

לשבת לקט  
CABALAT SHABAT  
*Textos seleccionados de shabat*

**edição brasileira**© Hedra 2019

**primeira edição** Primeira edição

**edição** Jorge Sallum

**coedição** Felipe Musetti

**assistência editorial** Luca Jinkings e Paulo Henrique Pompermaier

**capa** Lucas Kröeff

**ISBN** XX-XXX-XXXX-XXX-X

**corpo editorial** Adriano Scatolin,  
Antonio Valverde,  
Caio Gagliardi,  
Jorge Sallum,  
Oliver Tolle,  
Renato Ambrosio,  
Ricardo Musse,  
Ricardo Valle,  
Silvio Rosa Filho,  
Tales Ab'Saber,  
Tâmis Parron

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, em vigor no Brasil desde 2009.*

*Direitos reservados em língua portuguesa somente para o Brasil*

EDITORA HEDRA LTDA.  
R. Fradique Coutinho, 1139 (subsolo)  
05416-011 São Paulo SP Brasil  
Telefone/Fax +55 11 3097 8304  
editora@hedra.com.br  
www.hedra.com.br

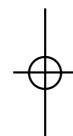
Foi feito o depósito legal.

לשבת לקט  
CABALAT SHABAT  
*Textos selecionados de shabat*

1ª edição

hedra

São Paulo\_2019



## Sumário

Nota da organizadora, <i>por Fabiana Gampel Grinberg</i> .	7
Introdução ao <i>cabalat shabat</i> , <i>por Gabriel Neistein</i> . . .	9

<b>CABALAT SHABAT . . . . .</b>	<b>13</b>
Bênção das velas. . . . .	14
Iedid Nefesh. . . . .	16
Lechá Dodi. . . . .	20
Shalom Aleichem . . . . .	24
Kidush. . . . .	26
Benção da chalá . . . . .	30



## Nota da organizadora

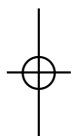
*Fabiana Gampel Grinberg*

Essa obra é fruto da vontade de conectar o desejo de manter a tradição judaica com a necessidade de ressignificá-la. Aqui estão selecionadas bênçãos e canções tradicionais para receber o shabat, traduzidas com sinceridade e reflexão.

Através do texto em português, este pequeno guia se propõe a acolher um ponto de vista amplo da espiritualidade, vasta e abundante demais para se restringir a um modo de expressão rígido — e não se atém ao pé da letra dos registros religiosos. *Abençoado seja o Espírito do Universo, Fonte da Eternidade, que nos dá a habilidade de questionar.*

Este trabalho só foi possível graças à amizade da Suzana Salama, do Gabriel Neistein e da Marília Neustein.

Todá rabá!





## Introdução ao *cabalat shabat*

*Gabriel Neistein*

Do hebraico, טאלאבֿק (cabalat) vem de הלאבֿק (cabalá), ou seja, receber. A origem da cerimônia de cabalat shabat nasce na mística de Isaac Luria, cabalista de Tzfat (ou Safed) do século XVI, e simboliza o recebimento da schechiná. Apresentada sob a figura de uma noiva em Lechá Dodi, é uma presença serena que conduz a paz nas sinagogas e espaços privados.

Em caráter introdutório à noção do shabat, reúno duas passagens. A primeira, que segue abaixo, é uma pequena história chassídica recolhida por Martin Buber em suas viagens pelos shtetls:

*Semana após semana, com a chegada do shabat, os irmãos Rabi Zússia e o Rabi Elimelech eram tomados de grande sentimento de santidade. Uma vez disse o Rabi Elimelech ao Rabi Zússia:*

*— Irmão, às vezes tenho medo de que meu sentimento de santidade no shabat não seja verdadeiro, que seja apenas imaginação.*

— Irmão — disse Zússia — eu também tenho, às vezes, este medo.

— O que vamos fazer? - perguntou Elimelech.

Zússia respondeu:

— Vamos cada um de nós, num dia qualquer da semana, preparar uma refeição, exatamente igual ao jantar de shabat, sentar-nos entre os chassidim e dizer palavras dos ensinamentos.

Assim fizeram: prepararam uma completa refeição de shabat, vestiram roupas limpas, puseram os gorros de pele, comeram no meio dos chassidim e disseram palavras dos ensinamentos. Então desceu sobre eles um imenso sentimento de santidade, como se fosse shabat.

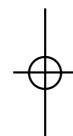
Podemos interpretar, a partir do pequeno conto, que a espiritualidade está ao alcance humano através da prática, dos encontros e dos compartilhamentos significativos da temporalidade. Desse modo nos envolvemos em santidade.

Em seguida, transcrevo uma passagem do livro *O shabat*, de Abraham J. Heschel:

*Este exato momento pertence a todos os homens vivos, tal como me pertence. Nós partilhamos o tempo, nós possuímos o espaço. Pelo fato de eu possuir o espaço, sou um rival de todos os outros seres; através da minha existência no tempo, eu sou um contemporâneo de todos os outros vivos.*

*O significado do shabat é, antes, o de celebrar o tempo, e não o espaço. Seis dias da semana vivemos sob a tirania das coisas do espaço; no Shabat tentamos nos tornar harmônicos com a santidade no tempo. É um dia em que somos chamados a partilhar no que é eterno no tempo, para fugir dos resultados da criação, para os mistérios da criação; do mundo da criação para a criação do mundo.*

O recebimento do shabat e sua vivência durante a noite da sexta-feira e dia do sábado podem ser entendidos como uma catedral indestrutível da arquitetura do tempo para os judeus, conforme diz Heschel no mesmo livro citado acima. Guardar o shabat é também guardar o tempo, que implica em manter-se alheio às ações dos outros seis dias da semana, permitindo à alma o descanso necessário.



## Cabalat Shabat

BÊNÇÃO DAS VELAS

אֲדֹנָי אֱתָהּ בְּרוּךְ  
הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ  
בְּמִצּוֹתָיו קִדְּשָׁנוּ אֲשֶׁר  
שַׁבֵּת שֶׁל נֵר לְהַדְלִיק וְצִנּוּנוֹ<sup>1</sup>

---

1. Baruch atá Adonai,/ Eloheinu melech haolam,/ asher  
kidshanu bemitzvotáv,/ vetzivanu lehadlic ner shel shabat.

Bendito sejas tu,  
Eterno nosso D'us, *Rei do Universo*,  
que nos santificaste com teus mandamentos,  
e nos ordenaste acender as velas de shabat.

## IEDID NEFESH

הַרְחָמֵן אֵב נֶפֶשׁ, יְדִיד  
 רְצוֹנָךְ אֶל עֲבֹדְךָ מִשָּׁךְ  
 אֵיל כְּמוֹ עֲבֹדְךָ יְרוּץ  
 הַדָּרֶךְ מוֹל יִשְׁתַּחֲוֶה  
 יְדִידוֹתֶךָ לוֹ יַעֲרֹב כִּי  
 טָעַם וְכָל צוּף מִנִּפְתָּ<sup>2</sup>

הָעוֹלָם זִיו נָאָה, הָדוּר,  
 אֶהְבֶּתְךָ חוֹלֵת נִפְשִׁי  
 לָהּ נָא רְפָא נָא, אֶל אָנָּה  
 זִיוֶךָ נֵעַם לָהּ בְּהִרְאוֹת  
 וְתִתְרַפָּא תִתְחַזֵּק אֲזִי  
 עוֹלָם שִׂמְחַת לֶךְ וְהִיִּתָּה<sup>3</sup>

2. Iedid nefesh av harachaman,/ meshoch avdecha el retzone-  
 cha,/ iarutz avdecha kemo aial,/ ishtachavê el mul hadarecha./ Ki  
 ierav lo iedidotecha,/ minofet tzuf vechol taam.

3. Hadur naê ziv haolam,/ nafshi cholat ahavatecha,/ Ana El  
 na, refá na la,/ beharot la noam zivechá./ Az titchazek vetitrapê/  
 vehaietah la simchat olam.



*Amado da minha alma,*  
me chame em sua direção,  
Correrei como um animal,  
pois quero apreciar toda a sua majestade.  
E receber seu afeto é para mim,  
mais doce que todo o mel.

*Fonte de toda a glória que há no mundo,*  
Minha alma arde de amor por Você,  
Por favor, cure-a,  
mostre-me toda a beleza de seu esplendor.  
Então serei fortalecida,  
e será minha toda a alegria.

רַחֲמֵיךָ נָא יִהְיֶמוּ וְחִיק  
 אוֹהֲבֶךָ בֵּן עַל נָא וְחוּס  
 נִכְסְפֹתַי נִכְסוּף כְּמָה זֶה כִּי  
 עֶזְךָ בְּתַפְאֶרֶת לְרֵאוֹת  
 לְבִי מִחֲמַד אֵלִי, אָנָּה  
 תַּתְּעֶלֶם וְאֵל נָא, חוּסָה<sup>4</sup>

חֲבִיב וּפְרֵשׁ, נָא הִגֵּלָה  
 שְׁלוֹמְךָ סִכַּת אֶת עָלִי  
 מִכְבוֹדְךָ אֶרֶץ תַּאִיר  
 בְּךָ וְנִשְׁמָחָה נִגִּילָה  
 מוֹעֵד בָּא כִּי אֶהוּב, מְהֵרָה  
 עוֹלָם כִּימֵי וְחַיֵּי<sup>5</sup>

4. Vatik iehemu na rachamecha,/ vechusá na al ben ahuvecha,/ ki ze cama nichsof nichsafti,/ lirot betiferet uzechá,/ ana eli machmad libi,/ vechusá na veal titalam.

5. Higaleh na ufrós chavivi alai,/ et sucát shelomecha/ Tair eretz mikvodecha,/ nagila venismechah bach./ Maher ahuv ki va moed,/ vechoneinu kimei olam.

*Fonte da Eternidade,*  
Me acolha como uma criança,  
Pois tanta é a minha vontade,  
de admirar todo seu poder.  
Este é o desejo do meu coração,  
não se esconda.

Revele-se, *Fonte Eterna do Amor,*  
e estenda sobre mim um manto de paz,  
Que a *Eterna Fonte de Luz* ilumine todo o mundo,  
que todos possam brilhar de alegria.  
Depressa, *meu amado*, esta é a hora,  
se aproxime e me abraça pela eternidade.

## LECHÁ DODI

כָּלֶה לְקִרְאָת דּוּדֵי לָכֶה  
נִקְבְּלָה שַׁבָּת פְּנֵי<sup>6</sup>

אֶחָד בְּדַבּוּר וְזָכוּר שְׁמוֹר  
הַמִּיחָד אֶל הַשְּׁמִיעָנוּ  
אֶחָד וּשְׁמוֹ אֶחָד ה'<sup>7</sup>  
וְלִתְהִלָּה וּלְתַפְאֲרֶת לְשֵׁם<sup>7</sup>

וְגִלָּה לָכֹו שַׁבָּת לְקִרְאָת  
הַבְּרָכָה מְקוֹר הִיא כִּי  
נִסּוּכָה מִקֶּדֶם מֵרָאשׁ  
תְּחִלָּה בְּמַחֲשָׁבָה מַעֲשֵׂה סוּף<sup>8</sup>

מְלוּכָה עִיר מֶלֶךְ מִקֶּדֶשׁ  
הַהִפְכָה מִתּוֹךְ צְאִי קוּמִי  
הַבְּכָא בְּעֵמֶק שַׁבָּת לָךְ רַב  
חֲמָלָה עָלֶיךָ יְחִמּוּל וְהוּא<sup>9</sup>

6. Lechá dodi licrat calá,/ penei shabat necabelá.

7. Shamor vezachor bedibur echad,/ Hishmianu el hameiuchad./  
Adonai echad ushemó echad,/ Leshem uletiferet veletehila.

8. Licrat shabat lechu venelchá/ Ki hi mecor haberachá,/ merosh  
mikedem nesuchá,/ sof maassê bemachshavá tehilá.

9. Hitoreri, hitoreri,/ Ki va orech cumi ori,/ Uri uri shir daberi,/ Kvod Adonai alaich niglá.

Vem, *meu amado*,  
encontrar a noiva.  
Venha receber a presença,  
do shabat.

*Guardar e Lembrar* são  
duas palavras em uma expressão,  
O *Eterno* nos revela que é *Um*,  
que *Seu nome* é *Único* e por isso cantamos.

Vamos receber o shabat,  
que é a origem de todas as bênçãos,  
Desde o início do tempo,  
o último feito é o primeiro pensamento.

הַתְּעוֹרָרִי הַתְּעוֹרָרִי  
אוֹרִי קוֹמִי אוֹרֵךְ בָּא כִּי  
דִּבְרִי שִׁיר עוֹרִי עוֹרִי  
נִגְלָה עָלֶיךָ ה' כְּבוֹד

בַּעֲלָה עֲטָרַת בְּשָׁלוֹם בָּאִי  
וּבִצְהָלָה בְּשִׁמְחָה גַּם  
סִגְלָה עִם אֲמוּנֵי תוֹךְ  
כָּלָה בּוֹאִי כָלָה בּוֹאִי<sup>10</sup>

---

10. Boi veshalom ateret baalá,/ Gam besimchá uvetsarlá,/ Toch emunei am segulá,/ Boi calá, boi calá./

Desperta, acorda,  
pois resplandece o brilho,  
Levanta e entoa a melodia,  
os raios da luz nos aquecem.

Venha em paz, noiva,  
com música e alegria,  
Te recebemos com apreço,  
venha noiva, venha noiva.

## SHALOM ALEICHEM

עֲלִיּוֹן מַלְאָכֵי הַשָּׁרֵת מַלְאָכֵי עֲלֵיכֶם שְׁלוֹם  
<sup>11</sup>הוא בָּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מַלְכֵי מַמְלָךְ

עֲלִיּוֹן מַלְאָכֵי הַשְּׁלוֹם מַלְאָכֵי לְשָׁלוֹם בּוֹאֲכֶם  
<sup>12</sup>הוא בָּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מַלְכֵי מַמְלָךְ

עֲלִיּוֹן מַלְאָכֵי הַשְּׁלוֹם מַלְאָכֵי לְשָׁלוֹם בְּרִכּוֹנִי  
<sup>13</sup>הוא בָּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מַלְכֵי מַמְלָךְ

עֲלִיּוֹן מַלְאָכֵי הַשְּׁלוֹם מַלְאָכֵי לְשָׁלוֹם צֵאתְכֶם  
<sup>14</sup>הוא בָּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מַלְכֵי מַמְלָךְ

11. Shalom alechem malachei, hasharet malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu.

12. Boachem leshalom malachei, hashalom malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu

13. Barechuni leshalom malachei, hashalom malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu.

14. Tsetechem leshalom malachei, hasharet malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu.



Estejam em paz, anjos protetores,  
[ mensageiros do infinito,  
da suprema *Divindade*,  
[ do que é soberano, do que é abençoado.

Que venham em paz, os anjos da paz,  
[ mensageiros do infinito,  
da suprema *Divindade*,  
[ do que é soberano, do que é abençoado.

Abençoem-me com a paz,  
[ anjos da paz, mensageiros do infinito,  
da suprema *Divindade*,  
[ do que é soberano, do que é xabençoado.

Que partam em paz, os anjos  
[ protetores, mensageiros do infinito,  
da suprema *Divindade*,  
[ do que é soberano, do que é abençoado.

## KIDUSH

צְבֹאֵם וְכָל הָאָרֶץ הַשָּׁמַיִם וְיִכְלֹ  
עֲשֶׂה אֲשֶׁר מְלַאכְתּוֹ הַשְּׁבִיעִי בְּיוֹם אֱלֹהִים וְיִכְלֹ  
עֲשֶׂה אֲשֶׁר מְלַאכְתּוֹ מִכָּל הַשְּׁבִיעִי בְּיוֹם וַיִּשְׁבֹּת  
אֹתוֹ וַיְקַדֵּשׁ הַשְּׁבִיעִי יוֹם אֵת אֱלֹהִים וַיְבָרֶךְ  
<sup>15</sup>לַעֲשׂוֹת אֱלֹהִים בָּרָא אֲשֶׁר מְלַאכְתּוֹ מִכָּל שְׁבֹת בּו כִּי

<sup>16</sup>הַגֶּפֶן פָּרִי בֹרֵא הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ אֲדֹנָי אֹתָהּ בָּרוּךְ

הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ ה' אֹתָהּ בָּרוּךְ  
וּבְרַצֹּן בְּאֵהָבָה קִדְּשׁוּ וְשִׁבֹּת בָּנוּ. וְרָצָה בְּמִצְוֹתָיו קִדְּשָׁנוּ אֲשֶׁר  
הִנְחִילָנוּ

בְּרֵאשִׁית לְמַעֲשֶׂה זִכְרוֹן  
<sup>17</sup>מִצְרִים לִיצִיאַת זִכָּר קִדְּשׁ לְמִקְרָא תְּחִלָּה יוֹם הוּא כִּי

15. Vaichulu hashamaim vechaaretz vechol tzevaam,/ Vaichal Elohim baiom hashvií melachtó asher asá,/ Vaishbot baiom hashvií micol melachtó asher asá,/ Vaivarech Elohim et iom hashvií vaicadeish oto,/ Ki vo shavat micol melachtó asher bará Elohim laasot.

16. Baruch atá, Adonai Eloheinu, Melech haolam, borê peri ha-gafen.

17. Baruch atá, Adonai Eloheinu, Melech haolam, asher kideshanu bemitzvotav veratza/ vanu, ve shabat codsho beahavá uveratzon hinchilanu, zikaron lemaasê vereishit./ Ki hu iom techila lemikraei codesh, zecheh litziat Mitzrayim.

Os céus e a terra e todos que vivem lá foram criados,  
Completo-se no sétimo dia a obra da *Fonte da Criação*,  
E no sétimo dia contemplou-se todo o trabalho de  
[ então,

E este dia foi escolhido e abençoado,  
pois foi quando houve descanso  
de tudo o que havia para ser criado.

Abençoada seja a *Eterna Fonte da Vida* que faz crescer  
[ o fruto da videira.

Abençoada seja a *Eterna Fonte de Força*, que nos  
[ permite escolher nossas ações,  
Recebemos o shabat com amor, como herança e como  
memória da *Eterna Fonte da Criação*. Escolhemos o  
shabat como a lembrança do refúgio de nossas lutas,  
como na luta pela liberdade na saída do Egito.

בְּאַהֲבָה קִדְּשׁ וְשַׁבַּת הָעַמִּים מִכָּל קִדְשָׁתָּ וְאוֹתָנוּ בְּחֶרֶת כָּנוּ כִּי  
הִנְחַלְתָּנוּ וּבְרָצוֹן  
הַשַּׁבָּת מִקִּדְּשׁ אֲדֹנָי אֵתָּה בְּרוּךְ<sup>18</sup>

---

18. Ki vanu vacharta, veotanu kidashta, micol haamim,/ Ve shabat codshechá beahava uveratzon hinchaltanu,/ Baruch atá, Adonai, mecadêsh ha shabat./

Abençoada seja a *Eterna Fonte da Vida* que cria o amor, a alegria, a música e o prazer e nos presenteia com o shabat.

BENÇÃO DA CHALÁ

אֲדֹנָי אֱתָהּ בְּרוּךְ  
הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ  
הָאָרֶץ מִן הַלֶּחֶם הַמּוֹצִיא<sup>19</sup>

---

19. Baruch atá Adonai,/ Eloheinu melech haolam,/ hamotzi lechem min haaretz.

Bendito sejas Tu, *Eterno*,  
nosso D'us, *Rei do Universo*,  
que fazes brotar o pão da terra.

Adverte-se aos curiosos que se imprimiu este livro em nossas  
oficinas, em 21 de dezembro de 2018, em tipografia Libertine, com  
diversos softwares livres, entre eles, Lua<sup>A</sup>TeX, git & ruby.  
(v. geef1bb)

