

## YITRÓ

### ACERCA DE LA HISTORIA DE YITRÓ

Este capítulo trata sobre la Entrega de los Diez Enunciados en el Monte Sinaí: la revelación de la inmortalidad en este mundo. Esta es la sección más importante de la Biblia porque la esencia de todo está aquí para nosotros en los Diez Enunciados.

### COMENTARIO DE MICHAEL BERG SOBRE YITRÓ

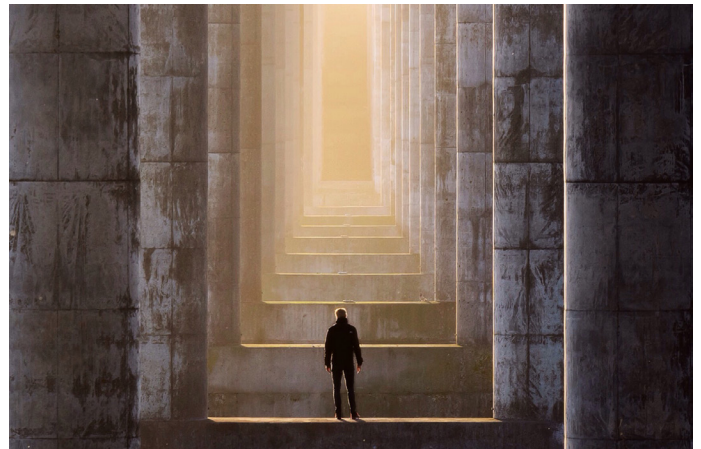
Yitró, el suegro de Moshé, era una persona espiritual que había hecho a un lado toda la idolatría y buscaba la verdad. Él escuchó la historia de la salida de los israelitas de Egipto y la historia de la batalla contra Amalek. Y como Yitró era un alma muy elevada en términos espirituales, él sabía que estos sucesos eran como una especie de sede principal de asistencia y redención que el mundo necesitaba. Él sabía que si queremos conectarnos con esa Luz de elevación y asistencia, tenemos que conectarnos con esa historia y repetirla.

Yitró debía tomar una decisión: podía permanecer en casa y repetir la historia a sí mismo, o podía salir y escuchar la historia directamente de Moshé. Esta era una gran decisión ya que Yitró vivía muy cómodamente en Madián, era una persona reconocida y muy respetada. Era rico y vivía muy cómodamente, también era muy espiritual. Así que la pregunta que se hizo a sí mismo fue: *Existe la posibilidad de que, al escuchar la historia directamente de Moshé, pueda elevarme mucho más. ¿Qué debo hacer?*

¿Qué haría la mayoría de nosotros? La mayoría de nosotros estamos cómodos con nuestro trabajo espiritual y nuestras conexiones, y de vez en cuando nos decimos: Si me esfuerzo para salir y hacer más, existe la posibilidad de que me eleve mucho más, pero esto significa que también debo dejar atrás todo tipo de comodidad. Para muchos de nosotros, la respuesta común es quedarnos en la comodidad y continuar usando las herramientas espirituales. Pero la verdad es que debemos aprender de Yitró que si no estamos esforzándonos constantemente (que a menudo significa dejar atrás la comodidad por la posibilidad de elevarnos más) entonces nunca

alcanzaremos el propósito por el cual nuestra alma vino a este mundo.

Siempre debemos cuestionarnos cuán cómodos nos sentimos en nuestro trabajo espiritual y cuán arduo estamos dispuestos a trabajar. Yitró acudió a Moshé porque sabía que había una oportunidad para crecer. Él pudo haberse mentido a sí mismo como la mayoría de nosotros hacemos. Podía quedarse cómodo, hacer el trabajo espiritual y seguir usando las herramientas; pero Yitró sabía que si no aprovechamos cada oportunidad que se nos presenta, sin importar cuán incómodas que sean, sin importar cuánto tengamos que dejar de lado, nunca llegaremos a conocer la oscuridad o negatividad en nuestro interior que debe purificarse o eliminarse. Moshé le cuenta la historia, lo cual significa que, en esa repetición, abre la puerta de la elevación para Yitró. Entonces, Yitró comenzó a elevarse.



### CONCIENCIA PARA LA PRÓXIMA SEMANA

La siguiente porción de Mishpatim nos enseña la importancia de ayudar a las personas que nos desagradan. Cuando ayudamos a las personas que nos agradan o queremos ayudar, revelamos algo de Luz. No obstante, cuando ayudamos a aquellas personas que no nos importan tanto, o cuando es verdaderamente difícil o incómodo ayudar, revelamos una enorme cantidad de Luz. Esta semana, busca las situaciones en las que no desees ayudar a los demás y apresúrate a tomar cada chispa de Luz que puedas reunir.

## EL ENCENDIDO DE VELAS

Encendemos las velas a una hora específica y con intenciones puras a fin de establecer una conexión con la energía disponible. Así como encendemos el interruptor de luz al entrar a una habitación oscura, el simple acto de encender las velas inicia un flujo de energía.

## LA CONEXIÓN DE LA NOCHE (KABBALAT SHABAT)

Los viernes en la noche, cantamos canciones, recitamos oraciones kabbalísticas y consumimos pan y vino que han sido bendecidos. Estos actos invitan la energía de Shabat a nuestra vida y mejoran nuestra conexión con Luz.

## LA CENA DE SHABAT

La primera de tres comidas; bendecimos el vino y el pan antes de disfrutar de nuestra cena de Shabat. Estas bendiciones kabbalísticas nos ayudan a conectar con nuestro deseo interior de compartir.

## BIRCAT HAMAZÓN (ORACIONES DESPUÉS DE COMER)

Después de comer, realizamos la oración Bircat Hamazón. Recitamos esta oración para mostrar nuestra apreciación por la comida y por nuestra conexión con la Luz.

## LA CONEXIÓN DE LA MAÑANA (SHAJARIT)

La mañana del sábado, nos reunimos para recitar oraciones y meditar en nuestra relación con la Luz. La energía que se despierta por la Conexión de la Mañana activa la fuerza espiritual de misericordia, lo que nos ayuda a alejar el caos y el juicio de nuestra vida.

## CHARLA DE CONCIENCIA

En la charla de conciencia, aprendemos acerca de la porción de la semana que leeremos durante la lectura de la Torá. Esta charla nos ayuda a entender verdaderamente las enseñanzas en la Torá y explica en detalle los principios kabbalísticos detrás de las historias.

## LECTURA DE LA TORÁ

La Torá se lee en voz alta, en hebreo, por un maestro del Centro de Kabbalah. Las historias de la Torá en realidad son códigos que, cuando se decodifican, transmiten energía y repelen la negatividad de la semana que está por comenzar.

## LA CONEXIÓN DE LA TARDE

En la Conexión de la Tarde, recitamos oraciones para fortalecer nuestra conexión luego de la lectura de la Torá.

## EL ALMUERZO DE SHABAT

Durante el almuerzo de Shabat, cantamos una serie de canciones en arameo y en hebreo, muchas de las cuales fueron escritas por los más grandes kabbalistas de la historia. Ellas nos ayudan a manifestar el aspecto del Deseo de Compartir de la Conexión de la Mañana.

## LA TERCERA COMIDA

La tercera comida es el punto más elevado de Shabat, conocida por sus asombrosas propiedades de sanación. Esto incluye una bendición para el lavado de manos, una conexión con el pan, y oraciones y meditaciones especiales para crear un cambio positivo dentro de nosotros y en toda la humanidad.

## LA CONEXIÓN DE LA NOCHE

La Conexión de la Noche consiste de oraciones y canciones kabbalísticas únicas. Recitarlas concluye el Shabat y nos ayuda a determinar nuestra energía para la semana entrante.

## LA HAVDALÁ

Havdalá se refiere a la declaración verbal que se hace al final de Shabat y que se recita una vez que el sol se pone el sábado por la noche. Recitamos la Havdalá para demostrar nuestra apreciación por la Luz y para pedir sustento espiritual para la semana que comienza.