Esta **Clase 18** trata sobre cómo convertir el placer físico en una experiencia espiritual. En el judaísmo, la santidad no se logra mediante el ayuno o el ascetismo, sino elevando los actos más básicos, como comer y beber, a través de la gratitud y la conciencia.

Clase 18: El Kidush y las Comidas de Shabat

1. Desarrollo Temático: Santificar sobre el Vino

El Shabat se define por dos mandamientos: *Zajor* (Recordar) y *Shamor* (Cuidar). Mientras que las prohibiciones de la clase anterior cumplen con "Cuidar", el **Kidush** cumple con "Recordar".

- **El Kidush (Santificación):** Es la declaración oral de que el Shabat es diferente a los demás días. Se realiza sobre una copa de vino o jugo de uva, ya que el vino simboliza la alegría y la abundancia.
    - Se recita tanto al inicio (viernes noche) como en el almuerzo del sábado.
- **Léjem Mishné (Pan Doble):** En cada una de las tres comidas de Shabat, bendecimos sobre dos panes (*Jalot*) enteros. Esto recuerda la doble porción de Maná que caía en el desierto los viernes para que el pueblo no tuviera que recolectar en Shabat.
- **Las Tres Comidas (*Shalosh Seudot*):** Es una obligación halájica disfrutar de tres banquetes:
    - La cena del viernes noche.
    - El almuerzo del sábado.
    - La tercera comida (*Seudá Shelishit*) al atardecer del sábado, un momento de introspección y canciones espirituales (*Zemirot*).

2. Fuentes Talmúdicas y Midráshicas

- **Génesis 2:1-3:** El texto de *Vaiejulú* que se recita en el Kidush. Establece que D-os mismo santificó el séptimo día.
- **Talmud Bavli, Pesajim 106a:** "Recuerda el día del Shabat para santificarlo... Recuérdalo sobre el vino". Aquí los Sabios establecen que la santificación debe ser un acto físico y placentero.
- **Midrash Tanjuma:** Explica que la mesa de Shabat en el hogar sustituye al Altar del Templo. Por eso, la comida debe ser la mejor y la atmósfera debe ser de paz.

- **Zohar:** Describe que en Shabat recibimos una *Neshamá Ieterá* (un "Alma Adicional") que nos permite disfrutar de lo espiritual y lo físico con mayor intensidad.

3. Reflexiones Fundamentadas

- **El Vino como Transformador:** El vino puede usarse para la embriaguez o para la santidad. Al usarlo para el Kidush, estamos diciendo que el placer físico no es malo, siempre y cuando se use para un propósito elevado.
- **La Cobertura de la Jalá:** Tradicionalmente cubrimos el pan mientras decimos el Kidush sobre el vino. Una hermosa explicación es que lo hacemos para "no avergonzar" al pan (que suele tener prioridad en las bendiciones).
    - *Reflexión:* Si la Halajá se preocupa por la "sensibilidad" de un trozo de pan, **¿cuánto más debemos cuidar de no avergonzar o herir los sentimientos de las personas en nuestra mesa?**
- **La Mesa como Espacio de Diálogo:** Shabat es el único momento de la semana donde la familia está sentada por horas sin distracciones electrónicas. La mesa de Shabat es el corazón de la transmisión de valores.

4. Guía Práctica y Halájica

1. **La Copa:** Debe estar limpia y contener al menos 86ml (*Reviit*). Se suele llenar hasta el borde para simbolizar una "copa rebosante" de bendiciones.
2. **Lavado de Manos:** Después del Kidush, lavamos nuestras manos ritualmente (*Netilat Yadaim*) antes de bendecir y comer el pan.
3. **Compartir:** Es costumbre que quien hace el Kidush distribuya un poco de vino a todos los presentes, uniendo a la mesa en una sola santificación.

Resumen para el estudiante

El Kidush y las comidas de Shabat nos enseñan que el cuerpo también tiene derecho a celebrar. No servimos a D-os solo con el cerebro, sino con todo nuestro ser, transformando una cena ordinaria en un **banquete real**.