

Viernes por la noche  
**Shabat Jol Hamoed**

י"ז תשרי  
18 de Octubre

## ¿Por qué me invitaron?

Un Rebe de gran renombre iba a venir a la ciudad y aceptó la invitación de la familia Mandelbaum para la seudá del viernes en la noche. La señora Mandelbaum se esmeró en preparar sus mejores recetas y se aseguró que todos los ingredientes fueran del mejor hejsher. Todos lucían impecables, sus vestimentas bien limpias y planchadas y la mesa estaba perfectamente puesta.

Concluido el rezo en el shul, el Rebe llegó. Todos ocuparon su lugar ante la mesa, la cual estaba puesta con los mejores y más deliciosos alimentos, pero, apenas comenzó la conversación, el Rebe se sintió algo asombrado, por no decir incómodo. La familia hablaba un idioma que él desconocía, puesto

que nunca lo había escuchado antes. El invitado volteó a ver de un lado al otro, pero no entendía ni una palabra de la conversación. Finalmente, dijeron Birkat Hamazón, el Rebe agradeció a sus anfitriones por su hospitalidad y se fue, pero todo el camino de regreso se preguntaba una y otra vez: ¿por qué me invitaron?

El Zohar nos enseña que eso es lo que la Reina Shabat se pregunta cada vez cuando nos acompaña a nuestra mesa y se ve rodeada de pláticas mundanas, o peor aún, negativas. Ella sólo conoce el lenguaje de la kedushá, y al compartir el boletín Adrabá en nuestra mesa,

nos aseguramos de hablar el idioma que ella conoce y con el que se identifica. Rab Elya Brudny agrega otra poderosa razón para incluir este programa en nuestra mesa de Shabat. Cualquier cosa que hagamos por fortalecer nuestro rujanit en Shabat tiene un poder doble ya que impacta también a nuestra neshamá yeterá. Por lo tanto, Shabat y Shmirat Halashón son una buena pareja.



Llévalo a tu **mesa**

¿Cómo te sientes cuando estás ante una mesa donde se está hablando lashón hará?

Shabat por la mañana  
**Shabat Jol Hamoed**

י"ז תשרי  
19 de Octubre

Recién salimos de los Yamim Noraim. Nuestras almas están radiantes y en un estado de pureza. Nos embarga un estado de felicidad y plenitud al que sólo podemos acceder cuando nuestra neshama irradia esa luz. ¿Es posible que



## Una estación sagrada

saltemos de ese estado de elevación espiritual a nuestra vida mundana de cada día así nomás? ¡No! Antes de sumergirnos en nuestra rutina habitual de responsabilidades, como el trabajo, la escuela y los negocios, necesitamos absorber hasta los huesos esa energía de santidad. Y Hashem nos da el ambiente perfecto para lograrlo. Se trata de la sucá.

Ese espacio formado por las frágiles paredes, cubierto por un techo que gotea, está tan saturado de santidad que la Shejiná misma encuentra que ese es su lugar adentro de ella. Es tan hospitalaria, que los siete personajes

judíos más grandes de todos los tiempos – los Ushpizim – vienen a ella como nuestros invitados de honor.

Pero no se trata sólo de las paredes y el techo que crean esa incubadora de santidad, la cual nutre a nuestra neshamot, ayudándolas a crecer y fortalecerse y las prepara para la vida en este mundo. Más bien, se trata de nosotros. Nosotros mismos somos los que creamos ese ambiente, con la Torá que estudiamos, las berajot que decimos y las palabras que hablamos.

Lashón hará no tiene ningún lugar en la sucá. Por el contrario, lo que hace es expulsar la belleza y santidad de la sucá, dejando atrás solamente una estructura

endeble y permeable.

Conforme pasamos a Jol HaMoed, tenemos los demás días de la semana para absorber la kedushá que nos rodea cada vez que entramos a nuestra sucá. Traemos con nosotros todo lo necesario para nuestra estadía, vajillas, cubiertos, sefarim, sidurim, lulav y etrog, nuestras cobijas y almohadas. Si dejamos afuera de la puerta todo lo que represente lashón hará y negatividad, al concluir Yom Tov, estaremos listos para entrar de lleno a nuestra vida mundana en este nuevo año en un nivel espiritual totalmente diferente.

Llévalo a la **mesa**

Describe cómo te sientes cuando estás en un lugar sagrado, como el Kotel o ante la presencia de una persona santa. ¿Sientes lo mismo cuando estás en tu sucá? Y si no es así, ¿qué puedes hacer para cambiar ese sentimiento?

Viernes por la noche  
**Issue**  
**Isru Jag**

כ"ד תשרי  
25 de Octubre

## ¡No es tuyo!

**D**avid, un chico de siete años, se encontró un balón en su patio delantero. ¿De dónde salió? Él no lo sabía. Lo cogió y se dio cuenta que portaba las iniciales B.G. Entró corriendo a su casa y muy emocionado, le dijo a su mamá: “¡Voy a hacer *hashavat aveidah!* Me encontré esta pelota y la voy a dejar en el patio para que el niño que la perdió la vea y se la regresemos.”

Su hermanito de cinco años vio la pelota y exclamó: “¡Yo la quiero!” Pero David respondió en tono firme: “Esta pelota no es tuya y no está permitido que la uses.”

Cada niño judío en edad escolar estudia eso y sabe claramente que no podemos usar lo que no es nuestro. Pero imagínate como cambiarían las cosas si



esa misma halajá aplicara en situaciones de otra naturaleza: al mencionar los nombres de otras personas para hablar sobre ellas como si esas identidades y situaciones fueran nuestras. Si fuéramos capaces de abstenernos de hablar sobre los demás o de mencionar el nombre de cualquier persona como tema de nuestros chismes, o para ser el blanco de críticas o bromas, el *Lashón Hará* sería conquistado.

Esta es una idea especialmente útil cuando hablamos sobre nuestros familiares. Tendemos a pensar que, ya que son nuestros padres, nuestras hermanas o hermanos, y nuestros hijos, sus historias son

nuestras también y podemos hablar sobre ellos indiscriminadamente. Pero eso no es verdad. Ellos, al igual que todo *Klal Israel*, están protegidos por las leyes de *Shmirat Halashón*.

Las vidas de nuestros semejantes, al igual que sus pertenencias, ya sean sus pelotas, juguetes, coches, joyería y casas – pertenecen únicamente a ellos. Si logramos arraigar ese concepto firmemente en nuestras mentes, podemos cuidarnos por mucho de no caer en el terrible pecado de *Lashón Hará*. Y con eso, lograremos que el mundo entero irradie más luz y benevolencia.

Llévalo a la  
**mesa**

¿Sobre qué temas no te gustaría que tus familiares hablen sobre ti?

Shabat por la mañana  
**Isru Jag**

י"ז תשרי  
26 de Octubre

## Somos lo que hablamos

**L**as palabras de Bereishit (2:7) “Y el ser humano se convirtió en un ser viviente”, son interpretadas por Onkelos de la siguiente manera: “Y el ser humano se convirtió en un ser parlante.” Esto significa que el habla es el poder que nos convierte en humanos.

Con unas pocas palabras, adquirimos la facultad transformativa de reconfortar, de construir, de inspirar a los demás. R’ Shimon Finkelman nos ilustra esta

idea con la siguiente historia:

“Cuando yo era pequeño, mi yeshivá tenía un pequeño patio, apenas lo suficientemente grande para un juego de punchball. La verdad sea dicha, yo nunca alcanzaba a llegar a la base, y casi nunca logré golpear bien la pelota.

Nuestro maestro de sexto grado era el señor Stone, un hombre tranquilo de habla suave, y se decía de él que había sido un jugador profesional de beisbol. En días de clima agradable, nos llevaba afuera para tener ratos de recreo extra.

Una soleada tarde, fuimos afuera para

jugar punchball. Cuando llegó mi turno para golpear la pelota, el sr. Stone me dijo: “Finkelman, lanza la pelota por encima de la barda.”

- “Señor Stone, no lo puedo hacer, yo no puedo lanzarla tan alto ni tan lejos.” – respondí respetuosamente.

- “¡Claro que puedes!” – respondió con toda seguridad. – “¡Vamos, golpéala!”

Esas palabras me hicieron el efecto de una inyección de energía y ánimo. Le di a la pelota un buen golpe, pero alguien la atrapó justo junto a la barda. Yo quedé fuera, pero me sentí tan bien de haber golpeado la pelota así. Y jamás olvidé esas palabras de mi maestro, las cuales me animaron al grado de jugar mucho mejor de lo que jamás antes pensé que sería posible.

Llévalo a la  
**mesa**

Retrocede en tu memoria un par de horas atrás. ¿haz dicho algo para elogiar o animar a alguien?

Adaptado del libro nuevo The Parashah and the Power of Speech, autor Shimon Finkelman; es un maravilloso recurso del Adraba, el nuevo Programa de Positivismo para Shabat. El libro es una publicación de Artscroll/Mesorah Publications.

