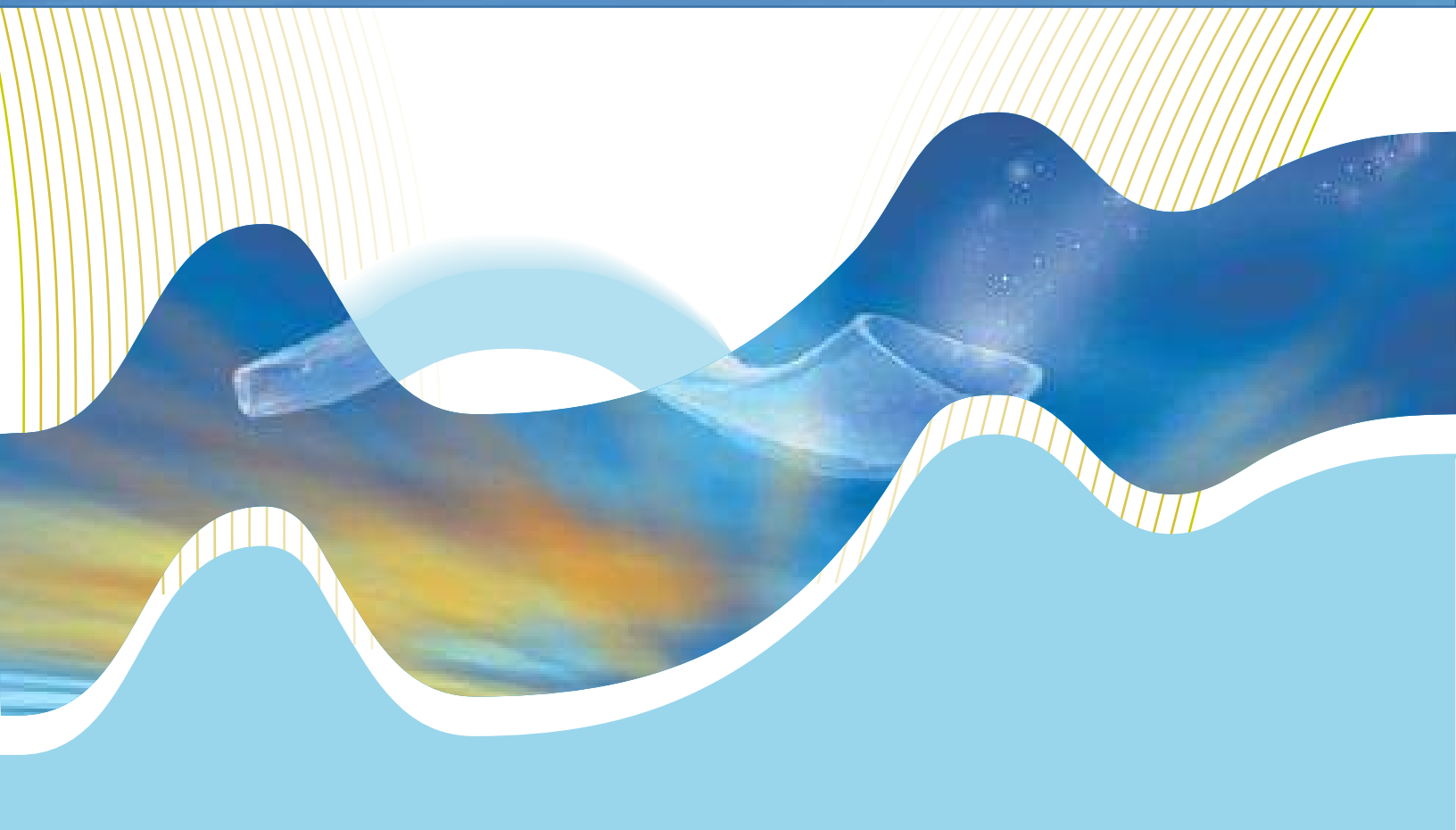


Antología de Ensayos

Para Rosh Hashaná y Iom Kipur

 **aish**latino.com



Contenido

Un Repaso Rápido a las Altas Fiestas	Rab Shraga Simmons	3
Mi Lista de Vida	Rab Yaakov Salomon	5
Sueños de Rosh Hashaná	Rab Shaul Rosenblatt	8
Nuevos Comienzos	Dina Coopersmith	10
Enfrentando al Jefe	Rab Yerajmiel Milstein	13
Campo de Entrenamiento Espiritual	Dov Moshe Lipman	17
Hoja de Trabajo para el Crecimiento	Rab Shraga Simmons	19
Pérdida de Peso y Teshuvá	Ayelet	21
Iom Kipur: Un Día de Reconciliación	Rab Shaul Rosenblatt	24
Lo Siento	Heshy Friedman, PhD	26
Las Lágrimas de Otros	Sara Yojeved Rigler	29

Un Repaso Rápido de las Altas Fiestas

Por Rab Shraga Simmons

El momento más importante del año judío es usualmente el más incomprendido. Aquí están todos los fundamentos que necesitas conocer.

El período de las Altas Fiestas realmente comienza en Elul, el mes hebreo que precede a Rosh Hashaná. Elul es un período importante de introspección, de esclarecimiento de metas de vida, y de acercamiento a Dios. Porque cuando llega el gran día de Rosh Hashaná, y cada uno de nosotros se para ante Dios para pedir por otro año más de vida, ¡querremos saber qué estamos pidiendo!

Durante Elul, mucha gente realiza un jeshvón diario – un balance espiritual – donde damos un paso atrás y nos miramos en forma crítica y honesta, con la intención de mejorar.

Para incitarnos a realizar esta tarea, existe la costumbre Ashkenazí de hacer sonar el shofar, durante el mes de Elul, cada mañana después de rezar.

Históricamente, este mes tiene gran significado, porque fue en el primer día de Elul que Moisés –después del pecado del becerro de oro – ascendió al Monte Sinai para recibir un segundo juego de las tablas de piedra. Cuarenta días después – en el primer Iom Kipur – Moisés regresó al pueblo con las tablas en su mano, señalando la reconciliación entre el pueblo judío y Dios.

Las preparaciones para las Altas Fiestas se intensifican en la noche del sábado anterior a Rosh Hashaná, cuando recitamos “Selijot”, una serie especial de rezos que incluyen los poderosos “13 Atributos de Misericordia”.

Rosh Hashaná

Rosh Hashaná es el Año Nuevo Judío que conmemora la creación de Adán y Eva, los primeros seres humanos. En Rosh Hashaná, los libros de la Vida y la Muerte están abiertos en el escritorio del cielo. En este “Día del Juicio”, cada uno de nosotros está de pie ante Dios y ofrece su mejor argumento para ser “creado de nuevo” – es decir, para que se le conceda otro año de vida. En la mañana antes de Rosh Hashaná, hacemos “Hatarat Nedarim” – la anulación de promesas. Esto nos permite entrar al nuevo año con los antecedentes limpios.

La mitzvá esencial de Rosh Hashaná es escuchar el sonido del shofar. Los toques del shofar representan 3 temas distintos del día: El sonido de la coronación del Rey, el grito sollozante de un corazón judío, y la alarma de un reloj, ¡despertándonos de nuestro sopor espiritual!

En este “Día del Juicio”, cada uno de nosotros está de pie ante Dios y ofrece su mejor argumento para que se le conceda otro año de vida.

El shofar también nos recuerda la historia bíblica de Abraham atando a su hijo Isaac, cuando un carnero fue tomado y sacrificado en lugar de Isaac. Soplamos el cuerno de un carnero para recordar el gran acto de fe en Dios realizado por Abraham e Isaac; la tradición registra que este acontecimiento ocurrió precisamente en el día de Rosh Hashaná.

El shofar no se hace sonar cuando Rosh Hashaná cae en Shabat.

Una parte central de Rosh Hashaná es la cena festiva. Durante las Altas Fiestas, se utiliza una jalá redonda –simbolizando abundancia y finalización. Untamos el pan en miel, así como también untamos manzana, simbolizando nuestros rezos por un año nuevo dulce. En Rosh Hashaná, también comemos una serie de comidas que simbolizan las cosas buenas que deseamos para el año que viene.

Se acostumbra saludar a los demás con las palabras: *“Leshaná Tová –Ktivá ve-jatimá Tová.”* Esto significa: “Para un año bueno – Que seas inscrito y sellado para bien (en el Libro de la Vida)”.

El rezo de “Tashlij” se dice en la primera tarde de Rosh Hashaná en una reserva de agua que preferentemente contenga peces. Estos rezos simbolizan que nos deshacemos de nuestros errores. Cuando el primer día de Rosh Hashaná cae en Shabat, se dice en la tarde del segundo día.

Mientras que la decisión de “otro año de vida” es tomada en Rosh Hashaná, el veredicto no está “sellado” hasta Iom Kipur. Por esto, los 10 días entre Rosh Hashaná y Iom Kipur son un período crucial, cuando el juicio

de la mayoría de las personas está suspendido en la balanza. Durante estos “10 Días de Arrepentimiento”, nos ocupamos en una intensa introspección, y somos particularmente cuidadosos de nuestra habla, acciones, y observancia de mitzvot.

Iom Kipur

Después del becerro de oro, Moisés le imploró a Dios para que perdonara al Pueblo Judío. Finalmente, en Iom Kipur, la expiación se logró y Moisés bajó con el segundo juego de Tablas desde el Monte Sinai. Desde ese día en adelante, cada Iom Kipur ha traído consigo un poder especial para limpiar los errores de los judíos (tanto los errores individuales como colectivos) y de limpiar los antecedentes.

Iom Kipur es entonces, el día más sagrado del año judío. Con el fin de ayudarnos a lograr un nivel espiritual elevado, hay cinco áreas de involucramiento físico que dejamos de hacer en Iom Kipur

1. *comer y beber*
2. *lavarnos*
3. *aplicar lociones a la piel*
4. *relaciones maritales*
5. *usar zapatos de cuero*

El ayuno de Iom Kipur comienza con la puesta de sol, y se extiende por 25 horas hasta el siguiente amanecer.

Si bien Iom Kipur expía transgresiones contra Dios, esto no incluye males cometidos contra nuestros semejantes.

Las Altas Fiestas son seguidas, después de cinco días, por Sucot, una festividad de inmensa alegría, donde expresamos nuestra completa fe en Dios, y celebramos nuestra confianza en haber recibido un “juicio justo” para el siguiente año.

Si bien Iom Kipur expía transgresiones contra Dios, esto no incluye males cometidos contra nuestros semejantes.

Mi Lista de Vida

Por Rab Yaakov Salomon

Cosas que hay que hacer mientras estás vivo.

Conozco 67 personas a quienes les gustaría construir un iglú.

Hay por lo menos 4050 personas que dicen que quieren “ser un mejor amigo” de lo que han sido.

Y otras 5996 personas que planean levantarse en cuanto suene su reloj despertador.

Estos son sólo tres de las cosas que los usuarios del sitio de Internet 43Things.com incluyen en una lista como metas de vida. En los últimos tres años, más de 1.2 millones de idealistas se han registrado y han construido listas de las cosas que les gustaría lograr en este mundo antes de morir. Saltar en paracaídas está número 24 en popularidad, pero liderando las metas de vida, lo cual es bastante predecible está: el perder peso.

La idea de que la gente medite sobre su mortalidad y luego hagan un mapa de ruta de su vida ha causado gran impacto. Además de los millones de personas que publican sus listas en sitios Web como el mencionado anteriormente, otros millones están comprando y leyendo libros como: “1001 Libros que debes leer antes de morir”, “101 Cosas que hacer antes de cumplir los 40”, y “1000 Lugares que visitar antes de morir”.

Una película de Rob Reiner, “Bucket List”, sobre dos pacientes terminales de cáncer que salen en una serie de aventuras de “Lista de Vida”, está planificada para salir en diciembre. Y *Visa* puso en el aire una popular campaña titulada “Cosas para hacer mientras estás vivo”.

¿Qué está pasando? ¿Por qué la gente se está volviendo tan contemplativa, tan orientada a la meta, tan enfocada en sueños de logros? Es difícil creerlo, pero al parecer la gente está dándose cuenta de que la vida es valiosa, finita y para ser vivida.

Por supuesto, la definición de un logro no es igual para todos. Las listas son testimonio de eso. Vivir con los cazadores de cabezas de Nueva Guinea, escalar el Matterhorn durante una tormenta, o seguir la ruta de Marco Polo por Medio Oriente, Asia y China puede ser una satisfacción para algunos, mientras cambiarte el nombre por un año, hacer 101 buenas bromas, o reestructurar los armarios de la casa pueden ser sueños hechos realidad para otros. No importa. Para cada uno lo suyo. La gente al parecer sólo quiere hacer cosas. Y hacer estas “Listas de Vida” al parecer ayuda.

La historia más famosa de éxito en este género es John Godard.

La idea de meditar sobre la mortalidad y luego hacer un mapa de ruta de vida ha causado un gran impacto.

Cuando tenía 15 años de edad John tomó cierto día un cuaderno de notas, escribió las palabras “Mi lista de Vida” como encabezado y procedió a componer una lista de 127 metas.

Estas no fueron metas simples o fáciles. Incluían escalar las montañas más altas del mundo, explorar los ríos más largos del mundo, pilotear el avión más rápido del mundo, correr una milla en cinco minutos y leer la Enciclopedia Británica completa. Ahora a sus 70 años, este *Indiana Jones* de la vida real dice que cumplió 109 de sus aventuras, y ha registrado una impresionante cantidad de récords cumpliéndolas.

Pero mientras el considerar los objetivos personales y diseñar un plan de acción puede estar de moda, o por lo menos es de interés periodístico para la población, esto no es nada nuevo para el judaísmo. De hecho, es justamente el sello distintivo del proceso anual en el cual los judíos de todas partes se involucran cada año antes de Rosh Hashaná. Es una parte integral del proceso de *Teshuvá* (retorno) que nos impone hacer un *Jeshvón Hanefesh*, un inventario espiritual de cómo deberíamos invertir nuestro tiempo, esfuerzos y recursos.

Idealmente, el realizar este inventario emocional debería ser un proceso constante, actual, casi diario. Con una conciencia apropiada, una persona siempre sabría como es su “Lista de Vida” y que ítems necesitan atención adicional. Aquellos que viven sus vidas con este nivel de conocimiento están siempre buscando como mejorarse a sí mismos y están obteniendo lo mejor de la vida.

Pero tristemente, tú y yo conocemos poca gente cuya vida

está marcada por ese tipo de dedicación al auto-perfeccionamiento. Algo más común son aquellos que aprovechan la temporada de festividades y, al menos una vez por año, se preocupan por lo que les gustaría lograr.

Entonces, si te viene el ánimo de reflexionar, y quieres tomártelo en serio, el primer paso es sacar un cuaderno de notas y escribir en él “Mi lista de vida”. Pero estate alerta. Puede ser que ésta tarea que aparenta ser muy simple y hasta quizás trivial resulte difícil, pues significa que te estás embarcando en algo potencialmente sublime, y eso puede asustar mucho. Pero la buena noticia es que cuando ésta terrible tarea está terminada, ya has superado un gran obstáculo y estás encaminado.

El próximo paso es escribir – solamente escribir – cualquier idea que venga a tu mente. No filtres ni vaciles – sólo escribe. Las ideas pueden parecer tontas, poco prácticas, superficiales, o inalcanzables, pero este no es el momento de perfeccionar tus habilidades como editor. Si se te ocurre que quizás te gustaría fotografiar la boda de un amigo, comprar un telescopio de alta potencia o invitar a 50 personas para una cena de Shabat – escríbelo.

Después de haber compilado esta lista no editada de tus potenciales metas de vida, déjala de lado al menos por 24 horas. Necesitas un día completo de descanso antes de poder volver al trabajo. Ahora examina la lista nuevamente con ojo afinado y borra las cosas imposibles. Imagínate que tu mejor amigo esta leyendo tu lista. ¿Qué ítems *inmediatamente* declararía como imposibles?

*Aquellos
que viven
sus vidas
con este
nivel de
conocimiento
están
siempre
buscando
como
mejorarse a
sí mismos y
están
obteniendo
lo mejor de
la vida.*

Saca solamente esos puntos de la lista.

Finalmente, siéntete libre de agregar cualquier meta adicional que venga a tu mente.

Pero permítanme agregar un punto más.

La gente que es sincera en cuanto a ocupar esta herramienta para incrementar sus posibilidades de lograr más en la vida, debe tomar ventaja de la oportunidad, eligiendo aquellos objetivos que son realmente significativos.

Puede que no tenga nada de malo convertirse en un gran jugador de sudoku, aprender a silbar estando parado de cabeza, o memorizar la letra de cada canción que te gusta. E incluso algunos de esos objetivos “menos serios” deben estar incluidos en tu lista. Pero primordialmente, no quieres “perder” tus oportunidades en las cosas frívolas o mundanas.

Toma estos ejemplos, seleccionados de verdaderas “Listas de Vida”. Creo que aprender jujitsu tiene su mérito, pero ¿por qué tener un coyote calificaría como una meta en la vida? Ordenar alfabéticamente mi colección de CD es una cosa muy práctica de hacer, como lo es aprender a soldar, pero ¿son realmente sueños que deben ser realizados? Algunas personas ansían limpiarse los dientes con seda dental más a menudo, o teclear usando sus 10 dedos – nada de malo en eso, supongo, pero ¿aparecer en una película de Tarzan? O ¿encender un fósforo con un rifle calibre 22?

Rosh Hashaná se acerca rápidamente. Es un tiempo en que los judíos de todo el mundo buscan formas de coronar a Dios como el verdadero Rey del Universo.

Reflexionar sobre tu propósito en este planeta y luego actualizar tu búsqueda para alcanzar ese fin, puede ser la forma más grandiosa para coronarlo.

Separa el diezmo de tus ganancias, intensifica tus plegarias, llama a tus padres y abuelos, cuida Cashrut durante un mes, pon una mezuzá en tu puerta, dona sangre, asiste a un ciclo de conferencias, juega con tu hijo una vez por semana, llévale sopa a residentes de un hogar de ancianos, haz una cita con tu alma, aprende a decir, “me equivoqué” (y practícalo), maneja con cortesía, sonríe – la lista podría continuar para siempre. Pero nosotros no continuamos para siempre.

Quizás ahora es un buen momento para comenzar.

Olvidate del iglú y el coyote. Tienes cosas importantes que hacer.

Que tengas un maravilloso...y productivo año nuevo.

*Separa el diezmo,
intensifica tus plegarias,
llama a tus padres y abuelos,
juega con tu hijo una vez por semana,
llévale sopa a residentes de un hogar de ancianos*

Sueños de Rosh Hashaná

Por Rab Shaul Rosenblatt

Dios está ofreciendo otro año de vida, ¿qué vamos a hacer con él?...

“Tengo un sueño...” – una frase inmortalizada por Martin Luther King. “Tengo un sueño de que mis cuatro hijos vivirán algún día en una nación en la que no serán juzgados por el color de su piel, sino por el contenido de su carácter...”. Fue un sueño que él no vió realizado; un sueño que aún no está realizado. Pero un hombre que sueña es un hombre al que le importa. Y un hombre al que le importa es un hombre que marca una diferencia.

Nosotros los judíos también tenemos un sueño. Un sueño con el cual hemos soñado por casi 3500 años. Y Rosh Hashaná es el día en que nos recordamos este sueño.

Uno pensaría que en el impresionante Día del Juicio, – “quien vivirá y quien morirá, quien por el fuego y quien por la espada...” – rezamos por el perdón, por salud, por un año de vida. Pero si miras la esencia del rezo de ese día, verás que no pedimos por nada de aquello.

Entonces, ¿Qué pedimos realmente? Le pedimos a Dios que perfeccione al mundo. Le pedimos por la unidad entre las personas. Le pedimos armonía. Le pedimos por la destrucción del mal y por justicia en respuesta a la rectitud.

En resumen, le pedimos a Dios que nos traiga la Era Mesiánica.

Ahora bien, son todas cosas lindas, pero a primera vista, se ven un poco fuera de lugar en Rosh Hashaná.

Sin embargo, Rosh Hashaná se trata exactamente de eso.

Nos paramos frente a un Dios que nos ama, nuestro Padre. Cada padre quiere que sus hijos vivan una vida larga, saludable y próspera. Y así como cualquier buen padre, Él nos está ofreciendo otro año. La pregunta es si estamos interesados. El año está en la oferta, pero ¿Qué vamos a hacer con él? ¿Estamos viviendo por algo que importa? ¿O estamos preocupados por nuestro siguiente caramelo? ¿Estamos luchando por ser grandes, o vagando hacia la mediocridad?

Rosh Hashaná está ahí para levantar nuestras miradas, y para recordarnos que debemos soñar. Y soñar por cosas grandes – paz, amor, justicia... ¿Por qué molestarse por soñar con menos que eso? Soñando sueños grandiosos, nos recordamos que la vida realmente importa. Este no es solamente otro año de trabajo aburrido. Es un año en el cual podemos lograr grandes cosas.

*¿Estamos
viviendo por
algo
importante?
¿O estamos
preocupa-
dos por
nuestro
siguiente
caramelo?*

En Rosh Hashaná Nos recordamos a nosotros mismos que realmente sí queremos otro año, otra oportunidad para luchar por hacer una diferencia.

Rosh Hashaná es un día para hacernos la importantísima pregunta: ¿Para qué estamos viviendo? Si sabemos para que estamos viviendo y es algo que importa, Dios nos dará vida. Si estamos desperdiciando la vida, puede que Dios nos de un poquito más para desperdiciar, o quizás, puede que no.

No tomemos el riesgo. En Rosh Hashaná, aseguremonos de tener un sueño.

Rosh Hashaná es un día para hacernos la importantísima pregunta: ¿Para qué estamos viviendo?

Nuevos Comienzos

Por Dina Coopersmith

Rosh Hashaná presenta un misterio. Es la celebración de un Nuevo Año y un temible día de juicio al mismo tiempo. ¿Cómo debemos entender esta contradicción?

Rosh Hashaná es una paradoja. Por un lado es una celebración – la dulzura del nuevo año, junto con ropas festivas y alimentos especiales. Por el otro, es el día del juicio: “¿Quién vivirá y quién morirá?”.

Hay más elementos misteriosos en Rosh Hashaná. La festividad incluye el primer y segundo de los Diez Días de Arrepentimiento, culminando en Iom Kipur. Y sin embargo, los rezos de Rosh Hashaná no mencionan nada del arrepentimiento. No hay confesión de nuestros pecados, ningún remordimiento sobre el pasado, ninguna recriminación. Entonces, ¿Es Rosh Hashaná un día de arrepentimiento o no?

Sabemos que es un día de juicio. Si estamos siendo juzgados por nuestra conducta del último año, entonces esperaríamos ver al menos unos cuantos días de arrepentimiento antes del día del juicio, y no después.

¿Por qué somos juzgados en el primer día del nuevo año? ¿No sería más adecuado ser juzgados al final del año anterior? ¿Qué forma de celebrar un Feliz Año Nuevo - ¡Vamos a juicio!

Todas estas inconsistencias demandan una investigación más profunda.

Energía Espiritual

Cada festividad en el año judío tiene una cierta energía espiritual y un potencial, el cual es responsable de la creación de la festividad. En esencia, cada año viajamos a través del ciclo de festividades y volvemos nuevamente a ese mismo punto en el tiempo, y a ese mismo evento que ocurrió en esa fecha, con su espíritu y potencial intactos.

Por ejemplo, en Pesaj vamos a la época de liberación de la esclavitud. Todos los aspectos de la revelación de Dios y la redención están disponibles para nosotros nuevamente cada año, como estuvieron cuando el Pueblo Judío salió de Egipto. Otras festividades siguen el mismo patrón.

Entonces, ¿Qué hay de Rosh Hashaná? ¿Qué evento histórico ocurrió en este día? ¿Estamos conmemorando algo? ¿Cuál es la energía inherente a este primer día de Tishrei?

Recibimos una pista en los rezos de Rosh Hashaná:

*¿Por qué
somos
juzgados en
el primer
día del
nuevo año?
¿No sería
más
adecuado
ser
juzgados al
final del año
anterior?*

Este es el día del comienzo de Tu creación, una conmemoración del primer día... hoy es la concepción del mundo.

¡Al parecer el mundo fue creado en Rosh Hashaná!

La tradición nos dice que el hombre fue creado en este día, y es cuando nuestro calendario comienza. Nos remontamos al Día Uno de la creación del hombre.

Este es el día del comienzo de la creación, como dijo Rabi Eliézer: "En Tishrei el mundo fue creado" (Talmud, Rosh Hashaná 27a).

Hay una disputa acerca de esto en el Talmud. ¿El mundo fue creado en Rosh Hashaná o en Pesaj? Tosafot resuelve este tema:

Rabi Yehoshua dice diferente a Rabi Eliézer que el mundo fue creado en Nisán (el mes de Pesaj) pero ambas son palabras de Dios. Y debemos asumir que en Tishrei, el pensamiento de crear apareció en la mente [de Dios], pero no fue llevado a cabo hasta Nisán. (Tosfot Rosh Hashaná 27a).

¿Qué puede significar esto? ¿Tiene Dios una mente? ¿Puede algo aparecer en Su mente y tardarse seis meses en llevarse a cabo? ¿Planear y ejecutar? Dios está por sobre el tiempo, ¡y el concepto de tiempo ni siquiera fue creado hasta el cuarto día de la creación, junto con el sol y la luna! Esta no puede ser una descripción literal de eventos. ¿Cuál es la enseñanza que se nos está transmitiendo a través de esta resolución de la disputa sobre el día de la creación?

Obviamente Dios no se sentó y meditó sobre Su gran plan de

crear el mundo desde Rosh Hashaná hasta Pesaj. Más bien, Dios creó el *concepto* del mundo en este día, el bosquejo, el plan, la idea. Este día es un día pensado para la concepción, para volver a crear, el "embarazo" de un plan, y no una ejecución. Esta es la energía inherente a la que podemos introducirnos cada año.

Cada Rosh Hashaná entramos en ese evento primario de pre-creación una vez más, ese tiempo antes de que el tiempo comenzara. Hay una nueva planificación del mundo – en esencia. No existimos en el pasado – no hay pasado en este día; ¡El mundo aún no ha sido creado!

Podemos comenzar a comprender la intensidad de esta idea cuando regresamos a una de nuestras preguntas del comienzo. ¿Por qué no hay arrepentimiento en este día? ¿No hay remordimiento, mención de pecados? Porque no hay pasado por el cual arrepentirse. Somos recreados hoy desde cero, con una cuenta vacía.

Un Nuevo Plan de Acción

Los rezos en Rosh Hashaná se concentran en el reinado de Dios, en la renovación del reinado de Dios por otro año. Dios juzga a Su mundo y a las criaturas que hay en él en este día, determinando el valor de su existencia y su status y circunstancias para el nuevo año.

Ya que este juicio no está basado en nuestro pasado, porque somos "nuevos" seres sin pasado en este día, ¿En qué está basado entonces? ¿Cómo decide Dios si seremos inscritos en el Libro de la Vida?

el juicio no se basa en nuestro pasado, ya que en este día somos seres "nuevos", sin pasado.

Se espera de nosotros que en este día concibamos nuestro plan, que nos comprometamos con una visión de futuro, tener ambición y deseo de formar parte activa en el supremo reinado de Dios en el año que viene. Y es en esto en lo que se basa el juicio.

En la medida en que podamos liberarnos de nuestras limitaciones pasadas, y alcanzar las estrellas, vernos como nuevos seres involucrados en un nuevo y ambicioso plan para alcanzar nuestro destino último, como individuos y como pueblo, en esta medida hemos escogido la vida y nos hemos, de hecho, inscrito en el Libro de la Vida para el año que viene.

*Se espera
de nosotros
que en este
día
concibamos
nuestro
plan, que
nos
comprome-
tamos con
una visión
de futuro*

Enfrentando al Jefe

Por Rab Yerajmiel Milstein

Renueva tu contrato para el año que viene.

¿Por qué no viene Rosh Hashaná después de Iom Kipur? ¿No sería acaso más lógico que primero nos perdonaran nuestros pecados en Iom Kipur y luego enfrentáramos al Tribunal Celestial en el Día del Juicio más livianos y relucientes?

Vamos a resolver esto utilizando el siguiente modelo económico.

El mismo día que recibes tu título de MBA, te llega una llamada telefónica de un importante ejecutivo que busca nuevos profesionales para contratar, y te pregunta si estás interesado en encabezar el departamento de ventas de una compañía recién formada por un salario ridículamente alto. Luego de meditarlo por unos ocho segundos, tú respondes: "Por supuesto".

Seis meses más tarde, estás muy ocupado supervisando un personal de 60 vendedores y el negocio definitivamente va muy bien. Un día recibes una llamada de uno de tus superiores en la firma. Parece ser que ha habido un pequeño descuido cuando abrieron la compañía – ¡nunca nadie se molestó en crear un departamento de contabilidad! Nadie sabe realmente si la compañía está ganando o perdiendo dinero. La llamada es para advertirte, que luego de un detallado estudio de cada departamento, probablemente habrá una reducción de personal.

Luego de una semana recibes una llamada de "Daniel, de contabilidad", explicándote que cada jefe de departamento está siendo llamado a una auditoría, la cual determinará si el departamento ha sido provechoso o no. Él te pide que reúnas todos los registros posibles y te presentes ante el secretario ejecutivo en 30 días.

Tú realmente amas tu trabajo y tienes todas las intenciones de continuar en esta firma, así que trabajas muy duro haciendo una auditoría interna para recolectar toda la información y demostrar que tu departamento es realmente provechoso. Luego de aproximadamente dos semanas en este proceso, algo te empieza a preocupar. Los números no están sumando como deberían. Al parecer le estas costando a la compañía más de lo que le generas. Eres una desventaja para tu empresa.

Así que te quedas despierto noche tras noche, tratando de averiguar qué es lo que estás haciendo mal, y de qué forma podrías solucionarlo. Quizás si reconoces los problemas y propones una muy buena solución, podrías llegar a obtener una segunda oportunidad. Hey, a diferencia del nuevo reemplazante novato que les gustaría contratar en tu lugar, por lo menos sabes donde se encuentra el problema

"Hola, habla Daniel de contabilidad. Por favor prepárate para una auditoría".

y como hacer para detenerlo.

Empiezas a probar y hacer algunos cambios aquí y allá, examinando cualquier posible mejoría, con gran interés, sensibilidad y perspicacia. Y con cada variación que implementas vas realmente comenzando a sentir como las cosas van cambiando para mejor.

El día de la revisión te encuentras extremadamente nervioso, pero sientes que has creado una pequeña ventana de esperanza con todas las mejorías que has hecho. Daniel amablemente te da la mano y apunta a un rincón de la habitación, donde el mismísimo Director Ejecutivo está sentado, profundamente concentrado en estudiar detenidamente tus documentos; frunciendo el ceño por ahí y mirando detenidamente por allá.

Esperas afuera de la oficina hasta que finalmente, luego de comerte las uñas por muchas horas, Daniel sale de la oficina y dice "Puedo ver que te has esforzado, pero no hay suficiente información como para avanzar. ¿Por qué no te damos diez días más para continuar implementando tus cambios y la próxima vez te reúnes con el Director Ejecutivo en persona?".

Los siguientes diez días son una mezcla de movimiento y actividad, considerando cuidadosamente cualquier posible cambio y perfeccionamiento. El gran día ha llegado, y estás exhausto, ansioso, pero un poquito más esperanzado mientras caminas hacia la reunión con el Director Ejecutivo, sobrecargado con hojas de cálculo y toneladas de documentos.

Inmediatamente te lanzas a tu

presentación, defendiendo tus logros, reconociendo tus errores y presentando la perfecta estrategia para prevenir una recaída en la rentabilidad.

El Director Ejecutivo examina meticulosamente todo tu papeleo y luego de lo que parece ser una eternidad, te mira y dice: "Lo siento, no es suficiente".

Has agotado toda vía de esperanza y estas apunto de tirar la toalla, cuando de repente caes en la cuenta de que ¡El Director Ejecutivo resulta ser nada menos que tu padre!

Lo miras directamente a sus ojos, y en medio de sollozos incontrolables, le ruegas: "Se que realmente no estuve a la altura. Pero Papá ¡soy yo! ¿Podrías aflojar un poco la cuerda y darme un respiro sólo por esta vez?".

Temporada Festiva

El universo es la empresa de Dios, y su principal producto son las buenas acciones.

Dios creó un mundo sorprendentemente hermoso, diseñado de manera perfecta en muchos aspectos, pero también intencionalmente, lo creó deficiente en algunos otros. La perfección reina sobre los arrecifes de coral, en los bosques y parques nacionales y en el ingenioso diseño del ADN. Sin embargo, existen trozos de imperfección en cada niño hambriento y en cada enfermedad que causa miseria. Como cualquier padre bueno y prospero, Dios involucra a Sus hijos en el negocio, para completar Su trabajo, y les da el dinero extra que necesitan para alimentar a los hambrientos, los medios para curar las enfermedades y la fuerza para levantar al necesitado.

El Director Ejecutivo examina meticulosamente todo tu papeleo y luego de lo que parece ser una eternidad, te mira y dice: "Lo siento, no es suficiente".

De hecho, la palabra en hebreo para caridad es *Tzedaká*, que viene de la palabra “justicia”. La caridad trata de rectificar los bolsones de injusticia donde la riqueza parece estar repartida de modo disparejo. Esta persona no tiene suficiente dinero y su hermano tiene un poco extra. La acción caritativa busca enderezar lo incorrecto y que predomine la justicia.

Nosotros, los seres humanos, somos los empleados de Dios. Nuestro trabajo es claro. Contribuir con la base fundamental de esta empresa, hasta llegar a un punto de rentabilidad: los activos espirituales deben exceder los pasivos. Para asegurar que la firma continúe por un rumbo exitoso, se ha establecido un sistema de contabilidad que examina el desempeño de cada uno de los empleados, comparado frente a la base fundamental de la empresa.

Rosh Hashaná es el día de contabilidad, en que cada judío es llamado ante los Contadores Celestiales, que ponen en la balanza cada transacción espiritual, al igual que cada infracción, para determinar si el contrato del empleado será renovado para el año siguiente. Es por esta razón que los judíos acostumburan en Elul, el mes que antecede a Rosh Hashaná, a examinar cuidadosamente cada una de sus acciones, para ver en que manera han influido espiritualmente en la rentabilidad total de la empresa; el universo de Dios.

Al hacer *Teshuvá*, arrepentimiento, nos damos cuenta qué cosas hemos hecho mal y, de forma igualmente importante, qué es lo que haremos para arreglarlo. Así que luego, el Día del Juicio, llegamos a la sinagoga en cierta forma asustados, retraídos y reflexivos, pero listos para

suplicar por una renovación del contrato – un año más de vida – porque al menos hemos identificado el problema y hemos tomado medidas para que no vuelva a suceder.

Pero, ¿quiénes pueden decir que han hecho todo lo posible como empleados de Dios y que, por lo tanto, tienen asegurado un resultado positivo en Rosh Hashaná? Es por esto que se nos pide considerar nuestro destino, al estar colgando de la balanza, y se nos da hasta Iom Kipur para examinar más detenidamente nuestros problemas morales e implementar de mejor forma nuestras resoluciones y mejorías necesarias. En Iom Kipur estamos tan consumidos por la incertidumbre sobre nuestro destino, que ni siquiera podemos pensar en comer o beber. Una y otra vez, mientras estamos frente al Director Ejecutivo, nada más ni nada menos que Dios Todopoderoso, intentamos dar la cara por nuestros pecados y determinar no repetirlos nunca más. Ya finalizando el día, debemos concluir que a pesar de nuestra *teshuvá* aún podríamos pensar que estamos una pizca por debajo de lo requerido para renovar nuestro contrato de vida.

Justo cuando parece estar todo perdido, alzamos la vista y nos damos cuenta que Dios es nuestro propio Padre en el cielo. Así que en la última plegaria del servicio de las Grandes Fiestas, le suplicamos a Él, “*Avinu Malkeinu* - ¡Padre Nuestro, Rey Nuestro!” *Papá, soy yo, tu hijo. Se que lo he echado a perder, pero por favor, por esta vez, dame un respiro.* ¿Qué padre podría resistir ese tipo de sinceridad de parte de su querido hijo?

Así que Él nos perdona, pero nos pide someternos a un desafío más.

Rosh Hashaná es el día de contabilidad, en que cada judío es llamado ante los Contadores Celestiales, para determinar si el contrato del empleado será renovado para el siguiente año.

“Ahora que ya estamos saldados, tú y Yo, ¿Por qué no vienes a Mi casa y ves si te puedes llevar igualmente bien con tus hermanos?”

La fiesta de Sucot se trata de dejar nuestras moradas permanentes y mudarnos a una casa de muros tan resistentes como tú los quieras construir, pero una en que el techo – la separación y la barrera entre nosotros y Dios – es de cubierta floja, dejada intencionalmente así. Esto la hace Su casa. Se nos comanda más adelante, en Sucot, tomar las cuatro especies, cada una simbolizando un tipo diferente de judío, y sostenerlas juntas cada día de la festividad. Luego de restaurar nuestra relación con el Todopoderoso, Él nos invita a Su casa, donde se nos pide unirnos con todo el Pueblo Judío y vivir armoniosamente como una gran familia por una semana entera.

Ahora que nos hemos reunido como familia, Dios se resiste a dejarnos ir luego de siete días, y con deseo nos pide quedarnos por un día más, al cual llamamos Shmini Atzeret, “el octavo, el extendido” de la festividad.

Y el último día de esta festividad es llamada Simjat Torá, “la alegría de la Torá”. Bailamos con gran euforia sujetando los sagrados rollos de la Torá muy cerca de nuestro cuerpo, mientras circundamos la *bimá*. Según los místicos judíos, Simjat Torá no se trata solamente de celebrar alegremente la belleza de la Torá, sino que una vez restaurada nuestra relación con nuestro Padre y con nuestros hermanos y hermanas, es la Torá y por extensión Dios mismo, Quien con mucha alegría celebra con nosotros, Sus queridos hijos.

¡Qué increíble mes! ¡Qué maravillosa forma de comenzar el año!

*la Torá,
y por
extensión
Dios mismo,
celebra con
nosotros,
Sus
queridos
hijos.*

Campo de Entrenamiento Espiritual

Por Dov Moshe Lipman

Cómo el campo de entrenamiento de los Gigantes de Nueva York puede prepararte para las Altas Fiestas.

Recientemente visité el campo de entrenamiento de los Campeones del Torneo Super Bowl, los Gigantes de Nueva York en Albany, Nueva York con mis campistas de la Academia Sportstar para ver al equipo practicar. Que experiencia más cautivante. Fue la preparación perfecta para el mes judío de Elul, el cual nos lleva a Rosh Hashaná.

Aquí hay un par de consejos que obtuve.

Repetición

No podía creer cuantas veces el equipo repitió las jugadas y ejercicios más básicos. Los estrategias, incluyendo al jugador más valioso del Super Bowl Eli Manning, se paraban bajo el centro, daban algunas señales, recibían la pelota del mariscal, daban algunos pasos hacia atrás y la lanzaban hacia a un blanco – una y otra y otra vez. Cuando la ofensiva y la defensa venían juntas a la línea de disputa, ellos no hacían ninguna jugada complicada. Ejecutaban las corridas y pases más básicos – una y otra y otra vez.

¡Estos eran los campeones del Super Bowl! ¿Por qué perder tiempo haciendo esto?

Mientras más veces repases y

practiques, más exitoso serás cuando realmente importe – ya sea en un partido de temporada regular, o en los momentos definitivos del Super Bowl.

¿Cuántos de nosotros nos presentamos a la sinagoga en Rosh Hashaná y abrimos nuestro libro de rezos (Majzor) por primera vez? ¿Cuántos de nosotros no tenemos idea de que se trata realmente Rosh Hashaná y simplemente nos presentamos sin ningún conocimiento en la sinagoga? El mes de Elul es nuestro campo de entrenamiento; ahora es el tiempo de comenzar a preparar los aspectos más básicos de la festividad. (Para empezar, visita por unos minutos cada día el sitio de .)

Rehabilitación

Nunca olvidaré haber visto a dos héroes del Super Bowl – los receptores David Tyree y Plaxico Buress – en bicicletas de ejercicios y trabajando con entrenadores, y no en el campo de práctica. Ambos tienen lesiones y pasan varias horas al día en rehabilitación para fortalecer sus rodillas y volver a estar en forma para jugar.

Al final de la práctica ellos se ven no menos cansados o sudorosos que los jugadores que estuvieron corriendo

La rehabilitación espiritual toma tiempo, trabajo y sudor. Y todos la necesitamos.

durante todas las prácticas. Ellos están comprometidos a jugar fútbol Americano y a invertir meses de esfuerzo para sanar. Si simplemente volvieran a la cancha el día de apertura sin este esfuerzo ellos fallarían y volverían a lesionarse muy rápidamente.

Nosotros estamos espiritualmente lesionados. Todos hemos cometido errores durante el año y tenemos deslumbrantes defectos que tendemos a pasar por alto e ignorar. Dios nos ha dado este mes de Elul para rehabilitación. Y la rehabilitación toma tiempo, trabajo y sudor.

Si intentamos acercarnos a Dios en las Altas Fiestas con el plan de ser mejores sin haber pasado por ninguna rehabilitación, fracasaremos, nos volveremos a lesionar y muy pronto cometeremos errores nuevamente. La única oportunidad que tenemos para hacer un cambio duradero en nuestras vidas es si primero nos rehabilitamos durante este mes, intentando hacer cambios lentos y graduales para mejor, y luego llegar a la cancha y jugar intensamente una vez que lleguen las Altas Fiestas.

Ahora es el momento para preocuparnos de nuestros defectos y hacer aquellos ajustes.

Intentando ser aceptados en el equipo

Había todo un grupo de jugadores en el campo de entrenamiento que eran diferentes al resto. Ellos estaban pasando por ejercicios más extenuantes que los demás. Ellos no tenían asistentes, ni fanáticos gritando sus nombres, y tenían equipo deportivo antiguo.

Estos eran los novatos que intentan ser aceptados en el equipo.

Cuando estás tratando de ser aceptado en el equipo no hay nada que no harías. El mes de sudor y esfuerzo en el campo de entrenamiento vale la pena si puedes impresionar al entrenador y ser aceptado en un equipo de fútbol americano profesional.

Durante las Altas Fiestas, se están tomando decisiones con respecto a nuestro futuro durante el año que viene. Todos soñamos con ser aceptados en el equipo, ¿pero cuantos de nosotros ponemos el esfuerzo necesario para merecerlo? Ahora es el momento de “impresionar al entrenador” y demostrarle a Dios – y a nosotros mismos – cuan comprometidos estamos de ser lo mejor que podamos ser, y hacer lo que sea necesario para merecer un año de vida y éxito.

Los Gigantes de Nueva York están trabajando duramente para jugar de la mejor forma posible esta temporada y ganar otro Super Bowl.

Es tiempo de que nosotros también nos pongamos a trabajar.

Ahora es el momento para preocuparnos de nuestros defectos y hacer aquellos ajustes.

Hoja de Trabajo Para el Crecimiento

Por Rab Shraga Simmons

Las Altas Fiestas son acerca del crecimiento personal. Aquí hay áreas claves que marcarán una gran diferencia para construir una salud espiritual completa.

“El mundo se sostiene sobre tres cosas: Sobre la Torá, sobre el servicio (a Dios), y sobre los actos de bondad”. (Talmud – Avot 1:2)

Una mesa o silla necesita al menos tres patas para sostenerse. En el mundo espiritual, esto también es verdadero. Cada ser humano tiene tres relaciones primarias en la vida: consigo mismo, con Dios y con los demás. Se requiere éxito y balance en estas tres áreas.

Rosh Hashaná es el tiempo para poner nuestras vidas en orden, corregir nuestros errores, y hacer un plan para el futuro. Con esto en mente, así es como estos tres pilares se traducen en nuestras vidas actualmente:

1. Torá = Búsqueda de Sabiduría
2. Servicio a Dios = Conexión Espiritual
3. Bondad = Bondad

Búsqueda de sabiduría

Para comenzar con tu programa de crecimiento de las Altas Fiestas, intenta preguntarte algunas de las siguientes preguntas, relacionadas con la “búsqueda de sabiduría”.

Búsqueda de sabiduría.

- Cuando leo o veo TV, ¿es el contenido algo que me transformará en una mejor persona?
- ¿Pierdo tiempo regularmente?
- ¿Tengo identificadas claramente un conjunto de prioridades para toda la vida?
- ¿A qué le tengo miedo? ¿Cómo me restringen esos miedos para alcanzar mis sueños?
- ¿Tengo un modelo de conducta en la vida?
- ¿Valoro la sabiduría y experiencia de vida de mis padres y maestros?
- ¿Tengo amigos que regularmente me proveen de retroalimentación honesta?
- ¿Respondo bien frente a la crítica, o me pongo a la defensiva?
- ¿Admito fácilmente cuando me equivoco?
- ¿Hasta qué punto racionalizo mis errores?
- ¿Hay algún error que cometo habitualmente hasta el punto que ya no me molesta hacerlo?
- ¿Hay alguna pregunta acerca de la vida que anhelo responder?
- ¿Cómo podría dedicar una hora cada semana a buscar sabiduría?

Rosh Hashaná es el tiempo para poner nuestras vidas en orden, corregir nuestros errores, y hacer un plan para el futuro.

Conexión espiritual

- ¿Le dedico preocupación y atención a mi salud espiritual como lo hago con mi salud física?
- ¿Cómo podría definir mi relación con Dios?
- ¿Qué cosa me cuesta entender de la forma Judía de entender a Dios?
- En general, ¿veo los eventos de mi vida como ocurrencias al azar, o como poderosos mensajes espirituales?
- ¿Cómo me relaciono con la idea de rezar? ¿Rezo? ¿Funciona?
- ¿Paso algo de tiempo apreciando la belleza de la naturaleza?
- ¿Me siento alguna vez aislado y solo?
- ¿Respeto a las personas idealistas, o pienso que son ingenuos?
- ¿Comprometo alguna vez mis valores humanos por obtener ganancias monetarias? ¿Por ascensos profesionales? ¿Por aceptación por parte de otros?
- En el pasado, ¿Por qué no he alcanzado mis metas?
- ¿Hay alguien que podría ayudarme a alcanzar lo que quiero en la vida? ¿Por qué no les he pedido su ayuda? ¿Cómo podría dedicar una hora cada semana a nutrir mi alma?

Actos de bondad

- ¿Estoy regularmente preocupado por las necesidades de los demás?
- ¿Cuán a menudo pongo mis propias necesidades en pausa para ayudar a otros?

- ¿Algunas veces intimido a otros, o me aprovecho de personas débiles y vulnerables?
- ¿Doy Tzedaká (caridad) regularmente? ¿La doy contento o de mala gana? ¿Soy cuidadoso en seleccionar el mejor receptor?
- ¿Aporto voluntariamente mi tiempo y recursos para ayudar a otros en necesidad? ¿Hago de eso una parte importante de mi semana?
- ¿Soy cuidadoso en mantener mi palabra?
- ¿Llevo a cabo negocios de una forma justa y honesta?
- En negocios y en relaciones, ¿Busco la solución que haga ganar a ambas partes?
- ¿Me siento genuinamente bien o mal cuando escucho acerca del éxito de otra persona?
- ¿Digo chismes y hablo negativamente acerca de otros?
- ¿Pierdo la paciencia y me enojo con otros? ¿Puedo identificar aquellas situaciones en las que es más probable que me enoje?
- ¿Utilizo alguna vez lenguaje que es rudo, duro y obsceno?
- ¿Estoy celoso de lo que otros tienen? ¿Pienso que de alguna forma yo soy más merecedor?
- ¿Invado alguna vez la privacidad de otro mirando o escuchando algo que es privado?
- ¿He traicionado alguna vez la confianza de un amigo?
- ¿Escucho con empatía y compasión cuando alguien tiene un problema?
- ¿Soy cuidadoso de nunca avergonzar o insultar a otros?
- ¿Cómo podría dedicar una hora cada semana a entregar desinteresadamente a otros?

¿Le dedico preocupación y atención a mi salud espiritual como lo hago con mi salud física?

Pérdida de Peso y Teshuvá

Por Ayelet

Poniéndonos en forma, física y espiritualmente.

Una vez más, mi ropa no me entra. Sí, exactamente la misma ropa que sí me entraba hace tan sólo tres meses atrás. ¿Quizás se encogió? Buscar un culpable: La secadora lo hizo. Me gustaría creerlo, en vez de culpar al chocolate. Que cosa hermosa es el chocolate, ¿para qué asociarlo a cosas negativas?

He cuidado mi peso. Lo he cuidado tan bien, ¡que no se ha ido a ninguna parte! De hecho, he acumulado un poco más de él, ¡solamente cuidándolo!

La verdad es que yo conozco las razones por las cuales subí de peso. Comí en exceso y no me ejercité lo suficiente. Claro y simple, sin complicaciones.

Y conozco la fórmula para arreglar el problema. ¡Funciona siempre y es imbatible!: Comer menos y ejercitar más. Pero no importa cuantas veces subo y bajo, eventualmente, caigo en la misma rutina una y otra vez.

Este patrón de fracaso ciertamente no ayuda a motivarme para intentarlo nuevamente. Este mismo problema es el que a menudo sabotea el proceso de *teshuvá* (volver a ser la mejor persona que uno puede ser).

Considerando que ni siquiera puedo apegarme a una dieta baja en calorías, ¿cómo puedo decir honestamente que nunca

más repetiré los errores del pasado y que me mantendré comprometido con una vida con sentido?

Soluciones rápidas

Tanto con el tema de bajar de peso como con la *teshuvá*, no existen soluciones rápidas, sino cambios de estilo de vida.

En algunas dietas locas que he intentado, he ido más allá del límite, y el primer día es muy exitoso. El segundo día es un poco menos exitoso. Luego, cada día después de eso es un espiral de caída, hasta que la dieta fracasa nuevamente.

Es lo mismo con mis esfuerzos inútiles por conquistar mis malos hábitos. Comienzo mi 'dieta' de *teshuvá* y me embarco en un plan estricto para detener inmediatamente todos mis malos hábitos. El primer día es muy exitoso. Pero al igual que las otras dietas locas, el proceso de *teshuvá* fracasa también.

Las dietas extremas no funcionan. La *teshuvá* instantánea tampoco funciona. Bajar de peso significa cambiar mi manera de comer y mis patrones de conducta, significa relacionarme de una manera distinta con la comida e incorporar ejercicio y otros hábitos saludables en mi vida. Hacer *teshuvá* significa reconocer mis patrones de

Las dietas extremas no funcionan. La teshuvá instantánea tampoco funciona.

conducta equivocados, trabajar en dejarlos de lado, e integrar buenas cualidades de conducta en mi vida.

Este año, mi lista de Rosh Hashaná incluirá: '¡Ponerme en forma!'. Y creo que, los mismos principios básicos que me ayudarán a ponerme en forma físicamente, también me ayudarán a ponerme en forma espiritualmente.

Creer en mi mismo - Sé que sólo tendré el coraje y la fuerza de intentarlo si sé que podré lograrlo. ¿Para qué molestarse con perder peso o hacer *teshuvá* si creo que no podré lograr mis metas? Necesito creer en mí mismo lo suficiente como para realmente entregar todo de mí y hacer mi mejor esfuerzo para que resulte. Así que mi primer paso es creer que, sin importar lo que pasó, ¡yo sé que puedo hacerlo!

Hacer un plan - Es muy fácil decir "quiero perder peso", o "quiero ser una mejor persona", pero sin un plan y un objetivo claro, no sé hacia donde me dirijo, y será imposible llegar hasta allá. Con planificación específica y objetivos claros, podré encontrar el camino correcto.

Pasos pequeños - Si tomo mucho de una sola vez, me quemaré rápidamente. Cortando todas mis golosinas preferidas, o cortando todas las malas costumbres de una sola vez, sé que me estoy predisponiendo al fracaso. No me transformaré en un ángel de la noche a la mañana. Necesito dar pasos pequeños para lograr cambios. Así que el primer día, quizás no comeré chocolate después de las 6 PM, o no hablar mal de otras personas hasta las 2 PM. Y una vez que logre manejar esto y progrese, podré realizar cambios mayores. La integración

progresiva es clave para efectos a largo plazo.

Pensar en la imagen completa - Si vivo mi vida deseando y esperando gratificación instantánea, en general lamentaré mis decisiones más tarde. Ese *brownie* puede saber delicioso en este momento (¡realmente delicioso!) pero, ¿cómo me sentiré después cuando me suba a la balanza? Hablar mal de otra persona puede causar un par de risas en este momento pero, ¿cómo me sentiré cuando mis relaciones personales se vean afectadas por mi falta de sensibilidad? Cuando no me enfoco en la gratificación instantánea, puedo ver la imagen completa y puedo ver como mis decisiones me afectarán en el futuro. Puedo vivir sin el *brownie*. Puedo amar sin herir.

Cambios de estilo de vida - Perder peso y hacer *teshuvá* sólo puede lograrse a través de cambios verdaderos en el estilo de vida y en los patrones de conducta. Al integrar nuevos hábitos en mi vida, no estoy haciendo una dieta por un par de días, o si tengo suerte por un mes. Estoy haciendo cambios en mí mismo y en como yo me relaciono con la comida. También estoy tomando esas decisiones del alma que transformarán la manera en que me relaciono conmigo mismo y con los demás.

Resistir la tentación - Lo más fácil, por supuesto, es evitar la tentación. Pero la tentación está en todos lados (¿Acaso se supone que no puedo ir a una boda porque habrá un pastel delicioso? ¿Acaso tengo que dejar de interactuar con amigos porque puedo llegar a hablar chismes?). Al estar conciente de la tentación alrededor, puedo estar preparado para combatirla.

*Perder peso
y hacer
teshuvá
sólo puede
lograrse a
través de
cambios
verdaderos
en el estilo
de vida
y en los
patrones de
conducta.*

Sobrepasar los pequeños retrocesos - No hay tal cosa como un retroceso mayor. El problema es que los pequeños retrocesos se transforman en retrocesos mayores. Está bien, me comí un pastelito, ¿y qué? Puedo volver a mi dieta inmediatamente. El problema es que me digo a mí mismo: *"Todo se acabó. Ahora puedo comerme una docena ya que de todos modos la dieta ha terminado"*. Si fuéramos capaces de ver que el pastelito es tan solo un pequeño retroceso y pudiéramos volver inmediatamente a nuestra dieta, nunca sería un gran inconveniente. La manera de alcanzar algo trascendental en la vida es "lento pero seguro", poco a poco, un par de pasos hacia adelante, y algunas veces, un par de pasos hacia atrás.

Monitorear el progreso - Con la pérdida de peso, cada semana puedo evaluarme a mí mismo y ver como va mi progreso. Puedo mirar hacia atrás y puedo evaluar qué funciona y qué no. Con la *teshuvá*, una gran manera de monitorear el progreso es con *"Jeshbón Hanefesh"*, un recuento espiritual diario en donde me siento cinco minutos cada noche con un cuaderno y una lapicera, y contemplo mi día y veo si he cumplido mis metas, donde he sido desafiado, y en qué áreas necesito trabajar más fuerte mañana.

No rendirse - A veces es difícil y queremos renunciar. Ahí es cuando le rezamos a Dios y le pedimos fuerza y tenacidad para perseverar, y claridad para saber que nuestras metas son demasiado importantes como para rendirnos.

Este año, que todos tengamos éxito en nuestros esfuerzos por ponernos en forma, física y espiritualmente.

*La manera
de alcanzar
algo
trascen-
dental en la
vida es
"lento pero
seguro",
poco a
poco, un par
de pasos
hacia
adelante, y
algunas
veces, un
par de
pasos hacia
atrás.*

Iom Kipur: Un Día de Reconciliación

Por Rab Shaul Rosenblatt

Termina con las acusaciones y comienza a tomar responsabilidad por tus relaciones.

Un marido y esposa pelean y se alejan. Ninguno está dispuesto a dar el primer paso hacia la reconciliación y así la brecha se profundiza. Cada uno culpa al otro de los problemas en la relación.

Pero, con el paso del tiempo, uno de ellos se da cuenta de que hay una elección que hacer: aceptar mis propias debilidades; asumir la responsabilidad de mi propio papel en esta discordia - o dejar que mi arrogancia contribuya a la lenta ruptura de la relación. Él se acerca a su esposa, se disculpa incondicionalmente por el dolor que le ha causado a ella y le pide que trabajen juntos para llevar la relación a su previo esplendor. Todavía queda un largo y doloroso camino por recorrer antes de completar la reconciliación, pero la voluntad de asumir la responsabilidad por los errores propios es siempre el primer paso crucial. Mientras ambos estén en la modalidad de culpar, no encontrarán un terreno común. Una vez que se trasladen de culpar a aceptar la responsabilidad, hay una esperanza de avanzar.

Esto es en esencia lo que significa Iom Kipur.

Nos hemos alejado de Dios durante el año pasado. No hemos tenido el placer de su

mundo en la forma en que hubiéramos debido. No nos hemos movido hacia niveles más profundos de piedad. No Lo hemos tomado en serio.

Pero, hemos sido acusadores. Nosotros culpamos a Dios porque la vida no es buena. Nosotros lo culpamos por hacer las cosas tan difíciles para nosotros. Nosotros lo culpamos por no revelarse más a sí mismo; si sólo arrancara el techo y dijera hola, sería mucho más fácil creer en él. Nosotros lo culpamos por no habernos dado todas las cosas que otras personas tienen y no llenar nuestras vidas con la bondad que podría.

Nosotros culpamos.

Iom Kipur trata de detener las acusaciones y empezar a tomar responsabilidad. ¿Realmente la vida no es buena o es sólo que no estamos dispuestos a hacer el esfuerzo para apreciarla? ¿Realmente queremos que Dios saque todos nuestros desafíos o no pensamos que la superación de los desafíos es lo que nos da nuestro sentimiento más profundo de realización personal? ¿Si Dios divide el techo y dice hola, realmente creeríamos en Él, o acabaríamos por encontrar otras excusas para huir? ¿Y si Él llena nuestras vidas con más y más bondad,

*Nosotros
somos el
problema
en la
relación...
no Dios.*

no fallaríamos en apreciarlo en la misma forma que fallamos en apreciar toda la bondad que tenemos ahora?

En Iom Kipur, nos encontramos ante Dios, con la mano en el corazón y decimos, "Dios: no es culpa tuya". Nosotros tomamos la responsabilidad. No somos quienes debemos ser, y por lo tanto la vida no es lo que debería ser. Nosotros somos el problema en la relación, no Tú.

Así como es tan difícil el aceptar la responsabilidad por los problemas en una relación y comenzar el camino de la reconciliación, así también es un placer muy, muy profundo.

Te eleva fuera de tu propia mezquindad hacia los reinos de la grandeza. Y cuando llega la reconciliación - la pareja se abraza, llorando por la forma en que se han herido uno al otro, como se han perdido el uno al otro, como se han extrañado el uno al otro, cuán alegres están por estar juntos una vez más - es un punto culminante de la relación para los próximos años.

Esto es Iom Kipur. Como un día de reconciliación entre las almas humanas puras y su Padre en el cielo, es el punto culminante del año.



*Así como es
difícil
aceptar la
responsa-
bilidad por
los
problemas
en una
relación y
comenzar el
camino
de la
reconcilia-
ción, así
también es
un placer
muy, muy
profundo.*



Lo Siento

Por Heshy Friedman, PhD

No puede haber paz sin disculpa.

En el 2005, el adolescente Ryan Cushing lanzó un pavo congelado de 10 kilos desde un auto en movimiento, como parte de una broma. El ave, dura como hielo, se estrelló contra el parabrisas de un auto que iba pasando, aplastando la cara de Victoria Ruvolo, una mujer de Long Island. Reconstruir su cara tomó varias cirugías dolorosas. En la corte, Cushing lloró desconsolado mientras se disculpaba con Ruvolo. Él repetía constantemente a su víctima “Lo siento tanto”.

Ruvolo, en vez de buscar castigo, en realidad consoló a Cushing en la corte; el fiscal dijo que él nunca había visto una víctima tan comprensiva. La sentencia de Cushing fueron seis meses en la cárcel; podrían perfectamente haber sido 25 años si Ruvolo no hubiese mostrado compasión y clemencia, pidiendo al juez que fuera indulgente.

El judaísmo enfatiza la importancia de la *teshuvá* (arrepentimiento), que proviene de la raíz en hebreo que significa “retorno”. Pero lo que es comúnmente pasado por alto es que el retorno previsto es una calle de dos vías. Una disculpa no cuenta como arrepentimiento a menos que sea sincera, de corazón, y tenga la habilidad de conducir a un perdón genuino. La *teshuvá* se trata de renovar una relación

que ha sido rota para siempre, no solamente curar la culpabilidad de una de las partes. Se trata de curar una herida que ha causado un distanciamiento entre padre e hijo, marido y mujer, hermano y hermana, amigo y amigo. En la medida de lo posible, la *teshuvá* regresa las cosas a la forma en que solían ser.

Para ciertas escuelas de psicología, las disculpas hoy en día no están tan de moda. Ellos han tratado de remover la palabra “culpa” de nuestro léxico. “¡Suprímamla!”, dicen. Pero en verdad, cuando nos rehusamos a admitir, la culpa simplemente se acumula adentro.

El judaísmo pone de relieve la “culpa sana” – cuando sigues sintiendo que eres una persona buena, mientras reconoces que en este caso hiciste un mal juicio y cometiste un error.

Muchas personas no se disculpan porque tienen miedo de ser vistas como débiles. Una disculpa verdadera, sin embargo, indica fuerza. Una disculpa es un acto magnánimo, ya que implica tomar un paso audaz y difícil, quizás con un alto costo emocional. Una disculpa sincera permite a ambas partes seguir adelante, más fuertes de lo que hubiesen estado sin ellas.

*Una
disculpa
verdadera,
sin
embargo,
demuestra
fortaleza.*

Arrepentimiento y Remordimiento

Una disculpa apropiada debe mostrar arrepentimiento y remordimiento. El remordimiento sin una disculpa puede implicar que no hay una oportunidad para la curación. Disculparse sin arrepentirse no es efectivo.

A menudo, el arrepentimiento deriva del hecho de que uno fue descubierto haciendo algo malo. Si el individuo no hubiera sido descubierto, no se sentiría mal. En tanto que el remordimiento se trata de sentirse realmente mal por causar dolor a otra persona, y entender que el acto fue moralmente incorrecto. Hay que demostrar un compromiso a un cambio genuino. El cual, a fin de cuentas, es de lo que se trata la *teshuvá*.

Maimónides, en su obra clásica, *Mishné Torá*, describe los pasos para hacer *teshuvá*: tiene que haber un reconocimiento y un arrepentimiento sobre la mala acción. El individuo debe confesar el pecado a Dios, arrepentirse de él, y resolver no volver a hacerlo. Si alguien ha herido a otra persona física o financieramente, el infractor debe pagarle a la víctima. El perpetrador debe también pedir perdón a la víctima.

Sólo cuando la parte agraviada recibe tal disculpa – de que el perpetrador se arrepiente y siente que estuvo mal – habrá una posibilidad de perdón verdadero.

Más aún, la disculpa debe ser con remordimiento, y no debe venir acompañada por una lista de excusas. Todos estamos familiarizados con las disculpas condicionales como: “Si alguien ha sido herido por mis acciones, lo siento”, o “Siento que te sientas de esa forma”, o “No lo hice a propósito. Tuve un día

difícil y no me di cuenta de lo que estaba haciendo. Y de todas formas, ¿¿porque eres tan sensible con esto!?”. Estas no indican arrepentimiento genuino y por lo tanto no curan realmente.

La mayoría de nosotros no sentimos que la disculpa de Mel Gibson por su ofensa antisemita fue auténtica, porque nos imaginamos que podría fácilmente hacerlo de nuevo.

Supéralo

El mundo profesional de hoy está reconociendo cada vez más la importancia de las disculpas. Los expertos en leyes sostienen que la penitencia sincera es superior al castigo como forma de resolver las quejas entre las personas, y que muchas disputas legales se producen en primera instancia solamente porque no hubo una disculpa. Las escuelas de medicina ahora le enseñan a los futuros doctores a disculparse cuando cometen un error, y un número creciente de negocios se están disculpando por manufacturar productos defectuosos o por contaminar el medioambiente.

Las disculpas son importantes no sólo en las relaciones interpersonales, sino también en las relaciones globales. Turquía no puede construir una relación normal con su vecina Armenia hasta que Turquía reconozca su rol en el genocidio de un millón de armenios entre 1914 y 1923. Similarmente, el fracaso del gobierno japonés en disculparse completamente por los crímenes cometidos durante la II Guerra Mundial – contra Corea y China en particular – hace que esas naciones desconfíen de Japón.

Por otro lado, el difunto Papa Juan Pablo II llevó a cabo un cambio revolucionario en las relaciones judeo-católicas

la disculpa debe ser con remordimiento, y no debe venir acompañada por una lista de excusas.

cuando visitó Israel en marzo del 2000. Él se paró frente al Muro de los Lamentos y se disculpó por siglos de antisemitismo católico. “Estamos profundamente entristecidos por la conducta de aquellos quienes durante el curso de la historia han causado a estos hijos Vuestros [el Pueblo Judío] sufrimientos”, dijo el Papa. “Por el rol que cada uno de nosotros ha tenido, con esta conducta, en estos males, contribuyendo a la desfiguración de la cara de la Iglesia, pedimos humildemente perdón”.

En un nivel, la parte afectada debe cooperar para permitir que la paz se reestablezca. Si alguien te ofrece una disculpa, acéptala. No la dejes vagando por ahí sobre sus cabezas. Dale la libertad de seguir adelante. En realidad, en la ley judía, uno debe intentar disculparse tres veces. Luego de eso, si la disculpa (sincera) no es aceptada, el problema pasa a ser de la otra persona.

Aprender a perdonar es una técnica para elevar el nivel de felicidad de cada uno a largo plazo. Las investigaciones indican que muchos problemas de salud mental, como el estrés e incluso enfermedades físicas, son consecuencia del enojo y de la obsesión por “ajustar cuentas” por una ofensa.

Así es que hoy, trata de pensar en alguien con quien puedas haber actuado mal. Incluso si la otra parte es parcialmente culpable, llámalo o llámala. “¿Quién es poderoso?” pregunta el Midrash. “Aquel que convierte al enemigo en amigo”. Requiere mucho coraje el decir, “Estoy apenado por lo que hice y me arrepiento. Por favor perdóname”.

*En realidad,
en la ley
judía, uno
debe
intentar
disculparse
tres veces.*

Las Lágrimas de Otras Personas

Por Sara Yojeved Rigler

Rompiendo la barrera de la empatía en este Iom Kipur

“No me importa como viste la Desconexión políticamente”, le grité por el teléfono a mi amiga estadounidense, “¿cómo puedes no estar devastada por el hecho de que 9.000 judíos perdieron sus casa, sus trabajos, toda su forma de vida?”.

Habían pasado tres semanas desde que las imágenes de los tristes residentes de Gush Katif siendo llevados – o transportados – fuera de sus casas, me habían llevado a una crisis de pena, pero, como la mayoría de mis amigos israelíes, todavía estaba resentida. Cada día recibía en mi correo electrónico peticiones – de pañales, meriendas, o suéteres para los refugiados por el frío que sentían en Jerusalem, ya que muchos se habían ido sólo con lo puesto. Le colgué indignada el teléfono a mi amiga estadounidense por su apatía ante la apremiante situación.

Me senté frente al computador, hice clic en las noticias de Internet, y leí los terribles reportajes sobre la inundación en Nueva Orleans debido al Huracán Katrina. Leí sobre familias aisladas en sus techos, el caos en el estadio Superdome, y la ansiedad de los residentes evacuados de Nueva Orleans, quienes no tenían idea si sus hogares aún estaban en pie. “¡Esto es terrible!”, le murmuré a mi esposo, moviendo mi

cabeza. Luego me levanté, me preparé un bocado nocturno, y me fui a la cama.

¿Dónde estaba mi empatía? ¿Por qué estaba devastada por 1600 familias que perdieron sus hogares y trabajos en Gush Katif, pero no por las decenas de miles de familias que quedaron sin hogar y sin trabajo en la lejana Nueva Orleans? La distancia física había conspirado con una diferencia existencial entre yo y los residentes de Nueva Orleans – incluso los residentes judíos – para hacerme sentir preocupada, pero no desconsolada.

El Sufrimiento de Otras Personas

Incluso las personas más compasivas caen en la trampa de la insensibilidad hacia el sufrimiento de otras personas.

Unas cuantas semanas antes de la Desconexión, recibí un artículo en las noticias de mi teléfono celular. Unas 15.000 familias israelíes que no habían podido cumplir con los pagos de su hipoteca, durante el desesperado descenso de la economía israelí, se enfrentaron a una ejecución hipotecaria por parte de sus bancos. En el año 2004, casi 3.000 familias habían recibido cartas de desalojo – casi el doble del número de familias que, a esa altura, se

¿Por qué estaba devastada por 1600 familias que perdieron sus hogares y trabajos en Gush Katif, pero no por las decenas de miles de familias que quedaron sin hogar y sin trabajo en la lejana Nueva Orleans?

enfrentaban a ser desalojadas de Gush Katif.

¿Dónde estuvo la protesta por esas familias? Su situación apremiante fue similar a la de los residentes de Gush Katif, pero las personas mismas eran tan diferentes – política, religiosa, y socialmente. Mientras muchos de mis amigos estaban haciendo a gritos todo lo que podían por detener el desalojo de las 1.600 familias de Gush Katif, nadie que yo conociera mencionó o le importó la situación de estas 3.000 familias indigentes* quienes similarmente soportaron perder sus hogares, sin el beneficio de una comunidad compasiva y un grupo completo que se reuniría para su ayuda.

Es parte de la naturaleza humana simpatizar con otros sólo cuando nos identificamos con ellos. Si hubiera tenido un pariente anciano en un hogar en alguna parte, los reportajes de cadáveres hinchados en los hogares de ancianos de Nueva Orleáns me hubieran hecho llorar. Faltándome tal identificación, leí mis noticias de Internet, moví mi cabeza, y seguí con lo mío.

Incluso los residentes judíos de Houston, quienes tendieron una generosa mano de ayuda a los judíos refugiados de Nueva Orleáns, permanecieron al otro lado de la línea de empatía hasta que el acercamiento del Huracán Rita los arrojó a la misma posición.

Como Bárbara Raynor, miembro de la Federación Judía de Greater Houston, hablando por su teléfono celular durante el éxodo antes de Rita, le dijo al periódico Jerusalem Post: “Es muy emotivo, empacar tu hogar para lo desconocido y decidir que llevar contigo...Ahora entiendo lo que les ocurrió a ellos [los judíos de Nueva

Orleáns]. Hablaron de lo que les ocurrió, pero uno no lo entiende realmente hasta que lo vives por ti mismo”.

Los tres años de terror, durante la guerra israelí de Oslo, me comprobaron cuán ligada está la empatía con la identificación. Cuando un bus explotó en Tel-Aviv, sentí el dolor como un corte gigante con papel en mi dedo. Cuando un bus explotó en Jerusalem, donde yo vivo, sentí el dolor como un dedo cortado que necesita decenas de puntos. Cuando las víctimas del atentado suicida eran angloparlantes, sentí el dolor como un dedo amputado. Y cuando las víctimas de un atentado suicida eran niños de la misma edad que mis hijos, sentí el dolor como una navaja en mi corazón; Lloré todo el día.

Rezoes en Plural

¿Cómo es posible romper la barrera de la empatía? ¿Sentir el dolor de personas con las que no nos identificamos? ¿Llorar por las lágrimas de otras personas?

Uno de los antídotos que ofrece el judaísmo es: rezoes en plural. La mayor parte de la liturgia judía está formulada en primera persona plural. En el rezo judío más importante, el *Shemona Eseré*, pedimos que Dios nos conceda curación, sustento, perdón, redención, etc.

Esto no es una simple convención literaria. De acuerdo al misticismo judío, todos los judíos componen un alma colectiva. La realidad espiritual del pueblo judío es que todos somos células del mismo cuerpo espiritual.

Para hacer un rezo colectivo real, nos ayuda el visualizar una muestra representativa de los judíos por los cuales uno está rezando.

Mientras más uno reza por todos los tipos de judíos, más empatizará con ellos.

Por ejemplo, cuando rezo por la sabiduría Divina, yo visualizo a los doctores cuyo criterio puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte para sus pacientes, a los profesores cuyo enfoque puede educar o destruir a sus estudiantes, a los trabajadores sociales, a los ingenieros, a los padres, a los estudiantes, a los escritores, a los abogados, a los músicos, etc., a todos aquellos quienes necesitan el influjo de sabiduría Divina para cumplir sus tareas adecuadamente.

El Arizal, el gran cabalista del siglo XVI, recomendaba que cuando uno reza en el *Shemona Esré* por la completa redención del mundo, antes de recitar las palabras, “por tu salvación esperamos todo el día”, uno debe visualizarse a uno mismo rezando junto con todos los judíos de todas partes. Esto incluye: judíos que son mucho mayores/menores que tú; judíos en Australia, Alaska, Hawai, y Hungría; judíos a tu izquierda y derecha políticamente; judíos en cada punto del espectro religioso desde jasídicos hasta agnósticos; y judíos que son despreciablemente pobres y desvergonzadamente ricos.

(Los judíos también rezan por toda la humanidad, especialmente en Rosh Hashaná y Iom Kipur. Pero si no podemos tener éxito en la enorme tarea de identificarnos con los trece millones de judíos en el planeta, con los cuales estamos espiritualmente relacionados, es poco probable que nuestra identificación con los otros seis mil millones de personas sea totalmente real. El amor se mueve en círculos concéntricos, un paso a la vez).

Mientras más uno reza por todos los tipos de judíos, más empatizará con ellos. El rezo en plural rompe con la barrera de la empatía.

Los Pecados de Otras Personas

Los rezos en plural son particularmente evidentes en la liturgia de Iom Kipur. En el *Shemona Esré* de Iom Kipur, la persona se encuentra confesando 44 pecados: menospreciar a padres y maestros, hablar *Lashón HaRá* (chismes), insultar a otros, romper promesas, actuar de forma arrogante, etc. Mientras la persona menciona cada pecado, golpea su corazón como signo de arrepentimiento. De hecho, confesar pecados sin arrepentirse realmente, es uno de los 44 pecados.

Ahora, puedo sentir remordimiento por 41 de estos pecados, pero siempre hay tres con los que no me relaciono para nada: “acechar a un hermano judío”, “decir un juramento en vano” y “participar de una reunión lasciva”. Cuando hace años pregunté como podía confesar sinceramente pecados que no había cometido, la Rebetzin Tziporah Heller me explicó que confesamos en plural, “Por el pecado que *nosotros* hemos cometido ante Ti...”. De seguro algún judío en alguna parte del mundo ha cometido ese pecado.

Esta explicación me dejó en una posición insostenible. ¿Algún judío en alguna parte del mundo está participando en reuniones lascivas, y yo tengo que sentir remordimiento por los pecados de esa persona? La liturgia me estaba forzando a una identificación que yo no sentía ni quería.

Quizás el mayor obstáculo a la empatía es nuestra naturaleza crítica. El sentimiento de, “yo nunca haría así”, construye una alta pared entre nosotros y nuestros parientes, vecinos, compañeros de trabajo y amigos, quienes efectiva-

Quizás el mayor obstáculo a la empatía es nuestra naturaleza crítica.

mente manifiestan debilidades que no compartimos.

Si, por ejemplo, tú eres tal modelo de honestidad que nunca tendrías conversaciones telefónicas privadas durante el tiempo de trabajo, ¿entonces como podrías identificarte con compañeros de trabajo que hurtan lápices o sobres de la oficina, o ejecutivos que malversan fondos de la corporación? Durante el servicio de Iom Kipur, ¿Cómo puedes pronunciar las palabras, “hemos robado” y permitir que el pronombre plural te agrupe junto con ladronzuelos y malversadores?

La Rebetzin Heller explica nuestra unidad con todos los judíos de la siguiente manera:

Visualiza al ladrón. ¿Cuáles son sus batallas? Posiblemente él está luchando en contra de su crianza, de su educación (o falta de la misma), su ambiente, y su propia pasión por las adquisiciones. ¡Y él está perdiendo! No tengas duda: él está perdiendo sus batallas; la Torá condena su deshonestidad.

Ahora piensa en tus propias batallas internas. ¿Has perdido una batalla alguna vez? Tus batallas no son iguales a sus batallas, pero si alguna vez has perdido alguna de tus batallas, eso es lo que tienes en común con él.

Uno de los pecados que confesamos en Iom Kipur es juzgar a otros duramente. En este Iom Kipur, quizás en tu camino a la sinagoga, tómate el tiempo de pensar en un individuo o en un grupo judío al que juzgas duramente. Luego derriba la pared. Piensa en tus propias batallas perdidas, y en las de ellos, y abre tu corazón a un “nosotros” que los incluya a ellos.

Este Iom Kipur, estemos o no lo suficientemente familiarizados con la liturgia para rezar *Shemona Esré*, recemos por todos los judíos de todos lados. Lloremos por nuestras propias batallas perdidas y por las batallas perdidas de todos los otros judíos. Lloremos por el sufrimiento de todos nosotros. Como pedimos en la última bendición del *Shemona Esré*: “Bendícenos, Padre nuestro, a todos nosotros como a uno...”. Porque somos uno.

Este Iom Kipur, despertemos a nuestra identidad compartida. Entre nosotros no existe tal cosa como las lágrimas de otras personas, solamente nuestras lágrimas colectivas.

* A muchas de estas 3.000 familias les fue perdonado el desalojo a través de los esfuerzos legales de Yedid, una organización benéfica en la cual la mayoría de sus partidarios son de izquierda.

Entre nosotros no existe tal cosa como las lágrimas de otras personas, solamente nuestras lágrimas colectivas.



LeShaná Tová

Ktivá VeJatimá Tová



aishlatino.com