

LEJ LEJÁ

ACERCA DE LA HISTORIA DE LEJ LEJÁ

Lej Lejá significa "sal de ti mismo". La enseñanza básica detrás de esta historia es acerca de la trascendencia, donde recibimos ayuda para salir y escapar de las ataduras de nuestro ego, liberarnos de nuestros intereses personales y en el proceso, emanciparnos de nuestra zona de comodidad ilusoria. La verdadera Luz espiritual sólo se encuentra fuera del molde en el que nos hemos acostumbrado a vivir, tanto física como emocional y espiritualmente.

MICHAEL BERG ACERCA DE LEJ LEJÁ

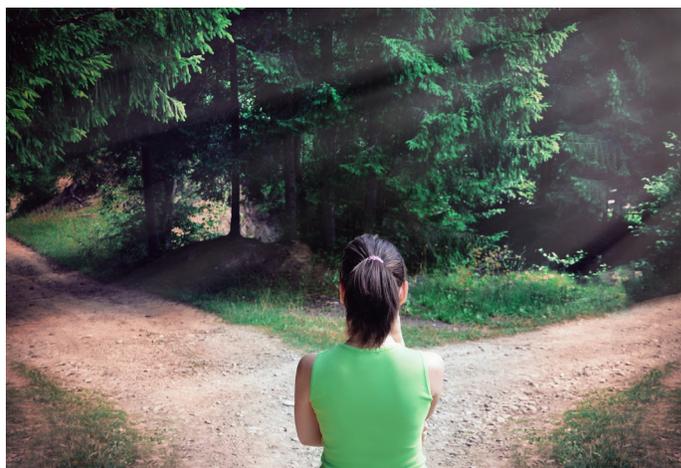
Los kabbalistas enseñan que cada individuo tiene 32.000 caminos posibles delante de sí. Entre esos 32.000 caminos, hay uno llamado *Óraj Jaim*, el Camino de la Vida. Cuando observamos nuestro trabajo espiritual, muchos necesitamos darnos cuenta que la pregunta no es ¿estamos transformándonos, haciendo el trabajo espiritual, o nos estamos conectando? Sino más bien: ¿Cuán exactos y serios somos? Pienso que muchos de nosotros entendemos que el camino espiritual es muy general y relativamente vago; al compararnos con el lugar donde nos encontrábamos años atrás, o con otras personas que conocemos, podemos ver que por lo general estamos en el camino correcto de transformación y conexión, pero esto es vago.

Sin embargo, la verdad es que no es así. Hay 32.000 caminos similares frente a cada uno de nosotros. Son muy parecidos entre ellos y se ven como el camino correcto, lo que los kabbalistas llaman *Óraj Jaim*, el Camino de la Vida, pero no lo son. El número 32.000 no es una coincidencia. Si tomamos el número 32.000, lo dividimos entre los años de vida de una persona, y luego lo dividimos entre los días, el resultado

aproximado es de dos caminos al día; 32.000 dividido entre aproximadamente 80 años.

Por lo tanto, la enseñanza aquí es que cada día de nuestra vida, recibimos la oportunidad, o la apertura, dos veces al día, para desviarnos solo un poco. Por lo tanto, si cada día, cuando los desafíos y las pruebas vienen, cuidamos de no desviarnos, y atravesamos 32.000 pruebas en nuestra vida, tanto en este mundo como en el siguiente, entonces estamos conectados con el Camino de la Vida.

No es sencillo mantener esta seriedad y precisión en nuestra transformación y nuestro trabajo espiritual, pero es algo necesario para que podamos completar el viaje y atravesar el Camino de la Vida de forma consistente. Este es un poderoso despertar que recibimos de Avraham en Shabat *Lej Lejá*.



CONCIENCIA PARA LA PRÓXIMA SEMANA

Vayerá, la próxima porción en el Zóhar, contiene una energía que anula cualquier negatividad que bloquee nuestro camino. Accedemos a esta Luz al trabajar en restringir nuestros deseos físicos a corto plazo. Esta semana, enfócate en ver el panorama completo y en alinear tu deseo con el de la Luz, el cual es compartir.

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.