



# MENU DE SHABAT

PERASHAT VAYESHEV SHABAT PERASHAT VAYIGASH 5784  
BOLETÍN 370 • TRADUCCIÓN: VICKY CREDI. MÉXICO

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

## ¡CUÍDATE DE ÉL!

Tú no eres el tipo de persona que se la pasa hablando mal de los demás, pero ¿qué pasa si tú escuchas algo sobre alguien que te pone en estado de alerta? ¿Está permitido que le des a esa persona el beneficio de la duda?

### E L DILEMA

**Y**osef es un genio en creatividad, lleno de ideas originales y el talento para llevarlas a la realidad. Sin embargo, él es una persona introvertida y carece de organización. Es por eso por lo que quiere tomar como socio para su nuevo proyecto a Aarón, un conocido de su *shul* y un exitoso hombre de negocios.

–“Podemos formar un equipo perfecto. Yo seré el que trabaje por dentro y tú serás el que trabaje afuera,” – le propuso a Aarón.  
–“¡Todo será ganancia!”

Aarón se sintió tentado ante esta proposición. Justo él ha estado buscando un emprendimiento nuevo y la idea de Yosef se ve muy prometedora, así que se la presenta a su hermano Moshe, quien conoce a Yosef desde sus días en la yeshivá y todavía estudian juntos una vez a la semana.

A Moshe le encanta la creatividad y la energía de Yosef, pero él ha escuchado de boca del mismo Yosef historia tras historia de los negocios fracasados que ha iniciado y como han terminado en un desastre. Todo apunta a su incapacidad de darle un seguimiento organizado a nada de lo que emprende. ¿Está permitido que él le advierta a su hermano que no vaya a iniciar ninguna sociedad con Yosef?



### L A HALAJÁ

**S**i Moshe sabe cómo un hecho que la sociedad va a perjudicar a Aarón, él está obligado a compartirle la información. Sin embargo, aún en el caso que no esté muy seguro de la veracidad de los hechos, está permitido decirle lo que sabe bajo las siguientes condiciones:

- 1) Él no debe de sacar conclusiones precipitadas sobre el tema de la sociedad en general, sino que debe de considerarla con más cuidado.
- 2) No puede exagerar.
- 3) Su única motivación debe de ser proteger a Aarón, no el causarle ningún daño a Yosef, debido a que siente desagrado por él.
- 4) Que no exista ninguna otra manera de proteger a Aarón si no es por medio de divulgar esa información negativa sobre Yosef.
- 5) La información no va a causarle un daño desproporcionado a Yosef (que es lo opuesto de prevenir que gane un beneficio percibido).

Sefer Jafetz Jaim, Hiljot Rejilut 9:1-2

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.

El punto crítico en la historia de Yosef y sus hermanos sucede cuando Yehuda da un paso adelante para proteger a Biniamin. A diferencia del odio y la rivalidad que Yosef había sufrido a manos de sus hermanos, Yehuda demostró un amor intenso y un gran sentido de responsabilidad por su hermano menor.

Al ver esto, Yosef no pudo contenerse de revelar su verdadera identidad a sus hermanos. Ese episodio tiene un mensaje para nosotros. Y éste es, que nosotros tenemos la capacidad de emular ese ejemplo, de trabajar y reforzar nuestro nivel de Ahavat Israel, y demostrar nuestro interés y disposición de ayudarnos los unos a los otros, así como de liberarnos de los sentimientos de rivalidad que generan brechas entre nosotros, tanto a nivel personal como comunitario y que, gracias a todo ese esfuerzo, tendremos el mérito de ser los catalizadores de la Revelación Divina y la reunión de todo Klal Israel.

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

Shabbosmenu@cchfglobal.org

“Es mejor que yo sospeche  
que este chismoso  
está difundiendo

*mentiras,*  
antes que

*creer*  
que lo que me está  
diciendo es cierto.”

- Sefer Shmirat Halashón, Shaar HaZejirá, cap. 12

PATROCINADO L'ILUI NISHMAT  
MALKA BREINDEL AH BAT SHMUEL FISHEL YLCH"Y

Una experimentada maestra de yoga, quien ya había dominado con total facilidad posturas que aparentan ser imposibles, se resbaló en el hielo y sufrió una seria lesión en la rodilla. Tuvo que tomar fisioterapia durante seis semanas, pero el daño no fue tan serio como se había anticipado inicialmente. “Ya que los músculos que rodean tu rodilla están tan fuertes,” – explicó el doctor, - “ésta pudo aguantar el golpe.”

**E**sta es una historia real, y la señora Yojeved Davidowitz la usa al presentar el proyecto The Ahavat Israel Project, y la usa cómo ejemplo para describir el impacto que el refuerzo constante puede tener en nuestro Ahavat Israel. Este proyecto es el resultado de una iniciativa que ha logrado la formación de pequeños grupos de mujeres con el objetivo de que estudien y se inspiren unas a otras en su crecimiento personas por más de una década.

–“Es un impacto que transforma la vida de las participantes.” – afirma la señora Suri Weiss, quien ofreció su casa desde hace 14 años como lugar de reunión para su *jaburá*. Ella recuerda haber escuchado del proyecto de su fundadora, la Rabanit Tzipora Harris, cuando ella vino a presentarlo en el *shul* local. Al principio, Suri no podía verse a sí misma tomando un compromiso de esa índole.

–“Yo estaba muy ocupada criando a mis hijos pequeños, y la idea de una *jaburá* para mujeres no estaba dentro de mi idioma.” – admite ella.

Empero, ella, al igual que otras mujeres de todo el mundo, se sintieron atraídas a la causa, así que comenzó con un pequeño grupo, al cual se fueron uniendo muchas mujeres más y, de no haber sido por la *jaburá*, nunca las

## LOS MÚSCULOS DE SOPORTE DE AHAVAT ISRAEL

hubiera conocido. Todas comparten el lazo de dedicación a esta *mitzvá* y lo fortalecen por medio de emails que sugieren las *midot* que hay que trabajar cada vez, tienen diferentes libros de estudio y trabajan en “estirar y flexionar” una *midá* específica a la vez. Uno de los libros más

inspiradores que han utilizado, el cual es una verdadera gema, es el nuevo libro de CCHF, titulado The Ahavat Israel Project, escrito por Sharon Warren.

“Hemos aprendido y crecido tanto y nos hemos dado cuenta que es un objetivo que podemos lograr. La unión hace la fuerza.”

Hablando prácticamente, ella apunta que, aun madres de hijos pequeños se pueden involucrar. –“Pueden traer juguetes para sus hijos; estamos abiertas a lo que le funciona a cada uno. El grupo no tiene que ser grande y no es necesario una *rabanit* o un conferencista de renombre para dirigirlo. Es un ambiente de compartir y aprender en conjunto.”

Al fortalecernos en Ahavat Israel, estamos fortaleciendo la armadura antes de que la persona la necesite, y con esa fortaleza, la gente puede responder a los desafíos con amor por sus semejantes, viendo a cada persona como un mundo completo, y a cada uno como un hijo querido de Hashem.

## Consejo de Sabios

### UNA PERSONA, UN MINUTO

Cuando pensamos en los desafíos que enfrentamos al cumplir la *mitzvá* de “Ve Ahavta le reaja kamoja”, solemos pensar, “De acuerdo, pero cuando se trata de (piensa en un nombre) esa persona me saca de quicio y me complica la vida. ¿De verdad tengo que amarla?” Si nos convencemos que no hay forma de sentir afecto por esa persona, entonces podemos asumir que nadie puede llegar a pensar en crecer en esta *mitzvá*.

Sin embargo, Rab Avigdor Miller nos aconseja que veamos la situación desde la dirección opuesta: comenzando el camino al crecimiento por medio de enfocarnos en aquellas personas que son fáciles de amar.

En su fascículo sobre la *perashá* de la semana, titulado Torat Avigdor, él sugiere que cada uno de nosotros nos comprometamos, *bli neder*, a elegir a una persona que sea fácil de expresarle amor, y que dediquemos un minuto al día en desarrollar esa emoción.

Durante los primeros 30 segundos, debemos esforzarnos en amar a esa persona por medio de enfocarnos en sus buenas cualidades, hábitos positivos o comportamientos que podamos admirar. De esta manera, afirmamos nuestros sentimientos positivos y nos recordamos que, no sólo se trata de una persona digna de ser amada, sino que ya detectamos rasgos de grandeza en su personalidad.

Esta es una forma realista de iniciar nuestro camino de crecimiento en Ahavat Israel. Es como elevar pesas de 5 kilos con la mira de llegar a nuestra meta de levantar 50 kilos. Y es tan fácil de hacerlo, que cuando nos preguntemos “y ¿por qué no?” no tendremos respuesta. También es una manera muy efectiva para desarrollar el enfoque correcto de cómo ver y estimar a los demás, y llegaremos a la categoría de elevar esas pesas de 50 kilos, listos para amar aun a esas personas que nos vuelven locos.

#### REFLEXIONEMOS

¿De qué manera te puede ayudar este minuto de ejercicio en incrementar tu Ahavat Israel hacia alguien que ya le demuestras afecto?



### 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.

4,000 Tiferes members

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

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

#### REFLEXIONEMOS

¿Qué podemos hacer para trabajar de forma consistente nuestro Ahavat Israel? ¿Por qué es tan importante?