Robando un día de la vida para vivir

Por el Chief Rabbi Warren Goldstein

El fundador de Shabbat Project, explica cómo en un mundo de distracciones y desconexión, entra Shabat para ofrecer un canal para conectarse, para revivir, revitalizarse y para reinvertir en nuestras relaciones más importantes.

Constantemente nos asalta la obsesión de la comunicación a través de dispositivos de pantalla ubicuos. El difunto Oliver Sacks, famoso profesor de neurología y autor de numerosos best sellers, escribió estas emotivas palabras para The New York Times días antes de morir, reflexionando sobre el Shabat de su infancia:

> “La paz de Shabat, de un mundo parado, un tiempo fuera del tiempo,”

“La paz de Shabat, de un mundo parado, un tiempo fuera del tiempo, era palpable, infundía todo y me encontré empapado de melancolía, algo parecido a la nostalgia, preguntándome ... Sus palabras me recordaron las del juez Louis Brandeis, uno de los jueces más célebres de la historia de Estados Unidos, quien escribió muchas décadas antes:
“En la casa de mis padres, no teníamos Shabat, el sábado judío, tampoco en mi propia casa.
Pero recuerdo vívidamente la alegría y el asombro con que mi tío, Lewis Dembitz, recibía la llegada del día y la piedad con la que lo observaba. Recuerdo las exquisiteces adicionales, el encendido de velas, las oraciones con una copa de vino, los cantos pintorescos y el tío Lewis estudiando libros la mayor parte del día. Recuerdo vagamente algo particular que llamaba la Paz de Shabat”más particularmente algo escurridizo sobre él que se habló como la paz del Shabat". Lo que más tarde me recordó un pasaje de Addison en el que habla de "robar un día de la vida para vivir ".

Sacks y Brandeis se sintieron profundamente atraídos por la "Paz de Shabat". Para Sacks es "un mundo parado, un tiempo fuera del tiempo" y Brandeis recurre a las palabras del gran poeta británico del siglo XVII, Joseph Addison, quien habló de "robar un día de la vida para vivir". Brandeis continúa quejándose de las restricciones de Shabat, el hecho de que hay ciertas actividades que la ley judía prohíbe en este día: no escribimos, no trabajamos, no cocinamos, no cultivamos, no manejamos autos, no usamos el teléfono, no prendemos luces, no activamos electrodomésticos, entre otras cosas.

Es importante comprender la filosofía detrás de estas restricciones: en lugar de impedir el disfrute del día, crean la magia y la inspiración para la experiencia de Shabat, lo que Sacks llama un "mundo parado" y un "tiempo fuera del tiempo".
Para comprender esta idea, volvamos a la frase inspiradora que Brandeis usó para describir el Shabat, "robar un día de la vida para vivir". ¿Qué significa vivir? Vivir realmente se trata de conectarnos: conectarnos con nuestra familia, amigos y comunidad, conectarnos con Di-s y finalmente conectarnos con nosotros mismos. Sabemos por experiencia personal que no hay alegría comparable en la vida, a la alegría de la conexión.

Y, sin embargo, dado que hay tanto por hacer, día tras día, para arreglárselas, para sobrevivir y tener éxito en este mundo, que al final pasamos tan poco tiempo conectándonos activamente.

El ritmo de la vida moderna, con tareas y responsabilidades que consumen nuestras vidas desde la mañana hasta la noche, son una intrusión; nos distraen y nos impidenrealmente conectarnos con nuestra familia y amigos, con Di-s y con nosotros mismos. Shabat es un día en el que no estamos abrumados

con asuntos operativos y funcionales; es un día dedicado a vivir.
Pero, ¿por qué necesitamos tantas reglas rígidas para un día de conexión? Dan Ariely, profesor de psicología y economía conductual de la Universidad de Duke, lo explica mejor:
"Shabat no se trata solo de relajarse. También se trata de mantener una lista de reglas y restricciones, cosas que hacen que el día sea diferente de todos los demás. Las reglas ofrecen alivio, porque alguien más (en este caso, Di-s) está conduciendo y tu puedes quedarte dormido en el asiento del pasajero. Shabat no se trata solo de relajarse, se trata de mantener una lista de reglas y restricciones, cosas que hacen que el día sea diferente de todos los demás... Cuando tenemos que tomar muchas decisiones sin reglas que nos guíen, nada es automático y tenemos que invertir algo de energía en cada una de esas decisiones. Todas esas decisiones minan nuestra energía moral, haciéndonos más propensos a ceder a la tentación. Pero cuando tenemos reglas, particularmente reglas estrictas, no tenemos que tomar la misma cantidad de decisiones, y nos queda mucha más energía moral... Las reglas nos vinculan a otras personas, a algún otro propósito mayor, o a un creencia profunda ".
Así que aquí está es la exquisita ironía. Las restricciones de Shabat son realmente liberadoras. Son las cosas que no podemos hacer en Shabat lo que nos libera para hacer las cosas que podemos hacer. Tomemos, por ejemplo, la restricción de conducir. Puede parecer que infringe nuestra capacidad de movernos. Pero en realidad nos libera: caminar juntos como familia y amigos, realmente conectando y hablando en paz y tranquilidad, uno al lado del otro, en lugar deablar por el altavoz de un automóvil mientras atravesamos el tráfico. La restricción en teléfonos celulares y

> “Shabat otorga el regalo de una tranquilidad profunda y un descanso verdaderamente renovador, que solo puede venir de un día libre, innegociable”

computadoras es otro ejemplo. Shabat nos libera de estos dispositivos, de modo que realmente tenemos el espacio para conectarnos de verdad, cara a cara, sin interrupciones ni interferencias.
La vida moderna se ha fragmentado. Estamos constantemente atraídos hacia diferentes direcciones por demandas, distracciones y responsabilidades onerosas que se acumulan con una velocidad cada vez mayor. Raramente tenemos la oportunidad de estar realmente presentes. En un mundo de distracciones y desconexión, Shabat entra para ofrecernos la oportunidad de conectarnos, volver a vivir, revitalizar y reinvertir en nuestras relaciones más importantes. Y así, como un giro inesperado, en este punto de mayor desarrollo tecnológico y de civilización de la historia, resulta que nosotros, modernos necesitamos la antigua institución bíblica de Shabat más que nunca. Shabat otorga el regalo de una tranquilidad profunda y un descanso verdaderamente renovador, que solo puede venir de un día libre, innegociable. El profesor Ariely señala que la mayor parte del estrés en la vida proviene del estrés mental, que se ajusta a una lista de "cosas por hacer"; sabiendo que en este momento, podríamos estar haciendo esto, o deberíamos estar haciendo eso. Pero en Shabat tenemos la libertad y la tranquilidad de saber que todo nuestro trabajo está hecho. La Torá dice: "seis días trabajarás y completarás todo tu trabajo ... y el séptimo es un Shabat para el Señor tu Di-s". ¿Qué se entiende por "completar todo su trabajo"? ¿Quién puede terminar todo su trabajo? ¡Y en seis días! El Talmud dice que en Shabat sentimos que todo nuestro trabajo está hecho. Una vez a la semana, cuando llega Shabat, podemos sentir que todo nuestro trabajo está hecho, porque en Shabat, el trabajo no es una opción. Y debido a eso, tenemos que dar un paso atrás y dejarlo ir. Hay una verdadera sensación de paz y tranquilidad al aceptar que todo nuestro trabajo que se puede hacer, se ha hecho.

Y en la paz interior encontramos propósito y significado. La cacofonía de la vida retrocede para que podamos discernir nuestro verdadero propósito en el mundo.Como refleja Sacks: "... Y ahora, débil, sin aliento, mis músculos alguna vez firmes, derretidos por el cáncer, encuentro mis pensamientos, cada vez más, no en lo sobrenatural o espiritual, sino en lo que significa vivir una vida buena y valiosa: lograr un sentido de paz dentro de uno mismo. Encuentro mis pensamientos a la deriva hacia el Shabat, el día de descanso, el séptimo día de la semana y quizás también el séptimo día de la vida de uno, cuando uno puede sentir que su trabajo está hecho, y uno puede, en buena conciencia, descansar."Y así, Di-s creó el Shabat y lo convirtió en una parte integral de la estructura del mundo. Creó un día a la semana en que el ruido se desvanece. Él dejó de crear y nosotros también. El mundo se calla. Y una vez que el ruido y la distracción se disipan, la realidad oculta, espiritual y milagrosa del mundo emerge para todos nosotros.

The Shabbat Project
KEEPING IT TOGETHER