

Preparación para Iom Kipur

Autor:: Ester Shechter
octubre 3, 2022



Este día especial está marcado por las plegarias especiales que se dicen a lo largo de todo el día y por el ayuno. En este día el pueblo de Israel comparece ante HaShem como ángeles que se presentan ante su Creador puros y sinceros.

En breve comenzará Yom Kipur, el día de la Expiación, que es el día más importante del año ya que en él se determinará definitivamente nuestro destino para el próximo año.

Este día especial está marcado por las plegarias especiales que se dicen a lo largo de todo el día y por el ayuno. En este día el pueblo de Israel comparece ante HaShem como ángeles que se presentan ante su Creador puros y sinceros.

Para este día debemos prepararnos tanto física como emocional y espiritualmente.

Vamos a repasar un poco esta preparación yendo desde lo más mundano a lo más espiritual.

Antes de hacer un ayuno debemos beber y comer en abundancia y paulatinamente. Durante los días previos a Yom Kipur debemos hidratarnos correctamente, no es necesario ni recomendable beber excesivamente la última hora antes de que comience el ayuno sino empezar desde al menos dos días antes incrementando los líquidos que consumimos.

Hacer una comida festiva antes de Yom Kipur es mitzvá, es decir estamos obligados a comer antes del ayuno. Nos reunimos y comemos con alegría y regocijo, alimentándonos para enfrentar el ayuno llenos de energía y rezar con todas nuestras fuerzas para pedir clemencia al Creador y obtener un juicio favorable.

Desde el punto de vista emocional es importante tener clara la meta para no flaquear durante el ayuno y saber que si la persona corre peligro de vida puede parar el ayuno.

Desde el punto de vista espiritual, rezaremos con alegría y con concentración durante un día completo, con el descanso de la noche y un breve lapso de tiempo entre el rezo de Musaf y el de Minjá generalmente. Ya hemos empezado a prepararnos con las selijot, añadiendo el Vidui y agregando plegarias personales cargadas de emoción y sentimiento, de

arrepentimiento y de confianza en el Eterno que es Misericordioso y lo único que anhela es que nosotros nos mejoremos a nosotros mismos, inada más! Eso es lo que le pone feliz, ¿no es increíble?

Que este ayuno sea significativo, que se te haga fácil y que sepas sacarle todo el partido a esta oportunidad que se nos brinda para ser redimidos de nuestros pecados. Que cada año seamos una mejor versión de nosotros mismos y aumentemos nuestras mitzvot cada día profesando nuestro amor por HaShem y por el prójimo. Que tengamos un año lleno de bendiciones y abundancia, con mucha salud, felicidad, amor y con una familia grande en número y grande en buenas acciones. Que sepamos comprender verdaderamente el significado del amor por los demás.

Gmar Jatimá Tová! Que sea firmado y sellado tu decreto en el Libro de la Vida!