

# El acto de equilibrio de Tishrei

Autor:: Yehudis Golshevsky  
septiembre 12, 2021



Rebe Najman explica que las letras de la palabra “obstáculos” en hebreo, *meniot*, pueden ser reordenadas y leerse como *neimot*, que significa “placentero”. Las barreras y los obstáculos naturales de nuestra existencia material nos ayudan a equilibrarnos y permiten una conexión espiritual sana, cuyos “caminos son caminos placenteros”.

*Las barreras y los obstáculos naturales de nuestra existencia material nos ayudan a equilibrarnos y permiten una conexión espiritual sana, cuyos “caminos son caminos placenteros”.*

El Reb Noson utiliza este concepto para explicar por qué hay tenemos la mitzvá de comer el día anterior a Yom Kipur. Nuestros sabios explican que quien come el nueve de Tishrei y

ayuna en Yom Kipur, que es el diez de Tishrei, se considera que ha ayunado durante ambos días. La comida previa al ayuno es lo que nos permite acceder a la intensa luz de Yom Kipur de forma equilibrada, para que pueda transformar todo nuestro año.



## Una plegaria

¡Dios mío! Por favor, ayúdame a comer bien el día anterior a Yom Kippur y a ayunar en Yom Kippur. Enséñame a comer como debe hacerlo un judío y a conectarme con la luz y la vitalidad del sagrado ayuno. Ayúdame a hacer uso de las barreras naturales que Tú nos has proporcionado para que pueda acceder adecuadamente a la inmensa belleza espiritual de Tu mundo.