



# MENU DE SHABAT

SHABAT PERASHAT BO 5782 BOLETÍN 274  
TRADUCCIÓN: VICKY CREDI. MÉXICO

PARTE DEL PROGRAMA MAJSOM L'FI PARA LA MESA DE SHABAT,  
PRESENTADO POR CCHF (JAFETZ JAIM HERITAGE FOUNDATION)

## ÉL NO SABE NADA

*Cuando se trata de personas que traspasan Torá y Mitzvot, tendemos a considerarlos que ellos no están protegidos por las leyes de Shmirat Halashón. Pero, ¿qué pasa cuando se trata de gente que solamente ignoran cuáles son sus obligaciones? ¿La ignorancia puede ser una excusa válida?*

E L

### DILEMA

**S**on vacaciones, y tú vas a un lugar de playa, en el que existe un pequeño *shul* y una comunidad que vive allí.

El *minian* está conformado por otros vacacionistas, y un pequeño grupo de familias que radican en ese lugar. Se trata de gente cálida y hospitalaria y, una vez que termina *Shajrit*, llegan a ofrecer café y pastel a los asistentes.

El pastel se ve delicioso, pero tú quieres verificar el *hejsher*, y le preguntas a uno de los habitantes del lugar, qué supervisión tiene el pastel.

- "No se necesita ninguna supervisión. Yo personalmente leo la etiqueta del producto, y si los ingredientes son kosher, entonces no hay ningún problema. Fíjate bien lo que dice: harina, azúcar, aceite vegetal, y unos cuantos agentes conservadores."

Esta respuesta te deja más que sorprendido, y le preguntas:

- "¿Y su rabino está de acuerdo con este proceder?"

- "Ah, es que nosotros no tenemos ningún rabino. El último que tuvimos ya se fue desde hace años, y el sr. Grossbardt la hace de su sustituto. Sus padres son de Europa, así que él está familiarizado con todo el teje y maneje de cómo dirigir un *shul* y con todas las tradiciones y costumbres. Es más que suficiente. No necesitamos a nadie más."

*¡Vaya situación!* - piensas. ¿Qué van a decir mis amigos cuando se los platique? ¿Está permitido que lo hagas?

Las halajot son repasadas por Rab Moshe Mordejai Lowy. El propósito de leerlas es con un fin educativo y no para presentar decisiones halájicas ante casos particulares, los cuales deben de presentarse de manera individual ante un Rab o posek.

L A

### HALAJÁ

**L**a prohibición de hablar *lashón hará* aplica a todo aquel que entra en la categoría de *ameja* – tu pueblo. Aun cuando los malvados están excluidos de este grupo, los que son ignorantes de *mitzvot* sí se les considera como parte de *Klal Israel*, así que hablar negativamente sobre ellos, se considera *lashón hará*.

Sefer Jafetz Jaim, Hijot  
*Lashón Hará* 8:4



## PROBANDO EL AUTÉNTICO PLACER

*El yetzer hará siempre trata de seducir a la gente en buscar el placer, por medio de prometer la gratificación instantánea. Pero existe otra alternativa, y es por medio de hacer lo correcto. Ciertamente, aunque esta opción implica recorrer un camino más largo y difícil, el placer que se genera es más auténtico, mayor y permanente a la final. Rab Simja Bunim de Peshisja comentó en cierta ocasión que si un ba'al taavá supiera cuanto placer obtiene un tzadik por medio de sus actos, él mismo se convertiría en un tzadik de la noche a la mañana.*

*Nosotros también tenemos una opción para experimentar el placer que siente un tzadik, y sin tener que recorrer un largo camino para llegar a este objetivo. Esto consiste en entrar al programa del Majsom L'Fi para la mesa de Shabat. En el momento que decides abstenerse de hablar *lashón hará*, toda tu familia se ve rodeada de una atmósfera feliz. Pruébalo y verás ... ¡esto funciona!*

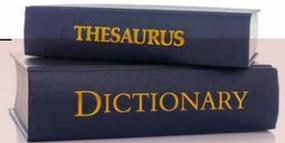
Rab Abraham Neuberger.

### ¿PREGUNTAS? ¿COMENTARIOS? EMAIL DE CONTACTO

Shabbosmenu@cchfglobal.org

"Todo aquel que se *cuida* en su habla, es una persona *querida* universalmente, y todos confían en él, y nadie hablará mal de él."

- Sefer Shmirat Halashón, vol. I.  
Shaar HaZejirá, cap. 11.



## SOLO ENTRE MUCHOS

**M**uchos años atrás, Yoel Silverberg asistió a una simjá en un salón conocido como el Aperion Manor en Brooklyn, el cual ya cerró sus puertas desde hace mucho tiempo. Cuando Yoel llegó a su mesa, vio de un lado a dos amigos suyos sentados juntos, y del otro lado de la mesa, sentado solo, estaba Aharon, un joven cuyas torpes habilidades sociales le habían ganado muy pocos amigos, y todos lo veían solamente como un conocido con el que mantenían una relación lejana. Yoel hizo un rápido repaso visual de los lugares, y decidió sentarse junto a sus dos amigos.

A medida que la noche transcurría, Yoel y sus amigos claramente estaban gozando de pasar un buen tiempo juntos, mientras que Aharon se veía sumido en su mundo, y nadie se molestó en tratar de incluirlo en la conversación. Eventualmente, Aharon se levantó para caminar un rato. En ese momento, otro conocido ocupó un lugar en esa misma mesa.

El recién llegado, un hombre joven, miró fijamente a los tres amigos, y les dirigió una pregunta que los hizo encogerse de vergüenza: - “¿Quién se creen ustedes que son, al sentarse los tres juntos para pasarla super bien, y dejan al otro lado de la mesa a Aharon, solo, ignorado, y sin hacer el más mínimo intento de incluirlo? ¡Deberían de estar avergonzados de ustedes mismos!”

Yoel se estremeció al escuchar este reproche, ya que reconoció que esas palabras eran totalmente ciertas. A partir de ese día, él tomó sobre sí mismo una nueva modalidad: cuando va a un evento social, y llega a la mesa asignada, antes de tomar asiento, recorre con la vista a los ocupantes, y elige su lugar junto a cualquier persona que está sentada sola, o aparte de los demás. Yoel afirma, que esta práctica le ha cambiado la vida.

- “Yo recordaba el nombre de la persona que nos confrontó en aquella ocasión, y me enteré que se había mudado a Israel,” – relató Yoel. – “Durante los años, traté de localizarlo, y de obtener su número telefónico. Finalmente, el año pasado, conseguí su teléfono, y lo llamé para agradecerle, aún cuando ya pasaron 51 años desde aquel incidente. Yo espero que mi llamada le haya hecho el día.”



### REFLEXIONEMOS

¿Te ha sucedido que, alguna vez llegaste a un evento, en el cual no conocías a nadie, o solamente a muy pocas personas? ¿Cuál fue tu reacción al encontrarte en esa situación?

## Consejo de Sabios

### EXPRESA TU FELICIDAD POR MEDIO DE PALABRAS

¿Quién hubiera pensado que nuestro vocabulario tiene un enorme impacto en nuestra felicidad? Frecuentemente, la gente dice que una cultura se ve reflejada en su lenguaje, y citan como ejemplo el hecho que, en el idioma de los esquimales, existen al menos 30 vocablos para la palabra nieve. Ya que la nieve es parte permanente en sus vidas, ellos tienen que describir exactamente a qué clase de nieve se refiere. Es difícil describir un concepto sin tener la palabra correcta que lo define.

Charly Harari nos dice de un grupo de científicos sociales que descubrieron que este mismo concepto aplica a la felicidad. Los científicos visitaron varias aldeas en África, y estudiaron su lenguaje. Descubrieron que tenían una sofisticada y colorida paleta de palabras para describir sus emociones, mientras que otras palabras solamente tenían unas expresiones en blanco y negro. Los científicos descubrieron que, **mientras más amplio sea el rango de las palabras de un idioma en particular que ofrece para expresar una emoción, más se enfoca la gente en esa emoción.**

Esto nos provee una herramienta importante para mantener nuestros pensamientos y corazones en un buen lugar.

Cuando algo está bien, podemos articular en nuestras mentes cualquier tono de bondad que contiene. Términos tales como: “emocionante” “cooperador” “amable” “reconfortantes” “dulce” “interesado”, y muchos más, empiezan a florecer en nuestras mentes, y de allí, fluyen a nuestras lenguas. Al suceder esto, le agregamos un sabor más rico a toda esa bondad.

Pero ¿qué pasa cuando sucede lo opuesto? Podemos tratar de encontrar lo positivo que si hay detrás de lo que estamos viviendo, y minimizar nuestro enfoque en lo negativo.

Si sentimos que algo es: “decepcionante”, pero no entramos a otros términos como: “difícil” “insensato” “arrogante” “hiriente” “imperdonable” o cualquier otra palabra que tengamos en nuestro inventario.

Pero, aún sin estos resultados que arrojaron los científicos sociales que estudiaron los dialectos de las aldeas africanas, la Torá ya nos había enseñado desde hace mucho tiempo, que una persona debe de usar el lenguaje más refinado y positivo para tener buenos resultados. Las palabras que pensamos y hablamos son las palabras con la que pintamos el lienzo que describe lo que está sucediendo en nuestras vidas. Para obtener una obra de arte llena de color, necesitamos contar con un sentido de significado que esté representado en los tonos más brillantes.

Extraído de un video de CCHF Live Life Better.

La verdad es que, muy pocas personas son intencionalmente insensibles o crueles, pero a todos nos resulta muy fácil y cómodo hacer lo normal a lo que ya estamos acostumbrados, hablar sobre los temas que los demás hablan, y socializar con las personas con las que estamos acostumbrados a hacerlo, aún cuando otros pueden sufrir un daño “secundario” por nuestra actitud. Yoel nos enseña que, cuando aprendemos a poner atención a las personas que nos rodean, nuestra definición de “normal” llega a un nivel mucho más elevado.



### OUR MISSION

at the Chofetz Chaim Heritage Foundation is to inspire Jews around the world to grasp the life-enhancing gift of *shmiras haloshon*, *ahavas Yisrael*, and *shalom*, and to provide easy access to a wide array of options designed to spark personal growth.

**More than 52,000 students** use our curriculums each week.

**Inscríbete en el programa para la mesa de Shabat y recibe el boletín de Shabat semanalmente sin costo alguno**

<http://powerofspeech.org/shabbos-spanish/>