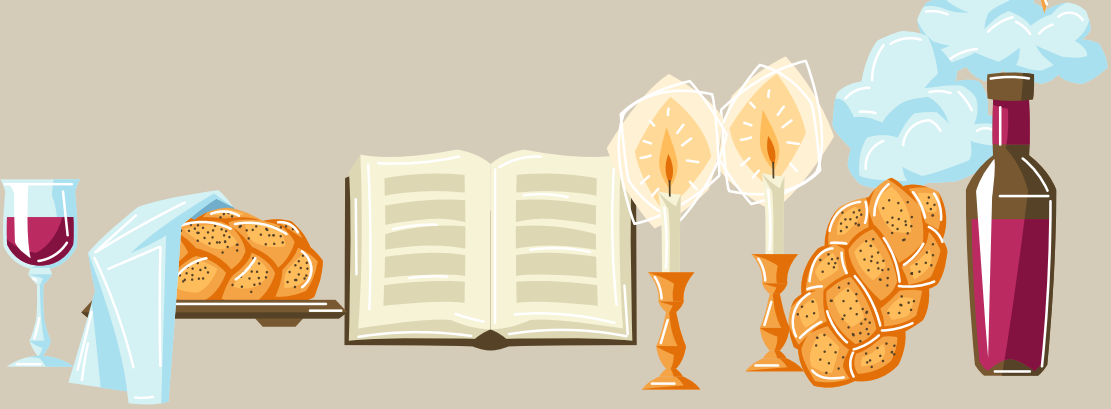




Preparación Shabat

Preparativos del hogar

Limpiar la casa (en especial cocina, comedor y espacios comunes)

Ordenar y dejar todo listo antes de la puesta del sol

Preparar el comedor para Shabat

Colocar mantel limpio

Poner la vajilla especial de Shabat (si se tiene)

Preparar las velas de Shabat y los candelabros

Tener listos fósforos o encendedor (antes de Shabat)

Preparativos de la comida

Cocinar todas las comidas de Shabat con anticipación (enfermo, bebé)

Preparar o comprar jalot (pan trenzado)

Cocinar platos que se mantendrán calientes (ej. jamin / cholent).

Piensa en los que se pueden calentar directamente en Shabat

Preparar ensaladas, acompañamientos y postres

Verificar que todo esté listo para no cocinar durante Shabat

Dejar la comida en la placa o fuente de calor permitida (según la halajá)

Preparativos personales

Bañarse o ducharse en honor a Shabat

Lavarse el cabello

Vestir ropa limpia y especial para Shabat

Arreglarse de manera distinta a un día común

Cortarse las uñas (costumbre común antes de Shabat)





Preparación Shabat

Preparativos espirituales

Hacer una pausa consciente del trabajo cotidiano

Revisar que todo lo necesario esté hecho antes de la puesta del sol

Prepararse mentalmente para el descanso

Ir a la sinagoga para recibir el Shabat (Kabalat Shabat), si es costumbre

Estudiar Torá o leer algo inspirador antes de Shabat

No hablar de las preocupaciones o conflictos.

Encendido de velas

Encender las velas antes de la puesta del sol

Cubrir los ojos y recitar la bendición

Tener intención de recibir el Shabat

Algunas personas hacen una plegaria personal en ese momento

Preparativos prácticos importantes

Apagar o programar luces

Apagar teléfonos, computadoras y dispositivos electrónicos

Preparar relojes de Shabat o temporizadores

Asegurarse de no manejar dinero durante Shabat

Verificar que no se necesitará salir o hacer compras.

Guardar todos los objetos que son MUKTSE





Preparación Shabat

Preparativos emocionales y familiares

Crear un ambiente de calma

Evitar discusiones antes Y DURANTE el Shabat

Disponer tiempo para la familia.

Si hay niños, prepara juegos o actividades, merienda, etc.

Entrar al Shabat con intención de descanso y conexión

Intención

Más allá de la lista, el preparativo más importante es recibir el Shabat como una invitada especial, dejando atrás la semana y permitiendo que el descanso,

