

# CABALAT 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

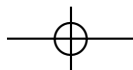
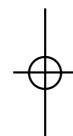
Foi feito o depósito legal.

# CABALAT SHABAT

1ª edição

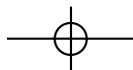
hedra

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
CABALAT SHABAT . . . . .	13



## Nota da organizadora

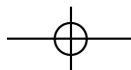
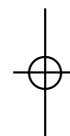
*Fabiana Gampel Grinberg*

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.

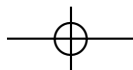
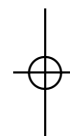
Podemos interpretar, a partir do pequeno conto, que a espiritualidade está ao alcance humano através da prática, dos encontros e dos compartilhamentos significativos da temporalidade. Desse modo nos envolvemos em santidade.

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  
שָׁבֵת שֶׁל נֵר לְהַדְלִיק וְצִנּוּנוּ<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

הֲרַחֵם אֵב נֶפֶשׁ, יְדִיד  
רְצוֹנָךְ אֶל עֲבֹדְךָ מִשָּׁךְ  
אֵיל כְּמוֹ עֲבֹדְךָ יְרוּיָן  
הֲדַרְךָ מוֹל יִשְׁתַּחֲוֶה  
יְדִידוּתְךָ לוֹ יַעֲרֹב כִּי  
טַעַם וְכָל צוּף מִגִּפְתּוֹ

הַעוֹלָם זִיו נֶאֱדָה, הַדּוֹר,  
אֶהְבֶּתְךָ חוֹלֵת נֶפֶשׁ  
לֵה נָא רַפָּא נָא, אֶל אֲנִי  
זִיוְךָ נַעַם לֵה בְּהִרְאוֹת  
וְתִתְרַפָּא תַתְּחִיזֵנִי אֲזִי  
עוֹלָם שְׂמִיחַת לֵךְ וְהִיִּתָּה

רַחֲמֶיךָ נָא יִהְיוּ וְתִיק  
אוֹהֶבְךָ בֵּן עַל נָא וְחוּס  
נִכְסַפְתִּי נִכְסוּף כַּמָּה זֶה כִּי  
עֲזֹךְ בְּתַפְאֲרֹת לְרִאוֹת  
לְבִי מִחֲמַד אֵלִי, אֲנִי  
תַתְּעֲלֶם וְאֵל נָא, חוּסָה



*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.

*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.

חָבִיב וּפְרֵשׁ, בָּא הַגִּלָּה  
 שְׁלוֹמֶךָ סִכַּת אֶת עָלִי  
 מִכְבוֹדְךָ אֶרֶץ תֹּאִיר  
 בְּךָ וְנִשְׁמָחָה נְגִילָה  
 מוֹעֵד בָּא כִּי אֶהוּב, מְהֵרָה  
 עוֹלָם כִּימֵי וְחַיֵּי<sup>2</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.// Hadur naê ziv  
 haolam,/ nafshi cholat ahavatecha,/ Ana El na, refâ na la,/ beha-  
 rot la noam zivechá./ Az titchazek vetitrapê,/ vehaietah la simchat  
 olam.// Vatik iehemu na rachamecha,/ vechusâ na al ben ahuve-  
 cha,/ ki ze cama nichsof nichsafti,/ lirot betiferet uzechâ,/ ana eli  
 machmad libi,/ vechusâ na veal titalam.// Higaleh na ufrôs chavivi  
 alai,/ et sucat shelomecha/ Tair eretz mikvodecha,/ nagila venis-  
 mechah bach./ Maher ahuv ki va moed,/ vechoneinu kimei olam.

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 abrace pela eternidade.

## LECHÁ DODI

כָּלֶה לְקַרְאֵת דּוֹדֵי לָכֶה  
נִקְבְּלָה שִׁבְת פְּנֵי

אֶחָד בְּדַבּוּר וְזִכּוֹר שְׁמֹר  
הַמִּיחָד אֵל הַשְּׁמִיעֲנוּ  
אֶחָד וְשִׁמּוֹ אֶחָד ה'  
וְלִתְהִלָּה וְלִתְפָּאֶרֶת לְשֵׁם

וְנִלְכֶה לָכֹן שִׁבְת לְקַרְאֵת  
הַבְּרָכָה מְקוֹר הִיא כִּי  
נְסִיכָה מִקֶּדֶם מְרֹאשׁ  
תִּחְלָה בְּמַחְשָׁבָה מַעֲשֵׂה סוֹף

מְלוּכָה עִיר מֶלֶךְ מִקֶּדֶשׁ  
הַהִפְכָה מִתּוֹךְ צְאִי קוֹמִי  
הַבָּכָא בְּעֵמֶק שִׁבְת לָךְ רַב  
תְּמַלֵּה עָלֶיךָ יִחְמוֹל וְהוּא

הַתְּעוֹרְרִי הַתְּעוֹרְרִי  
אוֹרִי קוֹמִי אוֹרֵךְ בָּא כִּי  
דַּבְּרִי שִׁיר עוֹרִי עוֹרִי  
נִגְלָה עָלֶיךָ ה' כְּבוֹד

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.

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

בְּעֵלָה עֲטָרַת בְּשָׁלוֹם בְּאֵי  
וּבְצִהָלָה בְּשִׁמְחָה גַּם  
סִגְלָה עִם אֲמוּנֵי תוֹךְ  
כָּלָה בּוֹאֵי כָלָה בּוֹאֵי<sup>3</sup>

3. Lechá dodi licrat calá,/ penei shabat necabelá.// Shamor ve-  
zachor bedibur echad,/ Hishmianu el hameiuchad./ Adonai echad  
ushemó echad,/ Leshem uletiferet veletehila.// Licrat shabat lechu  
venelchá/ Ki hi mecor haberachá,/ merosh mikedem nesuchá,/ sof  
maassê bemachshavá tehilá.// Hitoreri, hitoreri,/ Ki va orech cumi  
ori,/ Uri uri shir daberí,/ Kvod Adonai alaich niglá.// Boi veshalom  
ateret baalá,/ Gam besimchá uvetsarlá,/ Toch emunei am segulá,  
Boi calá, boi calá./

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

## SHALOM ALEICHEM

עֲלִיּוֹן מְלָאכֵי הַשָּׁרֵת מְלָאכֵי עֲלֵיכֶם שְׁלוֹם  
הוּא בְּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מְלָכֵי מַמְלָךְ

עֲלִיּוֹן מְלָאכֵי הַשְּׁלוֹם מְלָאכֵי לְשָׁלוֹם בּוֹאֲכֶם  
הוּא בְּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מְלָכֵי מַמְלָךְ

עֲלִיּוֹן מְלָאכֵי הַשְּׁלוֹם מְלָאכֵי לְשָׁלוֹם בְּרֻכּוֹנֵי  
הוּא בְּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מְלָכֵי מַמְלָךְ

עֲלִיּוֹן מְלָאכֵי הַשְּׁלוֹם מְלָאכֵי לְשָׁלוֹם צֹאֲתֶכֶם  
הוּא בְּרוּךְ הַקָּדוֹשׁ הַמְּלָכִים מְלָכֵי מַמְלָךְ<sup>4</sup>

4. Shalom alechem malachei, hasharet malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu.// Boachem leshalom malachei, hashalom malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu.// Barechuni leshalom malachei, hashalom malachei Elion,/ mimelech malchei hamelachim hacadosh Baruch Hu.// 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  
[ abençoado.

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

## KIDUSH

צְבָאָם וְכָל וְהָאֶרֶץ הַשָּׁמַיִם וְיִכְלֹ  
 עֲשֵׂה אֲשֶׁר מְלַאכְתּוֹ הַשְּׁבִיעִי בְּיוֹם אֱלֹהִים וְיִכְלֹ  
 עֲשֵׂה אֲשֶׁר מְלַאכְתּוֹ מִכָּל הַשְּׁבִיעִי בְּיוֹם וַיִּשְׁבֹּת  
 אֹתוֹ וַיְקַדֵּשׁ הַשְּׁבִיעִי יוֹם אֵת אֱלֹהִים וַיְבָרֶךְ  
 לַעֲשׂוֹת אֱלֹהִים בָּרָא אֲשֶׁר מְלַאכְתּוֹ מִכָּל שְׁבֹת בּוֹ כִּי  
 הִנֵּפֶן פָּרִי בּוֹרֵא הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ אֲדֹנֵי אֹתָהּ בְּרוּךְ

הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ ה' אֹתָהּ בְּרוּךְ  
 וּבְרַצוֹן בְּאַהֲבָה קִדְּשׁוּ וְשַׁבֹּת בְּנוֹ. וְרָצָה בְּמִצְוֹתָיו קִדְּשׁוּ אֲשֶׁר  
 הִנְחִילָנוּ  
 בְּרֹאשִׁית לְמַעֲשֵׂה זִכְרוֹן  
 מִצְרִים לִיצִיאַת זִכָּר קִדְּשׁ לְמִקְרָאֵי תַחֲלָה יוֹם הוּא כִּי  
 בְּאַהֲבָה קִדְּשָׁךְ וְשַׁבֹּת הָעַמִּים מִכָּל קִדְּשָׁתָּ וְאוֹתָנוּ בְּחֶרֶת בְּנוֹ כִּי  
 הִנְחִילָתָנוּ וּבְרַצוֹן  
 הַשְּׁבֹת מִקְדָּשׁ אֲדֹנֵי אֹתָהּ בְּרוּךְ<sup>5</sup>

5. 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.// Baruch atá, Adonai Eloheinu, Melech haolam, boré peri hagafen.// Baruch atá, Adonai Eloheinu, Melech haolam, asher ki-deshanu bemitzvotav veratza/ vanu, ve shabat codsho beahavá uveratzon hinchilanu, zikaron lemaasê vereishit./ Ki hu iom te-chila lemikraei codesh, zeher litziat Mitzrayim.// Ki vanu va-charta, veotanu kidashta, micol haamim,/ Ve shabat codshechá be-

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.

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

---

ahava uveratzon hinchaltanu,/ Baruch até, Adonai, mecadêsh ha  
shabat./

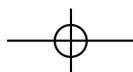
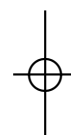
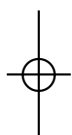
## BENÇÃO DA CHALÁ

אַדְנֵי אֱתָהּ בְּרוּךְ  
הָעוֹלָם מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ  
הָאָרֶץ מִן לֶחֶם הַמּוֹצִיא<sup>6</sup>

---

6. 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. 3666acd)

