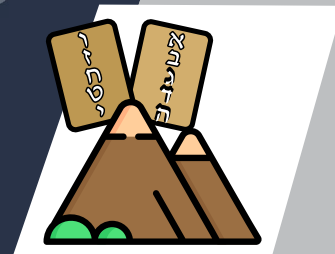


# MISINAI

del Sinaí a tus manos



## ENCENDIDO DE VELAS

Montevideo: 18:28

Viernes 27 de Marzo 2026

9 de Nisán 5786

PARASHÁ: TZAV

AÑO 8 N° 43

## TORÁ PARA HOY

Por Menajem Feldman



## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

En los últimos años, se ha hecho cada vez más evidente que la alimentación consciente tiene muchos beneficios para la salud. El blog de salud de Harvard, por ejemplo, informó: "Prestar más atención a lo que comes, no menos, puede ayudarte a evitar comer en exceso. Realizar varias tareas a la vez, como comer mientras ves la televisión o trabajas, y comer distraído o con prisas puede llevarte a comer más. Comer despacio y saborear la comida puede ayudarte a controlar tu ingesta."

Los judíos siempre han comprendido el poder de la alimentación consciente. El judaísmo enseña que comer no es solo una necesidad de supervivencia, ni simplemente una experiencia placentera; es también un ejercicio espiritual.

Gran parte de la discusión en la parashá de esta semana trata sobre el consumo de las ofrendas del Templo. Algunas eran consumidas por los sacerdotes, mientras que otras eran consumidas por la persona que las traía. En ambos casos, el consumo de la ofrenda era parte de lo que lograba su efecto espiritual.

El Talmud nos dice: "Tanto el rabino Yojanán como el rabino Elazar dijeron: mientras el Templo permaneció en pie, el altar expió los pecados de la humanidad; ahora que el Templo ya no existe, la mesa del hombre expía sus pecados." (Menajot 97a)

Esta enseñanza es extraordinaria: ¿cómo es posible que al sentarnos a comer experimentemos el mismo efecto espiritual, la misma expiación, que con las ofrendas que se llevaban al altar?

La Cábala y la filosofía jasídica enseñan que toda creación tiene un alma, una chispa de divinidad. Esto es cierto para cada una de las formas de vida en la tierra: lo inanimado, las plantas y los animales. Cada una posee un alma que anhela la oportunidad de trascender y reconectarse con su origen.

Toda la creación puede elevarse a través del ser humano, la única creación hecha a imagen de Dios y la única que posee libre albedrío.

Cuando el hombre consume lo inanimado, las plantas o los animales, pueden ocurrir dos cosas. Si come por placer personal, desciende a su nivel espiritual, lo cual, desde la perspectiva del alma, es una oportunidad perdida tanto para el hombre como para el alimento. Sin embargo, si come los alimentos con un propósito espiritual, para que la persona goce de salud y energía para servir a su Creador y cumplir su misión en la tierra, eleva la chispa de santidad en los alimentos y permite que se reúnan con su fuente divina. (Tania cap.7)

Las ofrendas diarias, que se presentaban en el Templo en nombre de todo el pueblo judío, comprendían todas las categorías de la creación: cada animal se ofrecía junto con una ofrenda de grano, que representaba el reino vegetal, y sal, que representaba lo inanimado. La profunda santidad del Templo implicaba que no solo se santificaban las ofrendas, sino también todos los animales, plantas y minerales del resto del mundo.

Hoy, sin embargo, no disfrutamos de los beneficios espirituales del Templo. Por lo tanto, la responsabilidad de elevar las chispas en la creación recae sobre cada uno de nosotros. "Mientras el Templo aún estaba en pie", dice el Talmud, "el altar expiaba por el hombre; ahora la mesa del hombre expía sus pecados". Hoy, la expiación del mundo y su elevación espiritual están en nuestras manos y sobre nuestras mesas.

Así que la próxima vez que comas, hazlo con atención plena. Observa los colores, los aromas, los sabores y las texturas de tus alimentos.

Pero no te detengas ahí. Profundiza. Sé consciente de la chispa de santidad que reside en la comida. Recita las bendiciones apropiadas y considera cómo elevarás el alma de los alimentos utilizando su energía para impulsar buenas acciones.

## EL REBE ENSEÑA

Extraído de Sabiduría Diaria



## ESTAR SIEMPRE AGRADECIDO

seguirá siendo así.

Similarmente, no necesitaremos más rezar por nuestras necesidades: no nos faltará nada, la enfermedad y la pobreza serán cosas del pasado, la armonía y la sensibilidad espiritual serán las características de la sociedad. La plegaria consistirá sólo en dar gracias, porque reconoceremos continuamente la benevolencia y maravillas de D-os.

Podemos acelerar la era Mesiánica enfatizando en nuestras vidas actuales lo que será verdad en tiempos Mesiánicos. Por lo tanto, poniendo énfasis en las plegarias de agradecimiento por la bondad de D-os, acercaremos el tiempo cuando esto sea el único objetivo de nuestra plegaria.

Or HaTorá, Vaikrá, pág. 23; ibid., Tehilim, pág. 369; ibid., Naj, vol. 2, pág. 963-964.



## PARASHÁ EN 10"

Levítico (Vaikrá) 6:1 - 8:36

La segunda sección del libro de Levítico es la continuación y conclusión de la sección anterior, y abre con D-os diciéndole a Moshé que ordene (Tzav en Hebreo) a Aharón y sus hijos los procedimientos a seguir para la ofrenda de los sacrificios. La segunda mitad de la sección describe los ritos de la semana de instalación a través de los cuales los sacerdotes y el Tabernáculo fueron inaugurados.

"Si [una persona] trae [un sacrificio] para agradecer..." (Vaikrá 7:12)

En la era Mesiánica, los sacrificios comunitarios van a continuar siendo ofrendados, pero no habrá más sacrificios personales. La única excepción será la ofrenda de agradecimiento. Similarmente, se nos enseña que en la era Mesiánica, cesarán todas las formas de plegaria, excepto las plegarias de agradecimiento.

El propósito de los sacrificios personales (con excepción de las ofrendas de agradecimiento) es orientar nuestra alma animal hacia la Divinidad. Una vez que se complete el proceso de expiación, y no tengamos más deseo de pecar, estos tipos de sacrificios quedarán obsoletos. Sólo quedarán las ofrendas de agradecimiento, porque su función es expresar nuestro reconocimiento de nuestra dependencia de D-os, y esto



## UNA MATZÁ Y UN SUEÑO

La dirección 30/55 Parap Road simplemente no existía. Esta fue la conclusión a la que llegamos Zevi Shusterman, mi compañero de la Yeshivá Jabad de Melbourne, y yo mientras recorríamos las calles de Darwin, la capital del Territorio del Norte de Australia.

Faltaban cuatro días para Pesaj, el 11 de Nisán de 2006. Zevi y yo estábamos en Darwin para organizar un séder público para la comunidad judía local. Pero también queríamos visitar personalmente a los aproximadamente 50 judíos conocidos de Darwin.

Una última búsqueda en la dirección opuesta, 55/30 Parap Road, sería la última antes de darnos por vencidos. Al entrar en el patio del 55 Parap Road, nos rodearon cuatro grandes edificios.

Superando nuestro miedo inicial, nos acercamos a un grupo de jóvenes y, con cierta ambición, les preguntamos si conocían a un hombre llamado Joseph De Backer. Los hombres nos indicaron que subiéramos. Al llegar al cuarto piso, encontramos a un grupo de hombres mayores, a quienes supusimos que eran los ancianos de la comunidad. Cuando les repetimos la pregunta, simplemente se encogieron de hombros. Pero justo cuando nos dábamos la vuelta para irnos, uno de los "ancianos" anunció que había un hombre llamado Joseph que vivía un piso más arriba.

Con una caja de matzá hecha a mano en la mano, nos acercamos emocionados a una puerta que tenía una pequeña mezuzá. Suponiendo que nadie rechazaría una matzá gratis, llamamos y gritamos: "¡José! ¡Te traímos matzá!".

Un anciano, con aspecto cansado de la vida, abrió la puerta con lágrimas corriendo por su rostro. Antes de intercambiar palabra al-

guna, el anciano nos tocó los brazos de forma extraña. "¡No lo puedo creer!". Murmuró, repitiendo las palabras una y otra vez mientras nos miraba. Nos quedamos allí, mudos y perplejos.

Tras unos instantes, Joseph se calmó y nos invitó a pasar. Nos sentamos a la mesa y Joseph comenzó a contar su historia:

"Soy un superviviente de Auschwitz. Después de la guerra, intentando huir de todo, me mudé a Perth. Me casé con una mujer no judía con la que tuve un hijo. Tras el fracaso de mi negocio y mi divorcio, no me quedaba nada en Perth. Mi única razón para vivir ahora es mi hijo, que sirve en el ejército australiano y está destinado en Darwin".

Joseph tomó un sorbo de té y continuó con su relato. Me mudé a Darwin para estar cerca de mi hijo y encontré refugio con mis pocas pertenencias en esta comuna gubernamental. Poco a poco perdí todo contacto con el mundo exterior. No tengo internet, ni correo electrónico, ni siquiera teléfono. Solo salgo de casa para comprar lo estrictamente necesario. Incluso mi hijo casi nunca me visita.

Desde niño sabía que alrededor de abril se celebra una festividad judía. No recordaba mucho de la festividad, pero sabía que durante un tiempo estaba prohibido comer pan y que comíamos galletas planas. Ayer, mis escasos recuerdos de la festividad y de mi identidad judía me hicieron sentir especialmente solo y deprimido.

Me costaba conciliar el sueño por las noches; pero cuando por fin lo logré, soñé que dos rabinos me traían las galletas planas para la festividad. Por eso, cuando ustedes dos rabinos llegaron a mi puerta, pensé que estaba alucinando. ¡Los toqué y los palpé para

asegurarme de que eran reales!

Nos conmovió profundamente la historia de José. Pasamos varias horas hablando y escuchando a un hombre prácticamente olvidado por la sociedad. Lágrimas de alegría corrían por el rostro de José mientras le ayudábamos a ponerse los tefilín y a rezar.

Antes de despedirnos, le dimos todo el material de lectura judía que teníamos, incluyendo el folleto publicado por Jabad de Wisconsin, titulado "El Rebe: Un homenaje", que contiene varios artículos sobre el Rebe de Lubavitch, así como fotografías suyas.

José nos acompañó por el pasillo hasta las escaleras, nos agradeció de todo corazón y se despidió.

Un año después, regresé a Darwin. Tenía muchas ganas de reencontrarme con todos los judíos con los que habíamos coincidido el año anterior, pero sobre todo con José. Los judíos de Darwin, tras escuchar nuestra historia sobre la difícil situación de José, lo ayudaron y mejoraron su vida.

Al entrar en el apartamento del anciano, nos abrazamos y nos sentamos a conversar. Mientras José hablaba de la ayuda de la comunidad, me di cuenta de que las paredes del apartamento estaban cubiertas de fotos del Rebe, cuidadosamente recortadas del folleto "El Rebe: Un homenaje".

Comenté casualmente sobre las fotos en la pared, suponiendo que a José simplemente le habían parecido bonitas para decorar su apartamento. Pero José se volvió hacia mí con un tono nada casual.

"¿No recuerdas el sueño? ¡El hombre de estas fotos es el que los envió a mí, muchos!"

## ¿LO SABÍAS?



La noche previa a la partida hacia Egipto, las familias se sentaron juntas a comer hierbas amargas y matzá, mientras les contaban a sus hijos la promesa que D-os les había hecho a sus antepasados y lo felices que estaban porque todo estaba por hacerse realidad. Y a medianoche, comenzó la liberación.

Hoy en día, nosotros, sus nietos, todavía nos reunimos, comemos las mismas comidas, contamos las mismas historias y esperamos una liberación aún mayor, en la que finalmente dejemos atrás la oscuridad y la confusión del exilio. Ese momento, es lo que llamamos "el Seder".

### Los conceptos básicos:

- Coloca el plato del Seder tal como se ilustra en la Hagadá, recita el kidush y

## EL SEDER DE PÉSAJ

bebe la primera copa de vino kasher. Notas: a) Necesitas beber por lo menos 45 cm<sup>3</sup> de cada una de las copas de vino, b) Si el vino te resulta indigesto, puedes usar jugo de uvas.

- Lávate las manos sin decir la bendición, moja la verdura (cebolla, papa o perejil) en el agua con sal y come un pedacito. Luego, quiebra la matzá del medio del plato del Seder y reserva el pedazo más grande para el afikoman.

- Ahora, lee la historia del Éxodo. Puedes hacer que los participantes lean por turnos o que todos lean juntos. Siéntete libre de agregar tus propias historias o ideas. Después, bebe la segunda copa de vino.

- Lávate de nuevo las manos, esta vez

diciendo la bendición, y come la matzá, por lo menos 28 gramos por adulto. Para revivir la amargura de la esclavitud, mastica las hierbas amargas, por lo menos 21 gramos untadas levemente con el jaroset (pasta de frutas). Luego, come un sándwich de hierbas amargas y matzá.

- Ahora, es el turno de la comida festiva. ¿Y de postre? Otro pedazo de matza, el afikoman.

- Di la bendición de "Después de las comidas", seguida por la tercera copa de vino. Llena la copa de Eliahu con vino y abre la puerta para invitarlo a pasar. Finalmente, recita el Hallel (canciones de alabanza), seguido por la cuarta copa. El Seder finaliza con la ferviente exclamación: "¡El año que viene en Jerusalén!".

**Horarios de Pésoj para Montevideo:**  
**Miércoles 1º de Abril:**  
 Comer jametz hasta: **10:50**  
 Vender o quemar jametz hasta: **11:49**  
 Encendido de velas: **18:21**

**Jueves 2 de Abril:**  
 Encendido de velas: después de **19:15**  
 de una llama preexistente  
**Viernes 3 de Abril:**  
 Encendido de velas: **18:18**

**Vende Tu Jametz:**  
 Delegación de poder en:  
[jabad.org.uy/jametz](http://jabad.org.uy/jametz)