

PARA PENSAR, COMPARTIR CON AMIGOS  
Y LLEVAR A LA PRÁCTICA

PARSHAT  
VAETJANAN

16 AGOSTO, 2024

12 MENAJEM AV, 5784

# 1495

SHABAT NAJAMÚ

## EL SHEMÁ DE UN PSICOTERAPEUTA EN AUSCHWITZ

✦ Chana Weisberg

**S**hemá Israel Hashem Elokeinu Hashem Ejad... Escucha Israel, Di-s es nuestro Señor, Di-s es Uno. (Deuteronomio 6:4)

Estas palabras, un punto culminante de nuestras plegarias diarias, expresan poderosas perlas de fe. Pero no esperaba leerlas en un clásico best-seller atemporal.

En *El hombre en busca de sentido*, Viktor Frankl describe sus experiencias en los campos de concentración nazis.

Poco después de llegar a Auschwitz, Frankl fue despojado de su posesión más preciada: un manuscrito que era el trabajo de su vida, escondido en el bolsillo de su chaqueta.

Entonces tuvo "quizás su experiencia más profunda en los campos de concentración".

*"Tuve que sufrir y superar la pérdida de mi hijo mental. Y ahora parecía que nada ni nadie me sobreviviría; ni un hijo físico ni mental propio. Así que me encontré frente a la pregunta de si en tales circunstancias mi vida estaba en última instancia vacía de sentido.*

*"Una respuesta a esta pregunta con la que luchaba tan apasionadamente ya estaba guardada para mí...*

*Así fue cuando tuve que entregar mi ropa y a su vez heredé los harapos gastados de un*

*recluso que ya había sido enviado a la cámara de gas...*

*En lugar de las muchas páginas de mi manuscrito, encontré en un bolsillo de la chaqueta recién adquirida una sola página arrancada de un libro de plegarias hebreo, que contenía la plegaria más importante, Shema Israel.*

*"¿Cómo debería haber interpretado tal 'coincidencia', sino como un desafío a vivir mis pensamientos en lugar de ponerlos en papel?"*

¿Por qué el Shema Israel ha inspirado a tantas personas en los momentos más difíciles?

Aparte de su simple afirmación de fe, creo que hay cuatro elementos psicológicos clave:

1) **Relevancia:** Escucha, Israel: la religión no puede comenzar y terminar con teorías; debe abordar nuestra humanidad. El Shemá no comienza con una declaración de fe despersonalizada. Se dirige a cada uno. Escucha, Israel, escucha este mensaje y hazlo parte de tu ser.

2) **Pertenencia:** El Shemá está en plural ("nuestro Di-s" y no "mi Di-s"), dirigido a un grupo colectivo. Obtenemos fuerza de los demás y fortaleza de ser parte de algo más

▶▶ continúa en pág. siguiente



Poco después de llegar a Auschwitz, Frankl fue despojado de su posesión más preciada: un manuscrito que era el trabajo de su vida, escondido en el bolsillo de su chaqueta.

### HORARIOS PARA EL ENCENDIDO DE LAS VELAS DE SHABAT

Buenos Aires	18.06	Concordia	18.09	Bariloche	18.48	Corrientes	18.17
Rosario	18.17	Córdoba	18.34	Mendoza	18.50	Resistencia	18.18
Tucumán	18.43	Salta	18.46	Mar del Plata	17.58		
Bahía Blanca	18.16	S. Fe	18.19	S. Juan	18.51		

Los horarios corresponden a 18 minutos antes de la puesta del sol.



# LA PARSHÁ EN PROFUNDIDAD

de las Palabras del Rebe de Lubavitch



La parte de la Torá de esta semana, Vaetjanan, contiene la proclamación central de nuestra fe, “Shema Israel - Escucha, oh Israel, el Señor es nuestro Di-s, el Señor es Uno. Y amarás... y hablarás de ellos... cuando te acuestas y cuando te levantas... y sobre tus puertas”.

Uno de los mandamientos positivos de la Torá es recitar el Shema dos veces al día. La Torá especifica cuándo debemos decirla: “cuando te acuestas”, es decir, por la noche, y “cuando te levantas”, es decir, durante el día.

Con la declaración de “Shemá Israel”, el judío testifica que Di-s es Uno, y que nada más existe excepto Él.

La palabra ejad, una, se compone de tres letras: *alef, chet y dalet*.

El equivalente numérico de alef es uno. Di-s es solo y único en el Universo.

El equivalente numérico de jet es ocho. Solo Di-s es Rey sobre los siete firmamentos y la tierra.

El equivalente numérico de dalet es cuatro. Esto expresa el concepto de que Di-s es el único soberano en los cuatro puntos cardinales: este, oeste, norte y sur.

Al decir Kriat Shema, un judío niega la existencia independiente del mundo. Declara que toda la creación, las esferas celestes, la tierra que está debajo y los cuatro vientos, están completamente anuladas ante Él.

Di-s es el que los sostiene y gobierna sobre ellos; sin Él, no existirían. Di-s es Uno; no hay nada más que Él.

Un judío está obligado a recitar Kriat Shema de noche y de día, dos opuestos que aluden a la variedad de situaciones y circunstancias que una persona encontrará a lo largo de su vida.

La noche, en el sentido alegórico, es un momento de oscuridad espiritual, cuando la luz de Di-s está oculta. En tales momentos es difícil para el judío percibir la bondad; Su condición espiritual es tan oscura como la noche.

Durante el día, por el contrario, es la hora del día en que el sol se ilumina. Simbólicamente, esto alude a la iluminación del alma del judío, cuando la bondad se percibe y se percibe fácilmente.

Sin embargo, independientemente de la condición espiritual, no importa si es de día o de noche, un judío siempre debe recordar (y recordar a los demás) que el mundo entero no es otra cosa que Divinidad. Hashem es el único Rey del universo. Di-s es Uno.

De hecho, la función del hombre es revelar la unidad de Di-s dentro de la creación, y la obligación de anular el mundo en Su presencia es independiente de nuestra situación y circunstancias personales.

“Escucha, oh Israel, el Señor es nuestro Di-s, el Señor es Uno... cuando te acuestes y cuando te levantas”.

*Adaptado de Likutei Sijot, vol. 4*



## UN MOMENTO

El Zóhar enseña: “Quien se cuida de no dejarse llevar por la ira y evita cualquier discusión, merece que su hogar sea comparado con el Templo Sagrado”. Para tener éxito en aumentar la paz en nuestro hogar, debemos hablar con calma y amabilidad.

El rey Shlomó dice: “Una respuesta amable aplaca la ira, pero una palabra áspera aviva la ira”.

“Las palabras amables tienen más fuerza que los crescendos de indignación”. Incluso cuando necesitamos criticar, es más efectivo si se hace sin ira.

Controlar nuestra ira es beneficioso en todos los planos.

No solo asegura que nuestras relaciones humanas en este mundo mejoren, sino que garantiza una relación más cercana con Di-s, como enseña el Talmud: “El mundo entero existe solo en el mérito de la persona que restringe sus palabras en el momento de la disputa”.

▶▶ viene de página anterior

grande que nosotros. Ese sentido de comunidad es uno de nuestros activos más fuertes.

3) **Personalización:** Di-s es nuestro Di-s. Di-s, que es trascendental e infinito, es también nuestro Di-s personal, que nos sostiene en tiempos de celebración y desesperación. Él no es sólo un gobernante objetivo, que crea y regula el cosmos.

Él es “nuestro”, está cerca nuestro, comprende la parte más profunda de nosotros.

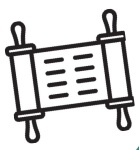
4) **Individualidad:** Por mucho que necesitamos un sentido de pertenencia y comunidad, no debemos negar nuestras diferencias individuales. El Shemá termina con las palabras “Di-s es uno” (en lugar de “Di-s es singular” o “solo”). Uno, el primero de los números, enseña que Di-s está presente en la diversidad del mundo. Mientras que el conformismo impide el crecimiento, la “unidad de Di-s” debería darnos poder para descubrir y cultivar la unidad y singularidad Divinas dentro de cada uno.



¡NUEVOS CURSOS!  
jliargentina.com



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



# JUDAÍSMO PRÁCTICO

## EXPRESANDO LA UNIDAD: LA PLEGARIA DEL SHEMÁ

→ Tali Loewenthal

Es una mitzvá decir el Shemá por la mañana y la noche.

Figura un par de veces más en el Sidur. Se lo recita antes de irse a dormir.

Es uno de los primeros textos que se enseña al niño, y es pronunciado cuando una persona deja este mundo.

La frase central del Shemá es “**Di-s es Uno**”. El Talmud sugiere “alargar” la manera en la que uno dice “Uno”: “**Ejad**”.

Quien alarga la palabra “Ejad”, sus días y años se alargarán. El Jasídut explica, que “alargar”, es meditar el significado interno del mundo.

La idea de “**Di-s es Uno**” es que no solo hay un Di-s, sino que Di-s y toda la creación son una cosa.

Nada existe fuera de Él, cada partícula de existencia, es una manifestación de Di-s.

Di-s creó el Universo y también lo mantiene existiendo continuamente.

Los Sabios dicen que la energía que emana de la Esencia Infinita de Di-s hace que el Universo exista.

Si Él cesa de dar esta fuerza viviente al mundo, dejaría de existir.

Con este concepto en mente, es que uno declara el Shemá con todo su ser.

### UNIDAD

Las letras Hebreas tienen un valor numérico.

“**Ejad**” se forma con tres letras: **Alef, Jet, Daled**.

**Alef**, vale “uno”, se refiere a Di-s Mismo. **Jet**, “ocho”, son los siete cielos y la tierra: “arriba” y “abajo”, el plano vertical y todas las dimensiones espirituales.

**Daled** “cuatro”, denota las cuatro direcciones del plano horizontal: norte, sur, este, oeste.

Al decir “alargar” cuando decimos “**Ejad**” es pensar que el Universo y todas sus dimensiones, físicas y espirituales, son una expresión de la unidad infinita de Di-s.

El pueblo Judío es descrito como “Ejad”, “Una nación en el mundo”.

Y somos la nación que comunica a toda la humanidad el concepto de la unidad de Di-s.

Al cumplir los mandamientos de Di-s en nuestra vida diaria, traemos la Unidad Divina a este mundo, en cada detalle de nuestra existencia física.

Y Di-s nos premia otorgándonos largos y plenos días y años.



## LO QUE SIEMPRE QUISE PREGUNTAR

### ¿PUEDE UN TELEOPERADOR USAR UN NOMBRE FALSO?

Usar un nombre falso al hacer llamadas parece ser una mentira piadosa. Y hay situaciones en las que está permitido no ser tan sincero:

- 1) para mantener la humildad y la privacidad,
- 2) para proteger a alguien de sufrir daño, o de la vergüenza,
- 3) para mantener la paz.

Parecería que, si la persona está usando un nombre diferente para evitar vergüenza, puede estar permitido.

Sin embargo, esto no es algo que deba hacerse de manera sistemática, lo que implica que uno debe evitar usar un nombre diferente cuando hace telemarketing.

El uso de un seudónimo no suele considerarse mentira y está permitido siempre que no existan motivos nefastos para utilizarlo.

Una de las razones es que un nombre es una construcción artificial que se utiliza para que otros puedan referirse a alguien.

Técnicamente, uno puede cambiar su

nombre por el que quiera (por supuesto, hay pautas específicas, pero eso está fuera del alcance de esta discusión). Por ejemplo, se permitiría publicar algo utilizando un seudónimo.

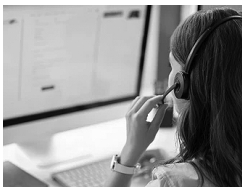
Parecería que está permitido que un tele operador utilice un seudónimo.

Pero, existe el geneivat daat, que significa “robar los pensamientos de otra persona” y se refiere a prácticas engañosas.

En esta prohibición se incluyen la publicidad engañosa, afirmar falsamente que hay otro comprador interesado para presionar a alguien a cerrar un trato, colocar fruta o verduras buenas en la parte superior de la caja mientras que hay fruta podrida en la parte inferior etc.

Si un vendedor telefónico usa un nombre falso para engañar y persuadir al comprador, está prohibido.

Adoptar un nombre falso porque es más fácil de pronunciar o recordar estaría permitido.



El uso de un seudónimo no suele considerarse mentira y está permitido siempre que no existan motivos nefastos para utilizarlo.



## EL RELOJ BIOLÓGICO DE SHABAT

♦ Arnie Gotfryd

**M**uchos preguntan por qué el concepto de “siete días” figura como algo importante en la religión. Según parece, los otros plazos de tiempo tradicionales tienen más lógica.

Años, meses, días, horas, están basados en cambios naturales, tanto sean las temporadas de la fase lunar como el ciclo diario del sol. La idea de Shabat tiene que ver la historia de la creación, pero ¿cómo se manifiesta en la naturaleza un ciclo de siete días?

De hecho, hay libros científicos y artículos que hacen referencia a ciclos de siete días en la naturaleza.

**No sólo los humanos son así, también los ratones, insectos, y hasta las semillas del poroto tienen un ciclo de siete días de bio-actividad.**

Los síntomas de un resfrío (que realmente son signos del cuerpo defendiéndose de un virus), duran una semana.

Cuando un paciente recibe un trasplante de riñón, hay un ritmo de más o menos siete días, una predecible subida y bajada en la probabilidad de que el sistema inmune del cuerpo rechace el nuevo riñón.

Uno podría pensar que todos estos bio ritmos simplemente funcionan según el ritmo de una causa natural, por ejemplo, el hecho que las personas toman el tiempo según los quehaceres semanales, pero este no es el caso.

Una prueba a esto proviene de la investigación del renombrado crono biólogo Franz Halberg, que estudió a humanos que se encontraban ais-

lados sin marcadores de tiempo en una cueva durante más de 100 días y encontró que sus ciclos de siete días se mantuvieron intactos.

Curiosamente, no sólo los humanos son así, también los ratones, insectos, y hasta las semillas del poroto tienen un ciclo de siete días de bio-actividad, incluso estando constantemente bajo cambios ambientales.

Seguro que no cumplimos Shabat debido al estado biológico, pero es lindo saber que Di-s que creó el mundo en seis días y luego descansó en el séptimo, nos dio el Shabat no sólo como conmemoración de Su trabajo, sino como el tiempo perfecto para descansar.

Otro evento que el Shabat conmemora es el Éxodo de Egipto, una historia de redención milagrosa y de integración de la infinidad de Di-s dentro de un mundo limitado.

Cumplir el Shabat nos da ese pequeño gusto de infinidad, cada semana.

En un sentido más elevado, el mundo está creado con un tiempo de siete milenios. El séptimo, es la redención final a través del Mashiaj.

El Rebe de Lubavitch hizo sonar la alarma, despertándonos con el hecho de que Mashiaj está viniendo ahora, no más tarde.

Una vez que ese Gran Shabat llegue y todos los seres vivientes sincronicen sus ciclos de “siete días”, todo el mundo verá que no hay nada más natural que vivir con milagros todo el tiempo.

Después de todo, ¿no era ese ritmo con el cual fuimos creados desde el principio?

ESTA EDICIÓN DE “LA ENSEÑANZA SEMANAL” SE IMPRIME LEILUI NISHMAT

HaShliaj Reb Jaim ben Reb Shmuel Guershon Nison z"l Gurevich

השליה ר' חיים ב"ר שמואל גרשוני ניסן ז"ל גורביץ

“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”

**JABAD**  
ARGENTINA ת"ב

📍 Agüero 1164 | Buenos Aires

☎ (5411) 4963-1221

🌐 [www.jabad.org.ar](http://www.jabad.org.ar) ✉ [info@jabad.org.ar](mailto:info@jabad.org.ar)



No portar en Shabat fuera de la sinagoga. Este folleto contiene citas sagradas, trátelo con el debido respeto.

**LA ENSEÑANZA SEMANAL**

**Director General:**

Rabino Tzvi Grunblatt

**Editora Responsable:**

Prof. Miriam Kapeluschnik