

ÉKEV

ACERCA DE LA HISTORIA DE ÉKEV

La palabra *ékev* significa "talón". Los kabbalistas nos dicen que todas las almas que encarnan en nuestra generación actual provienen del cuerpo de Adán. Las partes del cuerpo de Adán que faltan por corregir en nuestra generación son los talones y los pies. Los talones y los pies de Adán son los que están más conectados con *Majjut*, nuestro mundo físico. Una conexión con esta poderosa lectura nos permite elevarnos por encima de las influencias del mundo físico para alcanzar una forma de vida y un estado más espirituales, y para hacer la corrección por la cual estamos aquí en este tiempo de vida.

MICHAEL BERG ACERCA DE ÉKEV

El gran kabbalista, Rav Brandwein, comparte lo que le fue revelado acerca de esta lectura. Rav Brandwein habla acerca de las tres primeras palabras de la porción de *Ékev*: "*Vehayá ékev tishmeún*", que se traduce literalmente como: "Y será al final cuando escucharás". El principio de esta noción, nos dice, es este: *vehayá* representa alegría, *ékev* representa humildad, y *tishmeún* representa el ser guiado por la Luz del Creador. Cuando estemos alegres, desarrollemos nuestra humildad y disminuyamos nuestro ego, entonces comenzaremos a ser guiados y a escuchar a la Luz del Creador. Sólo un individuo que constantemente esté esforzándose por disminuir su ego para alcanzar mayor humildad puede alcanzar *tishmeún* y lograr escuchar.

El Zóhar dice que incluso la persona más generosa que parte de este mundo sin haber obtenido los secretos y sin haber trabajado por estudiar la sabiduría del Zóhar, no alcanzó su propósito y no puede permanecer en el Mundo Superior de las almas, porque toda alma tiene un propósito dual: una elevación de conciencia y entendimiento que viene de aprender y alcanzar los secretos de este mundo, y la acción. Una cosa sin la otra no completa el propósito del alma.

A veces, cuando estudiamos Kabbalah, creemos que es

por el propósito de volvernos mejores personas. Y si bien esto es cierto, también es importante recordar el secreto que Rav Brandwein nos da acerca de esta semana: a menos que nuestra conciencia esté constantemente elevándose, nuestra conexión con la Luz del Creador y con toda la Luz y bendiciones que pueden venir de esa conexión no pueden ser alcanzadas. El Zóhar aquí está hablando de cuando el alma parte de este mundo, pero esta enseñanza es verdadera para cada día.

El secreto de este Shabat es un despertar de nuestra necesidad por la constante elevación de la conciencia para nosotros y para el mundo. Porque incluso las acciones más hermosas hechas sin una elevación constante de la conciencia por obtener los secretos del Zóhar y de la Kabbalah, limitan la elevación del alma. Y cuando la elevación del alma es limitada, la cantidad de Luz, bendiciones y fortaleza que puede atraer es limitada. Sin embargo, si dedicamos tiempo cada día a trabajar por elevar nuestra conciencia, el alma entra a las cámaras más elevadas y puede traer a este mundo toda la Luz y las bendiciones que está destinada a tener para ese día.



CONCIENCIA PARA LA PRÓXIMA SEMANA

La próxima porción de Reé habla acerca de la importancia de ver lo bueno en nuestra vida. La mayoría de las situaciones vienen con una mezcla de bueno y malo; cuando escogemos ver lo positivo, nos abrimos a la Luz y a las bendiciones. Esta semana, trabaja por encontrar los aspectos positivos de las personas y de los sucesos en tu vida.

EL ENCENDIDO DE VELAS

Encendemos las velas a una hora específica y con intenciones puras a fin de establecer una conexión con la energía disponible. Así como encendemos el interruptor de luz al entrar a una habitación oscura, el simple acto de encender las velas inicia un flujo de energía.

LA CONEXIÓN DE LA NOCHE (KABBALAT SHABAT)

Los viernes en la noche, cantamos canciones, recitamos oraciones kabbalísticas y consumimos pan y vino que han sido bendecidos. Estos actos invitan la energía de Shabat a nuestra vida y mejoran nuestra conexión con Luz.

LA CENA DE SHABAT

La primera de tres comidas; bendecimos el vino y el pan antes de disfrutar de nuestra cena de Shabat. Estas bendiciones kabbalísticas nos ayudan a conectar con nuestro deseo interior de compartir.

BIRCAT HAMAZÓN (ORACIONES DESPUÉS DE COMER)

Después de comer, realizamos la oración Bircat Hamazón. Recitamos esta oración para mostrar nuestra apreciación por la comida y por nuestra conexión con la Luz.

LA CONEXIÓN DE LA MAÑANA (SHAJARIT)

La mañana del sábado, nos reunimos para recitar oraciones y meditar en nuestra relación con la Luz. La energía que se despierta por la Conexión de la Mañana activa la fuerza espiritual de misericordia, lo que nos ayuda a alejar el caos y el juicio de nuestra vida.

CHARLA DE CONCIENCIA

En la charla de conciencia, aprendemos acerca de la porción de la semana que leeremos durante la lectura de la Torá. Esta charla nos ayuda a entender verdaderamente las enseñanzas en la Torá y explica en detalle los principios kabbalísticos detrás de las historias.

LECTURA DE LA TORÁ

La Torá se lee en voz alta, en hebreo, por un maestro del Centro de Kabbalah. Las historias de la Torá en realidad son códigos que, cuando se decodifican, transmiten energía y repelen la negatividad de la semana que está por comenzar.

LA CONEXIÓN DE LA TARDE

En la Conexión de la Tarde, recitamos oraciones para fortalecer nuestra conexión luego de la lectura de la Torá.

EL ALMUERZO DE SHABAT

Durante el almuerzo de Shabat, cantamos una serie de canciones en arameo y en hebreo, muchas de las cuales fueron escritas por los más grandes kabbalistas de la historia. Ellas nos ayudan a manifestar el aspecto del Deseo de Compartir de la Conexión de la Mañana.

LA TERCERA COMIDA

La tercera comida es el punto más elevado de Shabat, conocida por sus asombrosas propiedades de sanación. Esto incluye una bendición para el lavado de manos, una conexión con el pan, y oraciones y meditaciones especiales para crear un cambio positivo dentro de nosotros y en toda la humanidad.

LA CONEXIÓN DE LA NOCHE

La Conexión de la Noche consiste de oraciones y canciones kabbalísticas únicas. Recitarlas concluye el Shabat y nos ayuda a determinar nuestra energía para la semana entrante.

LA HAVDALÁ

Havdalá se refiere a la declaración verbal que se hace al final de Shabat y que se recita una vez que el sol se pone el sábado por la noche. Recitamos la Havdalá para demostrar nuestra apreciación por la Luz y para pedir sustento espiritual para la semana que comienza.