

# MASHIAJ SEMANAL



LA PUBLICACIÓN DEL TIEMPO DE LA GUEULÁ -REDENCIÓN-  
CON LA AYUDA DE HASHEM, EL PUEBLO DE ISRAEL VENCERÁ  
ANIVERSARIO DE RAMBAM - RABI MOSHE BEN MAIMÓN

B''H - EREV SHABAT PARSHAT SHEMOT - 20 DE TEVET 5786 - VIERNES 9 DE ENERO DE 2026

# 241

## La ansiedad por la Gueulá no se vence con tranquilidad sino con entusiasmo

**La mejor solución para la ansiedad por el rendimiento podría no ser la relajación, sino el entusiasmo.** Un estudio realizado por la Dra. Alison Wood Brooks, de la Escuela de Negocios de Harvard, descubrió que, **paradójicamente, los sujetos que intentaron calmarse antes de realizar una actividad que les generara mucha ansiedad tuvieron un rendimiento inferior al de quienes se dijeron: "Estoy emocionado"**.

"*Cuando las personas se sienten ansiosas e intentan calmarse, piensan en todo lo que podría salir mal. Cuando están emocionadas, piensan en todo lo que podría salir bien*", afirma la Dra. Brooks.

El estudio, publicado en el Journal of Experimental Psychology, pidió a los participantes que prepararan un discurso breve para presentarlo ante un jurado. Antes de su presentación, a algunos participantes se les pidió que dijeran: "Estoy emocionado", mientras que a otros se les pidió que dijeran: "Estoy tranquilo". **En promedio, quienes dijeron: "Estoy emocionado" dieron discursos más largos y persuasivos, y se mostraron más energéticos que quienes dijeron: "Estoy tranquilo".** Tanto la ansiedad como la excitación son estados emocionales que se caracterizan por una alta excitación, con reacciones corporales acompañantes como sudoración y un ritmo cardíaco acelerado. Intentar calmar estos sentimientos puede ser infructuoso y aumentar aún más la ansiedad. Por otro lado, replantear esos sentimientos como excitación ayuda a las personas a centrarse en las oportunidades.

**En 1991, el Rebe de Lubavitch nos dijo que el tiempo de nuestra Redención había llegado y que solo necesitábamos abrir los ojos para reconocerlo.** El Rebe explicó que existe la idea errónea de que la Gueulá (Redención) implica entrar en una realidad completamente nueva. En realidad, con la Gueulá permanecemos en la misma realidad, pero con una perspectiva radicalmente nueva. De repente, nos daremos cuenta de que lo que antes percibíamos como obstáculos eran en realidad oportunidades. **Lo que nos provoca ansiedad era en realidad emocionante: Una nueva aventura por descubrir.** Si todo esto es cierto, ¿por qué pasamos tantas generaciones en el exilio y por qué, incluso 30 años después de que el Rebe dijera esto, a tantos de nosotros todavía nos cuesta superar nuestros obstáculos? **La Gueulá es un proceso que se ha estado desarrollando desde los albores de la creación. Di-s creó un universo físico y quiere que seamos sus compañeros para convertirlo en Su hogar.**

Di-s nos dio las materias primas y las herramientas, pero depende de nosotros utilizarlas, trayendo la conciencia Divina a la existencia física mundana. Cada Mitzvá que realizamos y cada acto de bondad trae Divinidad al mundo y lo transforma en un hogar para Di-s. Sin embargo, este proceso no fue fácil. Como Di-s aún está oculto, no vimos inmediatamente los efectos de nuestras acciones. Se requirieron muchas generaciones de trabajo para que esta transformación se produzca. **Finalmente, después de 2000 años, el Rebe nos dijo que el proceso está completo. La Redención está en nuestras manos.**



La caída del tirano de Venezuela y la profecía del Rebe de Lubavitch a fines de 1989

"En la última época hubo en todo el mundo revoluciones extremas, y con la gracia de Di-s, sucedieron estas revoluciones con paz y tranquilidad, es decir, sin guerras ni derramar sangre, Di-s libre, hasta tal punto que la vida cotidiana continúa.

En un tiempo relativamente corto fueron cambiados líderes de regímenes que gobernaron por un tiempo largo.

Entonces, este es un gran y maravilloso milagro, que estos cambios extremos que suceden son con tranquilidad y paz, algo que no tiene similitud en toda la historia de la humanidad.

Las revoluciones en regímenes y gobiernos de una nación estaban siempre acompañadas con guerras sangrientas que complicaban el proceso de la vida y llevaban a la destrucción, Di-s nos proteja.

Y no es necesario irse muy lejos, tal como vimos en la segunda guerra mundial, que no vuelva a suceder.

Estas revoluciones son señales que son citadas en las enseñanzas de los sabios de Israel sobre el período de los Talones del Mashíaj y cuando vemos estas grandes revoluciones en nuestros días, esto es una señal adicional que nos ubicamos en los últimos instantes de los Talones del Mashíaj y enseguida realmente viene nuestro justo Mashíaj".

"Hay una certeza total en la Torá, que pasamos sin interrupción en absoluto, a la vida eterna de la Era Mesiánica" (El Rebe - Dvar Maljut Shemot 5752)



El Midrash (Vaikrá Rabá) afirma que hubo cuatro factores responsables de la salida del pueblo judío de Egipto: A) No cambiaron sus nombres. B) No cambiaron su idioma. C) No se calumniaron entre sí. D) No fueron impúdicos. **Estas virtudes les permitieron soportar las presiones del exilio y fueron la clave de su liberación.**

La virtud de no cambiar sus nombres sugiere que sus identidades permanecieron intactas. **La peor parte de la esclavitud es, sin duda, la pérdida de identidad.** Un esclavo es solo una propiedad; no se diferencia de la casa ni del animal de su amo. Incluso la forma más benigna de esclavitud sigue siendo esclavitud, ya que el esclavo no tiene identidad.

Con frecuencia, quienes pierden su identidad internalizan esa pérdida y adoptan la identidad de sus captores. Hoy en día, esto se conoce como el "síndrome de Estocolmo", **donde el rehén acepta su rol como una extensión de su captor y deja de considerarse un ser humano independiente.** El hecho de que el pueblo judío no cambiara su nombre en Egipto fue su forma de no aceptar el status que se le impuso. Nunca fueron verdaderamente esclavos y, por lo tanto, eran capaces de ser liberados.

Sin embargo, uno puede ser libre en términos de su identidad esencial y aun así abrazar la nomenclatura y el proceso de pensamiento de la esclavitud. Hay muchos judíos, trágicamente, que han adoptado el idioma de la cultura en la que viven. **Y aunque pueden estar orgullosos de su herencia judía, todavía piensan en términos no judíos.** Maimónides escribe en una carta que se podría usar la Lengua Sagrada para temas vulgares y no judaicos, mientras que una lengua secular puede ser el vehículo para la transmisión de enseñanzas sagradas. No cambiar nuestro idioma se trata más de no cambiar nuestra forma de pensar que la estructura gramatical y el vocabulario de ese idioma.

Por citar algunos ejemplos: Algunos piensan en el rabino como el equivalente judío del pastor o sacerdote; la sinagoga como el paralelo judío de un lugar de culto no judío; y Janucá como la versión judía de la festividad de invierno no judía, etc. **Sin embargo, en ningún otro lugar es más evidente esta distorsión que en el tema de la Redención y el Mashíaj, que algunos judíos conciben en términos no judíos.** Por lo tanto, no cambiar su lenguaje significa que no solo mantuvieron su identidad judía, sino también sus conceptos de las ideas judías; ya que sus procesos de pensamiento permanecieron judíos.

**Sin embargo, seguimos en el exilio cuando estamos fragmentados y en conflicto unos con otros.** Nuestra unidad niega a nuestro enemigo la capacidad de aplastarnos y esclavizarnos. Somos más poderosos unidos, no solo porque nuestras ideas y valores son muy superiores a los de nuestros opresores, sino también porque disfrutamos de una ventaja cuantitativa sobre ellos. Nuestros adversarios nunca están verdaderamente unidos, pues cada uno se deja llevar por su ego, que entra en conflicto con el ego de los demás opresores. **Las coaliciones del mal no representan la verdadera unidad.**

En cambio, cuando el pueblo judío actúa con amor y respeto mutuo, como lo demuestra la ausencia de calumnias entre ellos, refleja una armonía y unidad internas que se traducen en su mayor número, en lugar de las fuerzas dispares de sus enemigos. A pesar de nuestras legítimas diferencias, somos inherentemente uno y estamos conectados con el judío más distante de nosotros, geográfica, política, emocional, intelectual e incluso religiosamente. **¡Somos verdaderamente un solo pueblo! Y, como un solo pueblo, no hay fuerza en el mundo que pueda impedirnos marchar hacia la Redención final.**

(HAGUEULAH - Adaptado de las enseñanzas del Rebe de Lubavitch)

## Velas de Shabat

### Buenos Aires

7:52 PM

### Jerusalem

4:13 PM

### Nueva York

4:29 PM

### Los Ángeles

4:44 PM

### Miami

5:29 PM

### Santiago de Chile

8:38 PM

### México City

5:57 PM

## Preguntas sobre el Mashíaj

### ¿Por qué necesita un Tzadik hacer Teshuvá?

El Zohar (3-153B) escribe que **el Mashíaj hará que los Tzadikim hagan Teshuvá**. Esta pregunta se basa en una interpretación errónea de la palabra "Teshuvá", que comúnmente se traduce como "arrepentimiento" por los pecados. **Literalmente, Teshuvá significa retorno:** Restaurar el alma a un estado anterior. Cuando el alma desciende a la tierra y se reviste de cuerpo, cae a un estado espiritual degradado en comparación con el que disfrutaba en el Cielo. Hasta entonces, se encontraba en su lugar elevado cerca del trono de Di-s, disfrutando del resplandor de lo Divino, **y de repente es arrojada a las profundidades, a vivir en un mundo físico que oculta y niega por completo su origen Divino.**

Sin embargo, antes de que el alma descienda a la tierra, se le promete que, si cumple su misión, merecerá alcanzar un nivel espiritual aún más elevado que antes de descender a la tierra. **Por lo tanto, se puede concluir que el propósito de nuestro servicio aquí en la tierra es la Teshuvá;** es decir, regresar al Cielo, pero alcanzando un nivel aún más elevado que antes. Incluso un Tzadik trabaja toda su vida para restaurar su alma al lugar de donde provino, y de allí a un nivel aún más elevado.

Sin embargo, **la Teshuvá en sí misma tiene sus limitaciones.** Incluso el Tzadik más grande solo puede alcanzar cierto nivel, pero no más. El nivel que un alma puede alcanzar depende de su completa anulación ante Di-s. Incluso el Tzadik más grande conserva una pequeña medida de ego y autoconciencia, lo que le impide absorber plenamente las luces Divinas más elevadas.

**Cuando llegue el Mashíaj, el ego y la autoconciencia desaparecerán por completo.** Bajo su liderazgo, el mundo se deleitará en el nivel más sublime de Santidad que no deja espacio para el ego. Este es el significado de la afirmación del Zohar: El Mashíaj hará que los Tzadikim hagan Teshuvá. Él llevará sus almas al máximo nivel de unificación con Di-s, erradicando los últimos vestigios del ego. (Sefer Maamarim 5711, pág. 45).



VIENEMASHIAJ