



GUÍA TISHÁ BEAV 5786

Beit Midrash Bet El México

UNA INVITACIÓN A CONTEMPLAR EL DÍA MÁS TRISTE DEL
AÑO MIÉRCOLES 22 DE JULIO (EREV)
JUEVES 23 DE JULIO 2026

Antes de empezar

Esta guía no es una lista de qué se puede y qué no. Esas listas ya existen y las puedes buscar en dos minutos en Internet.

Esta guía es una invitación a entrar al día. Una manera de que el ayuno no sea solo la incomodidad de no comer y no tomar agua, sino un lugar donde nos permitamos pensar cosas que el resto del año no nos atrevemos a pensar.

El 9 de Av no es un día solamente para postear un versículo con un fondo lindo. Es un día para bajar la voz. Para sentarse en el piso. Para leer lento. Para pedir perdón sin cámara.

Si puedes tomarte el día hazlo. Y si no puedes, toma el día
Una hora al mediodía. Un rato antes de dormir. Lo que sea. Pero intenta entrar.

Qué es Tishá BeAv

El 9 del mes de Av es, según nuestra tradición, el día en que se destruyeron los dos Templos de Jerusalén. Pero también el día de la caída de Beitar en la revuelta de Bar Kojba, del arado del Templo por Turnus Rufus, de la expulsión de Inglaterra en 1290, de la expulsión de España en 1492, del inicio de la Primera Guerra Mundial en 1914.

La tradición no lo dice como una casualidad. Lo dice como un diagnóstico. Hay algo en este día que, año tras año, se abre. Hay una herida que la historia elige repetir en la misma fecha.

Y el Talmud, cuando pregunta por qué se destruyó el Segundo Templo, no responde con enemigos externos. Responde con sinat jinam. Odio gratuito. Nosotros contra nosotros mismos.

Ese es el día. No la conmemoración de una fecha. La contemplación de un patrón que sigue vivo.

Cómo se prepara el cuerpo

La tradición pide cinco gestos durante el día. No son prohibiciones. Son gestos de vulnerabilidad. Cinco maneras de decirle al cuerpo: hoy no estás cómodo, y eso es parte del sentido.

01 No comer ni tomar líquidos desde el atardecer del miércoles 22 hasta el anochecer del jueves 23. (No es Yom Kipur — no es un ayuno de teshuvá individual. Es un ayuno de duelo colectivo.)

02 No usar zapatos de cuero. Muchos usan zapatillas o sandalias no de cuero — como signo de estar de duelo, sin la comodidad plena del calzado habitual.

03 No lavarse por placer — solo lo necesario para la higiene básica. El cuerpo no está en modo servicio; está en modo escucha.

04 No untarse con aceites, perfumes o cremas por placer.

05 Suspender las relaciones íntimas.

Y hay dos gestos más igual de importantes:

06 Sentarse en el piso o en bancos bajos durante la noche del 22 y la mañana del 23 (hasta el mediodía). Es la postura de quienes están de duelo.

07 No usar talit ni tefilín en Shajarit — se ponen recién en Minjá, cuando la tradición dice que empieza a asomar el consuelo.

Qué pasa con quien no puede ayunar

Las embarazadas, las madres en período de lactancia, las personas enfermas, los niños menores de nueve años, y todo el que tenga una razón médica seria, no ayunan.

Pero pueden entrar al día de otra manera. Comiendo lo básico. Sin postre. Sin lujo. Sin celebración. Con conciencia de que hoy, en otro lado, alguien está sentado en el piso.

La lectura de Eijá — Lamentaciones

La noche del 22 (miércoles) leemos el rollo de Eijá — el libro de las Lamentaciones — atribuido a Yirmiyahu. La sinagoga se queda con las luces bajas. Nos sentamos en el piso o en bancos bajos. Se lee lento, casi cantado, con una melodía triste específica.

No hace falta entender cada palabra. Eijá no fue escrito para ser analizado. Fue escrito para ser escuchado.

Sugerencia mientras la escuchas: no pienses solo en la Yerushalaim del año '70. Piensa en algo tuyo. Una pérdida. Una relación rota. Un país que amaste y que ya no reconoces. Una parte tuya que se cayó este año.

Eijá no compite con tu dolor personal. Le hace espacio.

Cuatro preguntas para llevarnos durante el día

Eijá empieza con una imagen: "cómo se sentó sola la ciudad". Yerushalaim no cae por el enemigo. Cae porque queda sin voz. Sin nadie que le diga a tiempo lo que tenía que ser dicho. Cada una de nuestras vidas está atravesada por palabras que no dijimos a tiempo. Un perdón. Un gracias. Un "te extraño". Un "no estoy de acuerdo pero te quiero igual". Un "estoy aquí". A veces, cuando llegan las palabras, ya es tarde. A veces todavía no lo es.

Elige un momento de silencio durante el día — antes de la lectura de Eljá, al mediodía, o antes del cierre del ayuno. Y baja las respuestas al cuaderno o al celular.

01 ¿Dónde estoy hoy en relación a las palabras que no dije?

Sin autoindulgencia. ¿Qué mensaje sigo posponiendo? ¿Qué "gracias" nunca llegó? ¿Qué perdón me da vergüenza pedir? ¿A qué persona no le dije lo que sentía por miedo a mostrarme?

02 ¿Dónde me gustaría estar en un año, cuando vuelva a leer Eijá?

Concreta la aspiración. ¿Qué relación quiero haber reparado con una palabra a tiempo? ¿Qué conversación pendiente quiero haber tenido? ¿Con quién quiero estar en paz para el próximo Tishá BeAv?

03 ¿Qué me impide decir esa palabra?

La respuesta honesta casi nunca es "el otro". Suele ser: el orgullo. El miedo al rechazo. La costumbre de tener razón. La creencia de que "si tuviera que decírmelo, ya se me habría acercado". El silencio que se volvió refugio.

04 ¿Qué palabra concreta puedo decir hoy — antes del cierre del ayuno?

Una sola. Un mensaje corto. Una llamada de dos minutos. Una nota escrita a mano. Un audio de treinta segundos.

No un discurso. No una explicación. Una palabra a tiempo.

Esa palabra es tu Tishá BeAv. Esa palabra es la reparación de un pedacito del Templo que se cayó — porque la ciudad no cae por el enemigo, cae cuando se queda sin voz.

Al terminar el ayuno

Después del atardecer del jueves 23, empezamos con una comida ligera. Nada de excesos. La tradición pide que sea gradual — agua primero, algo simple después.

El siguiente Shabat, el sábado 25 de julio, es Shabat Najamú. La primera de las siete haftarot de consolación. Isaías 40 abre con las palabras: "Najamú, najamú amí — consuela, consuela a mi pueblo".

El calendario judío no nos deja en el duelo. Nos toma de la mano y nos lleva, semana a semana, hacia Rosh Hashaná.

Pero eso empieza el sábado. Este jueves 23 — quédate un rato en lo que duele. No te apresures a salir.

Programa comunitario en Bet El

Miércoles 22 de julio, 20:00: Arvit + lectura completa de Eijá en Bosques. Con luces bajas, bancos bajos, sillas en el piso.

Jueves 23 de julio: acompañamiento durante todo el día — estudio permitido, silencio guiado, rezos de la mañana y de la tarde, cierre al fin del ayuno.

Te esperamos en Bosques. Y si no puedes venir presencialmente te invitamos a acompañarnos en vivo por nuestra transmisión de YouTube
<https://www.youtube.com/@familiabetelmx>