JESHBÓN NEFESH

Preguntamos en un sitio web israelí, qué es jeshbón nefesh y esto fue lo que nos contestaron:

* Jeshbón nefesh es pensar en qué punto de tu vida te encuentras y qué esperas desde ése punto…
* Pensar qué hiciste en el pasado y qué harás en el futuro.
* Principalmente es pasar por todos tus actos y ver de cuál de ellos te arrepientes.. que harías distinto, cómo cambiarías tus tratos con las personas, contigo mismo… y despúes de que hiciste jeshbón nefesh, tratar de limpiar tu conciencia si es que hay cosas de las cuales te sientes mal de haberlas hecho, disculparte con las personas que heriste y disculparte delante de H´, también!
* Según lo que yo se, e hace antes de Rosh Hashaná, piensas contigo mismo cómo te comportaste en el año, a quién debes.

Y para ti, ¿qué es jeshbón nefesh?

Extraído del web site stips.co.il