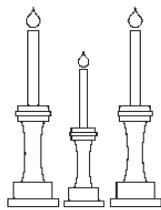


## ROSH JODESH

30 de Shevat de 5771 - 4 de Febrero de 2011

B"H



## Parshat Trumá

### Horario para el encendido de las Velas de Shabat

Buenos Aires	19:37
Rosario	19:44
Tucumán	19:52
Bahía Blanca	20:01
Concordia	19:41
Córdoba	19:55
Salta	19:50
S. Fe	19:42
Bariloche	20:42
Mendoza	20:16

#### REFLEXIONANDO ACERCA DE AYUDAR...

El Rebe Maharash pidió a un jasid que formara un fondo para Guemilut Jasadim (ayuda a los necesitados) instando a los recién casados a colocar en él la mitad de la dote recibida. El jasid dijo: "Rabi! ¡No voy a poder convencerlos!". Contestó el Rebe: "Si yo lo digo, lo aceptarán. Diles que cuando donan, no es de ellos lo que dan; y si no aportan -no tendrán"

(SEFER HASIJOT 5705)

\* \* \*

Dijo Rabi Iosef Itzjak Schneerson: "Cuando dos judíos se encuentran, además del beneficio que obtendrán ambos de esta reunión, de ella debe surgir un bien para un tercer iehudi"

## LA ÚNICA DIETA QUE FUNCIONA

Siendo uno de aquellos que luchan con "su pancita" desde que puedo recordar, mis oídos se animan cuando escuchan diferentes planes de dietas. Una píldora mágica; una bebida súper deliciosa y nutritiva, basada en hierbas, o una barra energética que te dejará saciado, revitalizado, y muchos kilos más delgado; un plan radical que te deja comer todo lo que quieras a excepción de carbohidratos/proteínas/azúcar/grasas, etc.

Por mucho que me gustaría adelgazar unos kilos, nunca me he tomado ninguna de estas ideas en serio. Tengo mucho miedo de los efectos secundarios que puedan llegar a tener esas píldoras u otras pociones.

Y con respecto a esas dietas mágicas que he mencionado antes, incluso si funcionan me privan de mis elementos nutritivos necesarios de mi dieta, sé que son insostenibles. No voy a estar toda mi vida comiendo solo sandías y guindas antes del almuerzo. Sé que el pan, la carne, y los lácteos siempre serán parte de mi dieta diaria. Así que ¿Cuál es el punto de eliminarlos temporalmente de mi dieta?

Mi doctor me dijo que el concepto detrás de perder peso es simple. Es un tema de tener disciplina y no consumir más calorías que las que el cuerpo quema. Así que, si quiero perder peso de manera sostenible, tengo tres opciones. **A)** Comer menos (pero no a llegar a un extremo). **B)** Hacer más ejercicio. **C)** Una combinación de A y B.

El ejercicio espiritual está basado más o menos en el mismo principio. Consumimos y quemamos. La clave para mantener un psiquis sano es un balance correcto de los dos.

Nosotros disfrutamos de la comida, de dormir, entretenernos, del dinero, de la diversión, y muchas otras cosas mun-

danas. Pero no queremos que el materialismo que ingerimos nos deje con una barriga espiritual, insensibles en temas del espíritu. Así que precisamos quemarlo todo. Esto se consigue convirtiendo todo lo arriba mencionado en energía espiritual.

Dormimos para poder tener la mente descansada para estudiar Torá. Comemos para tener energía y ayudar a un compañero necesitado. Vamos a trabajar para poder ganar dinero para vivir, y vivimos para poder servir a Nuestro Creador. Lo que sea que hagamos tiene un propósito más elevado. Cualquier cosa (permitida por la Torá) que energiza nuestro servicio a Di-s es "quemado", o sea, elevado, junto con el servicio actual, sin residuos espirituales.

Ahora, en el mercado puedes encontrar una variedad de dietas espirituales, métodos que claman que estarás espiritualmente balanceado.

Algunos claman ofrecer una píldora mágica. Una clase semanal de misticismo, una meditación o ejercicio diario... y estarás hecho, sin importar todo el materialismo que consumas.

Otros te dirán que cortes largas franjas de consumo materialista de tu vida. Permanece célibe, únete a un monasterio en Nepal, no hables con nadie.

Así que permítanme parafrasear la recomendación de mi doctor:

Una dieta sana espiritual no requiere ningún ascetismo insostenible. Pero para permanecer espiritualmente sano, precisamos quemar tanto como lo que consumimos, para encontrar el potencial Divino en todo lo que hacemos.

Se necesita cierta creatividad. Pero es la clave para una vida larga y sana espiritualmente.

\* POR NAFTALI SILBERBERG



"RABI ISRAEL BAAL SHEM TOV ENSEÑÓ QUE DE CADA COSA QUE UNO VE O ESCUCHA DEBE TOMAR UNA ENSEÑANZA PARA SU SERVICIO A DI-S"

para recibir la enseñanza por e-mail gratis: [mitzoim@jabad.org.ar](mailto:mitzoim@jabad.org.ar)

Editado por:  
Jabad Lubavitch Argentina  
Agüero 1164 Buenos Aires  
Tel. 4963-1221

Llegamos a donde otros no llegan...

**www.jabad.org.ar**

al corazón de cada judío

Envíenos su pregunta a:

mivtzoim@jabad.org.ar

¿Qué Aprendemos esta Semana de la Parshá?



de las palabras  
del Rebe de Lubavitch

## Resumen de la "Parashá" Trumá

Nuestra Parshá describe la construcción del Mishkán, el Templo que el pueblo judío transportó con él durante los 40 años en el desierto (y 500 años después), hasta que encontró su hogar permanente en Jerusalem.

En el centro del Mishkán estaba el Arca Sagrada que contenía las Tablas con los Diez Mandamientos. Este Arca era una caja cuadrada hecha de madera, recubierta con oro puro adentro y afuera.

Di-s ordena construir también otros accesorios que debían colocarse en el Mishkán: el kapóret (propiciatorio) y los keruvim, la construcción de la mesa sus accesorios y el pan, la menorá (candelabro) y sus accesorios, los paños de tela del Mishkán, las tablas del Mishkán y sus accesorios, el parójet (cortina) y otros objetos, la construcción del altar y sus accesorios, el patio del Mishkán.

## UNA ORDEN QUE ES INAMOVIBLE HASTA LA ETERNIDAD

Nuestros Sabios Z"l<sup>1</sup>, establecieron una regla: todo lugar del texto bíblico donde está escrita la palabra 'Li-para Mí'- se trata de algo que perdurará para siempre hasta la eternidad.

Es decir, en todo lugar donde Hashem aplica a algún elemento el término "para Mí"- ese elemento se mantendrá para siempre.

Uno de los ejemplos que nuestros Sabios Z"l traen al respecto es el Tabernáculo (Mishkán) y el Santuario (Mikdash), sobre los cuales está dicho<sup>2</sup>: "Y harán para Mí un Santuario" a lo que nuestros Sabios<sup>3</sup> acotan: "no se moverá hasta la eternidad, ni en este mundo, ni en el mundo venidero".

Esto requiere explicación, ya que el Sagrado Templo (Beit HaMikdash) fue destruido. ¿Cómo puede decirse entonces que "no se moverá hasta la eternidad"?

Más aún: No sólo el propio Beit Hamikdash fue destruido; tampoco está vigente el mandato de "Y harán para Mí un Santuario" ;puesto que no está en nuestras manos construir ahora un Mikdash para Hashem!

### UN PEQUEÑO SANTUARIO

Una de las explicaciones al respecto está basada en el versículo<sup>4</sup> "Y será para ellos un pequeño Santuario" sobre lo cual dijeron nuestros Sabios Z"l: esto se refiere a las "Casas de Oración y las Casas de Estudio de Torá". Por ende, cuando judíos construyen una sinagoga o un Bet Midrash, ese lugar se convierte en un pequeño Santuario donde reside la Presencia Divina. De esta manera, el Santuario perdura permanentemente.

En base a esta explicación, se entiende que también el mandato de "Y haréis para Mí un Santuario" está siempre vigente puesto que también cuando no está el Gran Templo Sagrado de Jerusalem, está vigente la obligación sobre el pueblo judío de erigir y fijar un lugar dedicado al Altísimo en cada lugar donde se encuentren judíos, lo que son las Sinagogas y Casas de Estudio de Torá. De esta manera, se cumplen las palabras de nuestros Sabios Z"l sobre la permanencia eterna del Santuario, sobre el cual está escrito "para Mí".

### UN SANTUARIO EN EL HOGAR

Además<sup>6</sup>, la existencia eterna del Santuario será comprendida en base al dicho de nue-

**"Y harán para Mí un Santuario" (SHEMOT 25:8)**

stros Sabios Z"l sobre el versículo<sup>7</sup>: "Y harán para Mí un Santuario y moraré en ellos- no está escrito moraré en 'él' sino en 'ellos', es decir dentro de cada individuo judío". O sea que a cada judío le fue encomendado erigir dentro de sí mismo y dentro de su hogar un Santuario para el Altísimo.

Para cumplir con este mandato no se requiere siquiera el 'quórum' de diez judíos (minián). Cada judío puede y debe fijar en su hogar un lugar y un tiempo para estudiar Torá y rezar, y a través de ello hacer un Santuario para Hashem en su casa privada. Esto no está condicionado a un tiempo o lugar específico, y por ende es eterno.

### LOS TRES PILARES

Además, en el Santuario estaban incluidos los tres pilares sobre los cuales se sostiene el mundo<sup>8</sup>: La Torá- a través de las Tablas de la Ley y el Arca, así como el Sanhedrin que estaba instalado en la Lishkat Hagazit; Avodá- el servicio de las Ofrendas y la Plegaria que tenía lugar en el Templo; y los Actos de Benevolencia- el flujo de bondad que emanaba del Sagrado Templo a través de la 'Mesa' (con los 12 panes del Lejem HaPanim) y los temas de caridad que funcionaban ahí.

De la misma manera, el Santuario individual que debe erigirse en el hogar de cada judío debe incluir a estos tres pilares- que ahí se estudie Torá, se rece a Hashem (bendiciones y Plegarias que no se llevan a cabo en público) y donar para beneficencia (entre ello, a través de fijar en el hogar una alcancía de Tzedaká) y ser amplio en recibir huéspedes.

Es así como se hace del hogar personal un Santuario para Hashem, y es ésta la preparación para la revelación Divina que tendrá lugar en el Santuario general, el Tercero, una construcción eterna e inamovible, para la eternidad, en su sentido más literal y tangible, con la llegada de Mashiaj Tzidkeinu.

(LIKUTEI SIJOT TOMO 36, PAG. 123)

**NOTAS:** 1.Sifri BeHaaloteja 11:16 Está traído en Ialkut Shimoní- en nuestra Parshá 2. Shemot 25:8 3.Vaikrá Rabá 82,b 4.Iejezkel 11:16 Ver Rashi y el Targum ahí 5.Meguilá 29,a 6.Alshij sobre el versículo cerca del final. Reshit Jojmá Shaar Haahavá Cap.6, cerca del principio. Shaló (69,a 201,a 325,b 326,b y en otros lugares) 7.She-mot ahí 8.Avot Cap 1, Mishná 2