

GUÍA PRÁCTICA DE YOM KIPUR

Yom Kipur, también conocido como el Día de la Expiación, es el décimo día del mes de Libra. En términos kabbalísticos, este es más un día destinado para la unión, es decir, la oportunidad para ser uno con el Creador al nivel de Biná. Yom Kipur también nos permite ser uno con toda la humanidad, ya que en esta festividad nos encontramos por encima de todos los aspectos ilusorios de separación: físicos, políticos, religiosos, sociales, etc. Estamos en el reino de la fuente de Luz para nuestro mundo, y por ello no hay separación en la humanidad.

• PREPARACIÓN PARA YOM KIPUR

Los dos días de Rosh Hashaná, los siete días siguientes y el día de Yom Kipur son conocidos como los Diez Días de Teshuvá. El Arí enseña un secreto poco conocido: durante los siete días entre Rosh Hashaná y Yom Kipur, tenemos una oportunidad única para purificarnos. Él explica que el trabajo espiritual que logramos en cada día de esa semana corrige el día correspondiente de cada semana de cada año de nuestra vida. Por ejemplo, si tomamos nuestro trabajo espiritual seriamente el día martes de esa semana, podemos borrar cualquier negatividad que hayamos creado en cualquier día martes de nuestra vida. ¡Esta es una oportunidad increíble!

• LAS CINCO RESTRICCIONES Y POR QUÉ LAS HACEMOS

Debido a que Yom Kipur es un día tan elevado, restringimos cinco cosas relacionadas con el cuerpo: comida y bebida, usar prendas de cuero, tener relaciones sexuales, bañarnos, usar cualquier tipo de bálsamo. Los kabbalistas explican que hacer estas cinco restricciones del cuerpo durante Yom Kipur otorga a nuestra alma la capacidad para elevarse en este día tan espiritual.

• COL NIDREI

Antes de Rosh Hashaná, tenemos una oportunidad para borrar las promesas que hicimos a lo largo de todo el año anterior. Adicionalmente, hicimos promesas a nivel del alma antes de venir a este mundo, por ejemplo: "Seré una persona justa". Puede que no hayamos cumplido esas promesas aún y se encuentran pendientes sobre nuestra cabeza. En Yom Kipur, mediante el *Col Nidrei*, podemos cancelar estas promesas sin cumplir.

• LAS CINCO COMIDAS ESPIRITUALES

Una de las principales restricciones de Yom Kipur es no comer ni beber. Sin embargo, los sabios establecieron cinco "comidas espirituales", o las cinco oraciones de conexión de Yom Kipur, para nutrirnos espiritualmente para todo el año. Cada comida nos eleva cada vez más hasta que alcanzamos el nivel de Biná, el almacén espiritual de toda la energía.

• NEILÁ

Neilá es la quinta y última "comida espiritual", el pináculo de Yom Kipur. La Luz más grande de este día llega al final de toda la conexión. Rosh Hashaná, los siete días entre esta festividad y Yom Kipur endulzan los juicios y atraen bendiciones a nuestra vida para el año que está por comenzar. *Neilá* es cuando aseguramos todas esas bendiciones para el futuro.