

KESHER

ÁÑO 17 / Nº 63 / NISAN 5777 / OTOÑO 2017



*Pésaj Kasher
vesameaj*



JANUCÁ
5777 / 2016

CARRASCO
PUNTA DEL ESTE
WORLD TRADE CENTER
TROUVILLE

Para ver más:
 [jabad uruguay](#)





NUESTRA TAPA

En cada generación uno debe considerarse como si él mismo hubiese salido de Egipto.

En *Pésaj* la consigna es no solo recordar lo que pasó sino vivenciarlo.

En la tapa vemos a la familia Kelmanson dramatizando el *Séder* de *Pésaj* con el juego especial que acompaña este número de *Késher*, **¿Cómo está tu judaísmo?**

Disfrútenlo.

Nota: La foto fue tomada en un día de semana. (Falta una vela)

KESHER

Publicación de Beit Jabad Uruguay
Pereyra de La Luz 1130

11300, Montevideo-Uruguay

Tel.: (+598) 26286770

E-mail: revista.kesher@jabad.org.uy

Director: Rabino Eliezer Shemtov

Editor: Daniel Laizerovitz

Traducciones: Marcos Jerouchalmi

Foto de tapa: Alan Kugelmass

Se imprime en MERALIR S.A.

D.L.: N° 369.704, Guayabo 1672

Agradecemos a www.chabad.org por habernos autorizado a reproducir varios de los artículos publicados en este número.

Si sabe de alguien que quiera conocer la revista *Kesher* y no la recibe, o si usted cambió de dirección, le rogamos que nos lo haga saber de inmediato al

Tel.: 26286770 o al celular: 096105050

Los artículos de opinión y la *kashrut* de los avisadores son responsabilidad de quienes los firman y no necesariamente coinciden con la posición de Beit Jabad Uruguay.



Destaque

EDITORIAL

¡QUE TE CRÍEN CON SALUD!

-Rabino Eliezer Shemtov

4

CARTA DEL REBE

LOS ISRAELÍES DEBEN SEGUIR SIENDO JUDÍOS

8

PÉSAJ

KOBE, BROOKLYN Y URUGUAY

-Shimon Posner

12

CÓMO DAR...

-Yanki Tauber

14

EL ARQUITECTO DE LA SANTIDAD

-Jonathan Sacks

16

MUJER

SENTÍ QUE MI CUERPO SE TENSABA

-Elana Mizrahi

24

HISTORIAS

EL EJÉRCITO DE D-OS

-Mendel Kalmenson

26

SHABAT

EN FAMILIA Y SIN EL CELULAR

-Kylie Ora Lobell

29

REFLEXIÓN

COSAS QUE EL DINERO NO

PUEDE COMPRAR

-Joe Apfelbaum

34

BIENESTAR

COMER KASHER SIN QUE LA

FAMILIA SE ENOJE

-Aron Moss

38

LES DESEAMOS UN FELIZ PÉSAJ

פסח

f [facilcaruruguay](http://facilcaruruguay.com)



 **FACILCAR**

AUTOMÓVILES OKM TODAS LAS MARCAS Y
LA MEJOR SELECCIÓN DE USADOS

Aquiles Lanza 1262
T. 2900 5795
www.facilcar.com.uy
ventas@facilcar.com.uy



¡Que te críen con salud!

► Por **Rabino Eliezer Shemtov** / Director General de Beit Jabad Uruguay

Un domingo de tarde, hace no mucho, saqué a los nietos a pasear y se me ocurrió llevarlos a ver una competencia de perros que tenía lugar ese día en el Parque Cambadu.

A mí me gustan los animales y me fascina ver las diversas razas de perros y sus características. Son todos diferentes, pero todos igualmente perros. Ninguno es más perro que otro.

Me encontré ahí con un amigo que es muy entendido del tema. Sabe juzgar no solo la calidad de los perros, sino también la calidad de los mismos jueces.

Uno de los nietos comentó que le gustan los perros arrugados. Otro dijo que prefiere a los que tienen pelo largo. Al tercero le interesó ver cómo entregaban los trofeos a los ganadores. Uno quiso tocar a todos; otro no quiso tocar a ninguno. A los pocos minutos perdieron interés. Me pidieron el celular y prosiguieron a jugar con algún juego electrónico. Luego de unos minutos me di cuenta de que no tenía mucho sentido esa situación, yo mirando los perros y mis nietos jugando con el teléfono - hasta mi amigo, el entendido, se había ido ya - y nos fuimos. Fuimos al parque de Villa Biarritz y ahí hicieron un paseo con los ponis Apache y Muñeco.

¿Qué aprendí de esa experiencia?

Aprendí cómo debe ser que la gente se siente al pisar la sinagoga por primera vez.

Hay, seguramente, de todo. Están los

que entienden. Están los que sienten. Están los que entienden y sienten. Están los que juzgan. Están los que no les interesa. Están los que no se les ocurrió mejor cosa para hacer con los nietos...

De hecho, no es un descubrimiento mío. Es simplemente que sentí que lo estaba experimentando desde el otro lado del mostrador.

Nuestros sabios nos hablan de cuatro tipos de hijos presentes en el *Séder de Pésaj*, cada uno con su pregunta e inquietud personal: el "sabio", el "rebelde", el "simple" y el que "ni sabe preguntar". El Rebe de Lubavitch, que su memoria nos proteja, señala que hoy en día es muy común ver el quinto hijo, el que ni sabe que existe el *Séder*.

A cada hijo hay que hablarle en su idioma y enseñarle de acuerdo a su nivel de desarrollo.

¡Qué enseñanza para padres, maestros y rabinos! Cuanto más sofisticada la formación de uno, tanto más identificado e involucrado se sentirá, pero hay que empezar por determinar cuáles son sus necesidades e intereses del momento. No hay una diferente verdad para cada uno; sí hay una manera diferente de presentar las mismas verdades.

Por ejemplo: Si alguien pregunta ¿por qué hay que cumplir con la *Torá* y *Mitzvot*?

(Continúa en la pág. 6)



Pésaj nos inspira a buscar nuestro hogar. ¡Jag Pésaj Sameaj!

Bay Front



Lanzamiento
Zona WTC

Montecarlo



Lanzamiento
Zona IMM - Exoneración fiscal

Trade Point



¡Ocupa Ya!
Zona Mdeo. Shopping

CÁLCULO DE ESTRUCTURA
Y ADMINISTRACIÓN DE OBRA
 GERARDO COSAC
INGENIERO CIVIL

PROYECTO Y DIRECCIÓN
ANDRÉS
 ANDRÉS MOKOBOCKI
ARQUITECTO

ACTIVOS BIEN UBICADOS
CONOZCA OTRAS OPORTUNIDADES EN DISTINTAS ZONAS
2622 2004 - 099 032 740 
www.mokobocki.com


ANDRÉS
MOKOBOCKI
DESARROLLO
INMOBILIARIO

Si bien en última instancia es porque Di-s así nos lo pidió, no a todo el mundo le satisface esta respuesta. Algunos quieren **entender** que es lo correcto. Otro quiere **sentir** que está bien. Otros quieren entender que con esto influyen para mejorar al mundo. Y, sí, otros quieren saber que a Di-s le importa y con esto se pueden conectar con Él.

Así que cuando uno me pregunta por qué hay que hacer tal o cual cosa, le pido que me explique, primero, por qué hace lo que hace en la vida, para determinar si su valor primario es hacer lo que es correcto, sano, divertido, beneficioso, importante, espiritual, etc.

El Rey Salomón, el hombre más sabio, lo articuló hace miles de años en su libro Proverbios: "Educa al joven de acuerdo a su camino; también al envejecer no se apartará de él." Hay que educarlo al chico de acuerdo a su camino personal. ¿Cuáles son sus necesidades y preferencias naturales: entender, sentir, compartir, divertirse?

El camino de cada uno tiene su punto de partida. Es difícil darle respuesta a uno sin entender, primero, cuál es su "pregunta". A veces no alcanza con escuchar lo que dicen, sino que hace falta -más importantemente- escuchar lo que no dicen.

Así que, antes de intentar educar a nuestros hijos y alumnos, debemos permitir que ellos nos eduquen a nosotros. Por eso, suelo desear a amigos cuando les nace un hijo o nieto: "Que te críen con salud"...

En cada generación uno tiene que verse como si él mismo hubiese salido de Egipto. La experiencia del *Séder* puede y debe ser no simplemente conmemorativa sino vivencial. La idea no es solo recordar lo que sucedió a nuestros antepasados hace 3329 años en Egipto, sino vivenciar la liberación de nuestros propios límites personales en la actualidad.

¿Cómo se logra transformar el *Séder* de algo meramente simbólico en algo vivencial, personal y actual?

Hay muchas maneras. Para este año Jabad Uruguay te ofrece una novedosa herramienta para lograrlo en tu *Séder*.

Acompañando la revista recibirás un juego diseñado por JLI, **¿Cómo está tu judaísmo?**, para despertar el interés y participación de todos los presentes en el *Séder*. Es una excelente manera de fomentar la comunicación y el diálogo entre las diferentes generaciones.

Disfrútelo y nos encantaría saber cómo les fue.

Con los mejores deseos por un *Pésaj Kasher Vesameaj!*



JAG SAMEAJ

ALBERTO Y PERLA

FORUM

PUERTO DEL BUCEO



UNIDADES DE 1 A 4 DORMITORIOS CON EXTRAORDINARIOS AMENITIES

- Piscina In - Out
- Piscina para niños
- Piscina de nado contra corriente
- Gimnasio con vestuarios
- Sauna y sala de masajes
- Espacio Gourmet
- Business Center
- Salón de usos múltiples con acceso independiente
- Salón para niños y adolescentes
- 3.500 m2 de parque

VENTAS:

T.0800 888 TGLT(8458)

WWW.TGLT.COM

TGLT

PROYECTOS DE VIDA



CARTA DEL REBE

(Traducción libre)

Por la gracia de D-os
9 Adar I, 5719
17 de febrero de 1959
Brooklyn, Nueva York

Su Excelencia
Sr. David Ben-Gurion
Primer Ministro de Israel

Saludos:

Ayer le envié mi respuesta oficial sobre la cuestión del Registro, y tengo que disculparme por la demora en mi respuesta hasta ahora por varias razones. Lo que está escrito a continuación no es oficial, ni siquiera medio oficial.

Estuvo una vez de moda en ciertos círculos sugerir que la religión judía y las observancias judías eran necesarias para aquellos que viven en la Diáspora, como escudo

Los israelíes deben seguir siendo judíos

► Por el **Rabino Menachem Mendel Schneerson**, el Rebe de Lubavitch, que su mérito nos proteja

contra la asimilación. Pero para aquellos que pueden encontrar otro "antídoto" en lugar de la religión, particularmente aquellos viviendo en Eretz Israel, dentro de su propia sociedad, donde la atmósfera, lenguaje, etc. (aparentemente) sirven como una amplia garantía de preservación nacional, la religión judía es superflua, ¿qué necesidad tienen de cargarse a sí mismos con todos los detalles que tiene para su vida diaria? Pero el curso de los acontecimientos en Eretz Israel en los últimos siete u ocho años ha enfatizado crecientemente la postura opuesta: que no obstante la necesidad vital de la religión entre los judíos de la Diáspora, se necesita aún más para los judíos en Eretz Israel. Una de las razones básicas para esto es que es precisamente en Eretz Israel donde existe el peligro que crezca una nueva generación que lleve el nombre de Israel pero que esté completamente divorciada del

Todos los servicios respaldados en los valores de siempre.

WESTERN UNION WU
0800-2026
www.dineroenminutos.com.uy

redpagos

Servicio REDBROU

RED UTS



GALES
Servicios Financieros

www.gales.com.uy
info@gales.com.uy
@galesuruguay

pasado de nuestro pueblo y de sus valores eternos y esenciales. Y es más, que sea hostil a su perspectiva del mundo, a su cultura, y al contenido de su vida diaria; hostil a pesar del hecho que hablará hebreo, vivirá en la tierra de los Patriarcas, y expresará entusiasmo por la Biblia.

No deseo explayarme en este tema doloroso por razones obvias (especialmente dado que veo que no requiere más elaboración). Una de las razones es que espero fervientemente que esta calamidad no llegue a pasar. Eventualmente, los mismos miembros de esa generación se levantarán vehementemente contra ese peligro, y tomarán las medidas para impedir ese mal. De hecho, es sólo recientemente que se ha sentido una agitación intensa en Eretz Israel y en el exterior exigiendo un contenido espiritual a la vida; si se hace una indagación más profunda, se volverá evidente que el anhelo es por algo que trasciende la razón del hombre.

La sed de la juventud de nuestro pueblo eterno ciertamente no será saciada con racionalizaciones y teorías que son producto de mortales contemporáneos, y que compartirán el destino de aquellas ideologías que hicieron su debut tan solo ayer y no están más hoy. Aquí tiene lugar la Ley de Moisés e Israel, la Ley Oral y Escrita, nuestros valores independientes que datan del día en que el pueblo judío estuvo parado ante D-os, nuestro D-os, en Horeb, y se escuchó la gran voz que no se detuvo:

PÉSAJ SAMEAJ

DINA Y BENJAMÍN WOLFSON

“.. y os sacaré de debajo de las cargas de los egipcios, y os libraré de su esclavitud, y os redimiré con brazo extendido...”

PERLA BELLA Y FAMILIA

JAG SAMEAJ

FAMILIA PIVEN



CAROLINA DE CUNTO

WEARABLE ART

www.carolinadecunto.com



“Yo soy el Señor, vuestro D-os... No tendrás otros dioses ...”

No hace falta decir que no hablo aquí de una religiosidad teórica que sirve sólo como una visión del mundo puramente filosófica, o como tema de conferencias en fines de semana o festividades. Estoy hablando de una forma de vida extendida y práctica, que incluye también los fines de semana, y todos aquellos asuntos que generalmente se denominan “seculares”. Después de todo nuestra fe es esencialmente una de hechos prácticos.

Ahora es la oportunidad ideal para transformar todo el marco de la vida en Eretz Israel y dirigirlo hacia los canales arriba mencionados. Esta oportunidad está golpeando a su puerta, porque a usted se le dio la capacidad y el privilegio de usarla de la mejor forma, un privilegio y oportunidad que no se le dan a cualquier hombre, y la cual no se ha presentado por muchas décadas.

Es más que probable que las líneas anteriores lo asombren. ¿Realmente imagino que por medio de esta carta puedo cambiar o influenciar un punto de vista de varias décadas, y en particular, la perspectiva de un hombre que ha visto el fruto de sus esfuerzos? Pero dado que en mi opinión la

situación en Eretz Israel es como la describí arriba, la situación en sí, la verdad esencia de la idea, y la oportunidad única y maravillosa que se le ha dado, son ellas las que hablan, apelan y demandan.

Estoy seguro que incluso sin mi carta usted ha reflexionado sobre esto. Pero no puedo permitirme pasar sobre esto en silencio, en un momento en que estoy ocupándome en escribir sobre el tema de la Registración, que forma parte del trasfondo general descrito arriba. Siento que es mi deber referirme a esto, al menos en una carta privada hacia usted.

En esta oportunidad, y pidiendo disculpas por la demora, le agradezco por enviarme su folleto. Permítame basar mis próximas palabras en lo que usted escribió en el folleto refiriéndose a Eretz Israel: me refiero a la expresión “Tierra Santa”. El epíteto “santo”, como el de “judío”, tiene su contenido definido y consagrado por generaciones de nuestro pueblo, desde el tiempo de la Entrega de la Ley, cuando se nos otorgó el título de “reino de sacerdotes y nación santa”, y cuando al pueblo judío se le otorgó la Tierra Santa de acuerdo a sus límites, “la tierra del cananita y del Líbano hasta el gran río, el río Eufrates”, hasta el día presente e incluyéndolo.



BEIT JABAD
URUGUAY

TE ESPERAMOS PARA

SHABAT

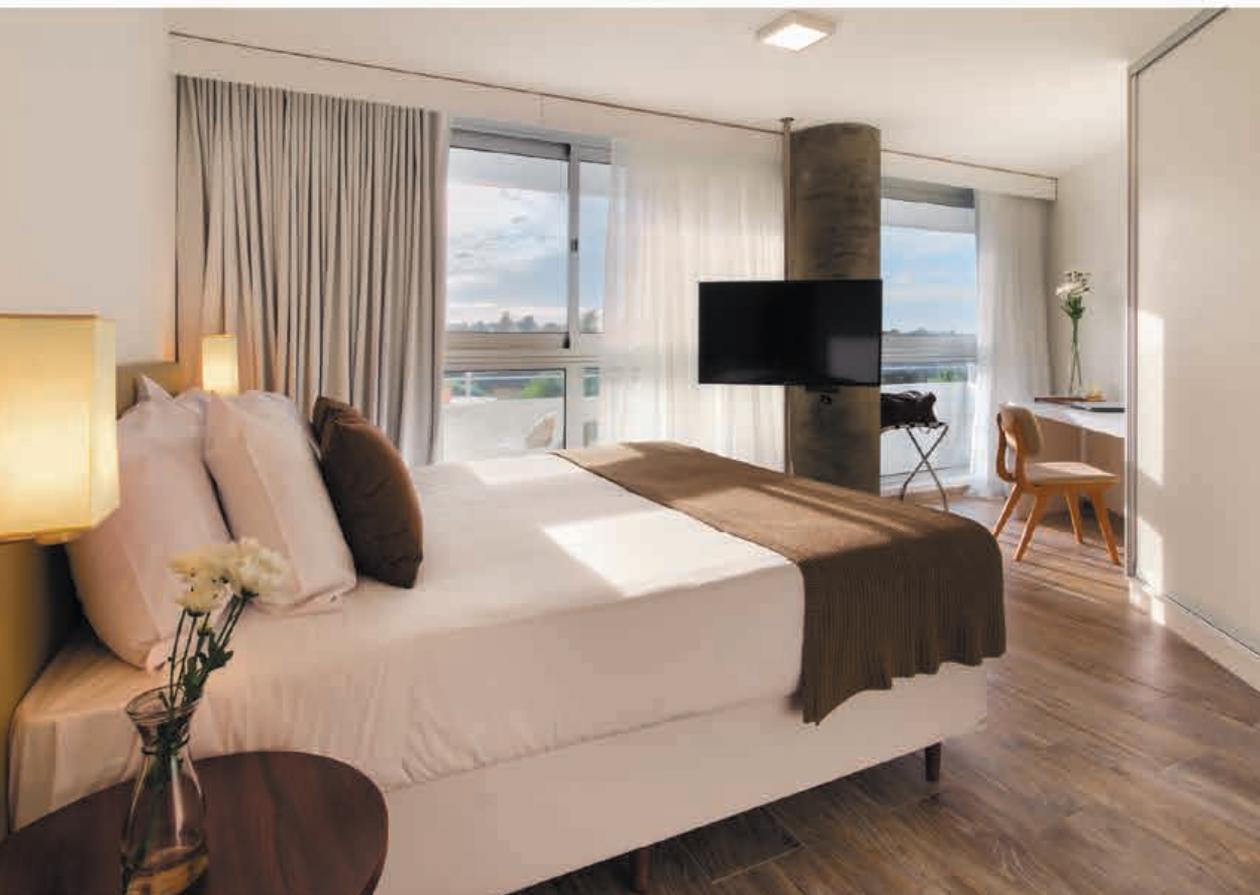
Viernes 19.30 h

Kabalat Shabat con servicio especial para niñ@s y Kidush





DAZZLER HOTEL COLONIA



HABITACIONES CON BALCÓN | DESAYUNO BUFFET | FREE WI-FI | SPA | GYM |
PISCINA DESCUBIERTA PANORÁMICA | ESTACIONAMIENTO | ESPACIOS PARA EVENTOS |
RAMBLA DE LAS AMÉRICAS 1530, COLONIA DEL SACRAMENTO | (598) 2711 7711 |
DAZZLERCOLONIA.COM | RESERVAS@DAZZLERCOLONIA.COM



Kobe, Brooklyn y Uruguay

AM ISRAEL JAI

Taller de elaboración de Matzá en Kobe, Japón, 2016

► Por **Shimon Posner**

“¡Mi nieto hizo un Séder de Pésaj en Kobe!” “¡150 personas!” “¡En Kobe, Japón!” “¡Mi nieto!” Estaba en un viaje de regreso a Brooklyn varios veranos atrás, y me encontré con uno de los ancianos de la comunidad de Crown Heights. Carnicero de profesión. Nacido en Polonia. Me paró en el medio del 770; luego de un saludo apurado empezó a hablar con entusiasmo sobre el Pésaj de su nieto, unos tres meses atrás.

Yo no entendía el entusiasmo. Entiendo la najes por un nieto. Encuentro asombroso que haya 150 judíos en Kobe y estoy impresionado por los casi adolescentes que pasan su tiempo libre de la leshivá encontrándolos. Pero, Jabad ha estado haciendo esto durante décadas. El hijo de este hombre es uno de los rabinos más populares de Sudáfrica. Sonreí lo más convincente que pude, una sonrisa que esperaba se viera amable.

Jag Pésaj Sameaj 5777

DistriComp

El me agarró de la solapa del saco. “¡No entiendes! Yo estuve allí. ¡Durante la guerra!” dijo el *Shangháier*. El *Shangháier* en Lubavitch se refiere a la *leshivá* en Polonia a quien un diplomático japonés llamado Sugihara le dio visas. Se escaparon de Hitler robando viajes en tren yendo hacia el este. Pasaron un tiempo en Kobe antes de la deportación a Shanghai.

En la pared del living de Reb Shimon hay docenas de fotos familiares. Retratos formales de casamientos y bar mitzvot de sus hijos y nietos. Mirando las fotos uno puede ver los cambios sutiles en la moda jasídica a lo largo de las décadas en América. Hay una foto distinta en blanco y negro de un hombre y mujer jóvenes parados fuera de un edificio en ruinas. Ambos tienen bandas con la estrella judía. “Es mi hermana en su día de bodas,” me dijo años atrás. “Es en el Gueto de Varsovia. Esa foto es todo lo que tengo de mi familia.”

Me acordé de esto, pero el me estaba tirando de la solapa de nuevo.

“Hace cincuenta años estaba en Kobe y no tenía nada ni a nadie.” “¡Ahora mi nieto está pasando *Pésaj* en Kobe!”, “Ves,” comenzó a conversar, “Moisés le pidió a D-os ‘Muéstrame tu rostro’, y se le respondió, ‘Te mostraré mi espalda pero mi rostro no puedes ver.’ El *Jatam Sofer* explica “Mi rostro no podrás ver”, si miras hacia adelante, en el presente, no Me verás. Pero, “te mostraré mi espalda”, al mirar hacia atrás verás que Yo estaba allí

todo el tiempo. Cincuenta años atrás no veía nada, pero ahora...”

La vida no siempre permite filosofar, no importa cuán profundo, inspirador o conmovedor sea. Uno debe hacer las cosas ahora y comprender después. Entre el desafío y la respuesta hay un vacío, y llenarlo con fe significa llenarlo cumpliendo con la *Torá*.

Habiendo perdido a todos Reb Shimon llegó a un país extraño, se casó y armó una familia y comunidad. No tenía respuestas satisfactorias al por qué. Aún no las tiene. Excepto una. Su nieto hizo un Séder en Kobe. ¡Para 150 personas! ◀

NOTA DEL EDITOR: Hace unos meses falleció Reb Shimon Goldman Z”L, dejando más de 100 descendientes, entre ellos, en Montevideo, a su nieta, la Rabanit Musya Shemtov y bisnietos, Tzémaj, Schneur y Tzvishi.

JAG SAMEAJ

JORGE RADZEWICZ
Y FAMILIA

BERGSTEIN

ABOGADOS

Abogados - Contadores - Escribanos

Av. 18 de Julio 1117 - Piso 5
Tel.: (+598) 2901 24 48 - Montevideo, Uruguay

Cómo dar...

PÉSAJ

► Por **Yanki Tauber**

Cuántas personas conocemos que se hayan especializado en el arte de recibir graciosamente un obsequio o un elogio? ¿Por qué a la mayoría de nosotros le cuesta pedir instrucciones? Existe una razón para ello. Según se nos ha dicho, el hombre fue creado a imagen y semejanza de su Creador.

Se cuenta la historia de un Rabino que regresa a su hogar después de su disertación anual para recaudar fondos para "Maot Jitim" (En las semanas previas a *Pésaj* es una costumbre en todas las comunidades judías, recaudar fondos para maot jitim -dinero del trigo- con el cual se adquiere *Matzá*, vino y otros productos necesarios para los carenciados en la festividad de *Pésaj*).

"¿Nu?" preguntó la esposa, "¿cómo te ha ido?"

"Bueno" dijo el Rabino, "la mitad de la tarea se ha logrado. Los pobres están de acuerdo en recibir. Ahora sólo me resta convencer a los ricos de dar"

En realidad, este Rabino estaba equivocado. Dar es la parte más fácil.

La parte más dificultosa es la de recibir. ¿Cuántas personas conocemos que se hayan especializado en el arte de recibir graciosamente un obsequio o un elogio?

¿Por qué a la mayoría nos cuesta pedir instrucciones cuando estamos perdidos?

Existe una razón para ello. Según se nos

ha dicho, el hombre fue creado a imagen y semejanza de su Creador.

El dar proviene de la Fuente de Todo. ¿Pero como puede Alguien al que no le falta nada, recibir? Sólo por el acto de auto-contrarse, por medio del gran misterio de una voluntad Divina que proclama: "Yo deseo esto de ti"

Creado con la Imagen Divina, el hombre es un dador natural. Pero se requiere un esfuerzo supremo de nuestra parte para recibir genuinamente, debemos ahuecar nuestro yo y convertirlo en un recipiente apropiado para recibir amor.

Y un desafío mayor aún es el esfuerzo para lograr ser un vehículo auténtico en el acto de dar. Transmitir al recipiente de nuestro dar -así como D-os nos lo transmite- el profundo deseo que tenemos de proveer, y lo agradecidos que estamos por habérsenos otorgado la oportunidad de dar. ◀

SALUDAN

**ISAAC Y REBECA
MARGULIES**

esplendor

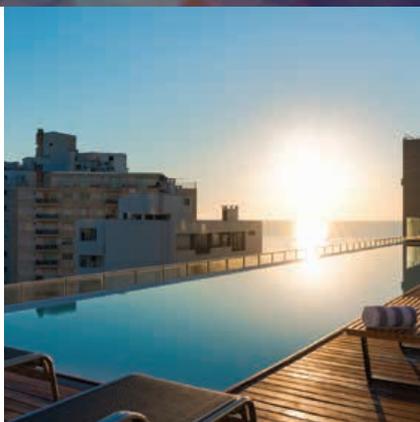
MONTEVIDEO
A WYNDHAM GRAND HOTEL

— ABRIMOS —
Y SOBRAN MOTIVOS PARA

CELEBRAR

CONTACTANOS
PARA REALIZAR TU

FESTEJO
IDEAL



ATENCIÓN
PERSONALIZADA
Y COORDINADORES
QUE TE ACOMPAÑAN



eventos@esplendormontevideo.com
www.esplendormontevideo.com
Tel. (598) 2711 7711
Manuel Errazquin 2370 (11300),
Punta Carretas, Montevideo



El arquitecto de la Santidad

PESAJ

► Por **Jonathan Sacks**

A partir de la *Parashá Terumá* hasta el final del Libro Éxodo, la *Torá* describe con un detalle minucioso y en forma extensa la construcción del *Mishkán*, que fue la primera casa de plegaria colectiva del pueblo judío. Se dan instrucciones precisas para cada objeto que se pondrá en el tabernáculo: las dimensiones del tabernáculo, los marcos, las telas y los distintos objetos que hay que colocar. Así, por ejemplo, leemos que dice:

“Harás el tabernáculo de diez cortinas de lino trenzado con lana color turquesa, púrpura y carmesí, con un diseño tejido de querubín, las harás. La longitud de una sola cortina será de veintiocho codos, y el ancho para cada cortina será de cuatro codos; la misma medida para todas las cortinas... Harás cortinas de pelo de cabra para que el tabernáculo sea uno sobre el tabernáculo; once cortinas las harás. La misma medida para las once cortinas. Treinta codos de

largo y cuatro codos de ancho... Harás los tablones del tabernáculo de madera de acacia, parados erguidos. Diez codos será la longitud de cada tablón, y un codo y medio será el ancho de cada tablón...”¹.

Y así, sucesivamente. Pero ¿por qué tenemos que saber las medidas del tabernáculo? No fue algo que se utilizó durante muchos años. Fundamentalmente, se usó durante los años del desierto. Con posterioridad, fue reemplazado por el Templo, que es un edificio magnífico y mucho más grande. Entonces, ¿cuál es el significado de este edificio portátil y tan modesto?

Podríamos preguntarnos con mayor perspicacia: ¿Acaso el concepto de un tamaño específico para la morada de la Shejiná, la Presencia Divina, no puede causarnos confusión? Un D-os trascendente no puede estar contenido dentro de un espacio. Así dijo el rey Salomón:



DERMOPIGMENTACIÓN FACIAL, CAPILAR Y RECONSTRUCTIVA

MEJORA TU IMAGEN EN SOLO 2 HORAS

18 AÑOS DE EXPERIENCIA

www.minesgomez.com

www.facebook.com/minesgomez

Tels.: 2707 8950 / 092 813 483

Montevideo - Punta del Este

“¿Pero D-os verdaderamente morará en la tierra? Los cielos, hasta el más alto cielo, no pueden contenerte. Cuánto menos podrá contenerte este templo que he construido”².

Isaías dijo lo mismo en nombre del propio D-os:

“El cielo es mi trono y la tierra es mi banquillo. ¿Dónde está la casa que construirás para mí? ¿Dónde estará mi morada de descanso?”³.

Por lo tanto, ningún espacio físico, por más grande que sea, será lo suficientemente grande. Sin embargo, ningún espacio es demasiado pequeño. Así, dice este sorprendente *Midrash*:

“Cuando D-os le dijo a Moisés: ‘Hazme un tabernáculo’, Moisés dijo sorprendido: ‘La gloria del Santo Bendito sea llena el cielo y la tierra, ¿y aun así Él ordena: ‘Hazme un tabernáculo?’... Respondió D-os: ‘No como piensas tú, pienso Yo. Veinte tablo- nes al norte, veinte al sur y ocho al oeste son suficientes. De hecho, Yo descenderé y confinaré Mi presencia incluso dentro de un codo cuadrado’⁴”.

Entonces, ¿qué importaba si el taber- náculo era grande o pequeño? De una u otra forma era un símbolo, un enfoque de la Presencia Divina que se encuentra en todas partes, allí donde los seres humanos le abren su corazón a D-os. Sus dimensiones no importan.

Encontré la respuesta de forma inesperada e indirecta hace algunos años. Había ido a la Universidad de Cambridge para dar junto a otras personas una charla sobre

religión y ciencia. Una vez que finalizó, se acercó alguien del auditorio, un hombre discreto y sencillo, y me dijo: “Yo escribí un libro que me parece que le va a resultar interesante. Se lo voy a enviar”. En ese momento, yo no sabía quién era ese hombre.

Una semana más tarde, me llegó el libro. Su título es *Just Six Numbers* (Solo seis números) y *The Deep Forces that Shape the Universe* (Las fuerzas profundas que le dan forma al universo), como subtítulo. Experimenté un gran *shock* cuando me di cuenta de que el autor era, por ese entonces, Sir Martin, ahora, Lord Rees, astrónomo de la realza, y que años más tarde se convirtió en

PÉSAJ SAMEAJ

DANNY
ASCHER Y
FAMILIA

B”H



Luis Franzini 848/ 2712 55 35
opticamericana.com.uy

el presidente de la Royal Society, el cuerpo científico más antiguo y más famoso del mundo entero; además el escritor ostentaba el título de Master del Trinity College de Cambridge. En 2011, ganó el Premio Templeton. Sin saberlo, yo había estado hablando con, nada más ni nada menos, el más distinguido científico de toda Gran Bretaña.

Su libro era apasionante. Explicaba que el universo está formado por seis constantes matemáticas que si hubieran variado en un grado de un millonésimo o un trillonésimo, hubieran resultado en una inexistencia del universo, o por lo menos, una inexistencia de vida. Si la fuerza de gravedad hubiera sido levemente diferente, por ejemplo, o bien el universo se hubiera expandido, o bien hubiera implosionado de forma tal que hubiera impedido la formación de estrellas y planetas. Si la eficiencia nuclear hubiera sido levemente más baja, el cosmos estaría constituido solamente de hidrógeno y no hubiera surgido la vida. Si hubiera sido levemente más elevado, se hubiera producido una rápida evolución y descomposición estelar y, entonces, no hubiera alcanzado el tiempo para que se produjera el desarrollo de la vida. La combinación de improbabilidades era inmensa.

Los comentaristas de la Torá, y en especial la difunta Nejama Leibowitz, han llamado la atención sobre el hecho de que la terminología que se utiliza para indicar la construcción del tabernáculo es la misma que se usa para describir la creación Divina del universo. En otras palabras, el tabernáculo era un

microcosmos, un recordatorio simbólico del mundo que creó D-os. El hecho de que la Presencia Divina se posó dentro de él no es para dar a entender que Di-s está aquí y no allí, en este lugar y no en aquel, sino que sirve para señalar en forma poderosa y palpable que D-os existe en todo el cosmos. Es una estructura hecha por el hombre que sirve para reflejar y centrar la atención en el universo creado divinamente. El tabernáculo es en el espacio lo que el Shabat es en el tiempo: un recordatorio de la Creación.

Las dimensiones del universo son precisas, matemáticamente exactas. Si hubieran sido diferentes, siquiera en el grado más ínfimo, el universo o la vida no existirían. Recién ahora, los científicos se están empezando a dar cuenta de cuán precisas son, e incluso, este conocimiento resultará rudimentario para las siguientes generaciones. Estamos en el umbral de un salto cuántico en nuestro entendimiento de toda la profundidad de las palabras: "Qué abundantes son tus obras, oh D-os; con sabiduría las hiciste todas"⁵. En este caso, la palabra sabiduría significa "artesanía precisa y exacta", como en todas las veces que figura en el relato del tabernáculo⁶.

Otra instancia en que en la Torá se pone el mismo énfasis sobre las dimensiones precisas es cuando se indica la construcción del Arca de Noé: "Harás un arca de madera de ciprés. Le harás compartimientos y la cubrirás con brea por dentro y por fuera. Así es como la construirás: el arca deberá tener trescientos codos de largo, cincuenta codos de ancho y treinta codos de alto. Le harás un techo,

IMPORTA  **HAMFER**
www.hamfer.com.uy
2622 86 50

Pésaj
Sameaj



dejando debajo del techo una abertura de un codo de altura en todo su contorno”⁷. El motivo es parecido al del tabernáculo. El arca de Noé simbolizaba el mundo en su orden divinamente construido, el orden que los humanos habían destruido con su violencia y su corrupción. D-os estaba a punto de destruir el mundo, quedaría solamente Noé, el arca y lo que ella contenía, como símbolos del vestigio de orden que quedaba, en base a lo cual D-os formaría un nuevo orden.

La precisión importa. El orden importa. La desviación de solo algunas de los 3.1 billones de letras del genoma humano puede conducir a condiciones genéticas devastadoras. El famoso “efecto mariposa” el batido de las alas de una mariposa en un cierto lugar puede ocasionar un tsunami en otro que está a miles de kilómetros de distancia nos dice que, incluso, pequeñas causas pueden tener grandes consecuencias. Ese es el mensaje que el tabernáculo viene a transmitir.

D-os crea un orden en el universo natural. A nosotros, se nos encarga que creamos un orden en el universo humano. Eso significa que nos cuidemos mucho de lo que decimos, de lo que hacemos y de lo que debemos abstenernos de hacer. Existe una coreografía muy precisa para la vida moral y espiritual, así

JAG SAMEAJ

JAVIER, NICOLE Y MIA FELDER

como hay una arquitectura muy precisa para el tabernáculo. Ser buenos, y específicamente ser santos, no se trata de actuar según nos lleva el espíritu. Es más bien una cuestión de alinearnos a la voluntad que hizo el mundo. La ley, la estructura, la precisión: a partir de ellas, se hace el cosmos, y sin ellas el mundo dejaría de existir.

La *Torá* registró las dimensiones precisas del tabernáculo y del arca de Noé para enseñarnos que la misma regla se aplica a la conducta humana. ◀

¹ Éxodo 26: 1-6.
² Reyes I 8: 27.
³ Isaías 66: 1.
⁴ Shemot Rabá 34: 1.
⁵ Salmos 104: 24.
⁶ Véase Maimónides. Guía de los Perplejos III: 54.
⁷ Génesis 6: 14-6.



PARA VIVIR, TRABAJAR O INVERTIR, EN ALTIUS GROUP CONSTRUÍMOS PENSANDO EN VOS. ¡JAG SAMEAJ!

 <p>SMART OFFICE</p> <p>Su lugar de trabajo lo espera con Salas de conferencias, Printing Center, Cafetería, Wi-Fi, Ltd. desde cuánto espacio, tiempo y servicios necesite.</p> <p>Palacio Salvo, Piso 1 PLAZA INDEPENDENCIA</p>	 <p>NOSTRUM CENTENARIO</p> <p>Unidades de gran luminosidad y generosa amoblatura, rodeado de grandes áreas verdes arboladas, con amplia oferta de servicios.</p> <p>L.A. de Herrera 3626 esq. Laboinda NUEVOCENTRO SHOPPING</p>	 <p>NOSTRUM PLAZA</p> <p>Concebido como una combinación equilibrada del más puro diseño, espacios verdes, servicios y seguridad, en un lugar estratégico.</p> <p>Salvador Ferrer Sierra esq. Defensa TRES CRUCES</p>	 <p>NOSTRUM BAY</p> <p>Un nuevo horizonte de 25 niveles de altura que será un referente en el skyline capitalino, con apartamentos de primera calidad.</p> <p>La Paz esq. Julio Herrera y Obes CENTRO</p>	 <p>NOSTRUM MIRADOR</p> <p>Muy pronto conocerás todos los detalles de un proyecto que promete por su ubicación, garantía de calidad, diseño y confort.</p> <p>Av. Agraciada y Enrique Turini PRADO</p>
 <p>SMART CLINIC</p> <p>Para médicos, psicólogos y terapeutas, consultorios a medida con servicio de recepción, Impresora, Wi-Fi y estacionamiento.</p> <p>Isabelina Bosch 2529 esq. Campbell PARQUE BATLLE</p>	 <p>NOSTRUM TOWER</p> <p>Una torre de 25 pisos que enarbolará las mejores vistas 360° de la Ciudad y de la Bahía de Montevideo.</p> <p>Mercedes entre Arcauz Grande y F. Orsatti CORDON</p>	 <p>NOSTRUM DIECIOCHO</p> <p>Tres torres con vistas despejadas, salones de usos múltiples, locales comerciales, todo en un punto irguizable.</p> <p>Av. 18 de Julio esq. Tacuarembó CORDON</p>	 <p>NOSTRUM MIRADOR</p> <p>Ubicado en un polo de renovación urbana de la ciudad de Montevideo, ofrece las mejores vistas panorámicas.</p> <p>L.A. de Herrera esq. Canstatt LA BLANQUEADA</p>	 <p>En el viejo Hotel Riviera surge el primer proyecto mixed-use de Altius Group, que combinará oficinas de primer nivel con viviendas de lujo.</p> <p>Rancho República de México esq. 6 de Abril DARRASCO</p>

3329 años después

PESAJ

► Por **Eliezer Shemtov**

La festividad de *Pésaj* marca el “nacimiento” de nuestro pueblo al salir del “vientre” egipcio hace 3.329 años. Está denominado *Zman Jeiruteinu*, el tiempo de nuestra liberación. Las enseñanzas jasídicas señalan que al llamarse el tiempo de nuestra liberación y no meramente “aniversario de la liberación de nuestros antepasados”, *Pésaj* es un tiempo en el año propenso para lograr nuestra libertad personal.

Hablemos, pues, del concepto judío de la libertad personal. ¿Qué es? Y ¿Cómo se logra?

Generalmente se entiende el concepto de libertad como la posibilidad de hacer lo que uno quiere. No es tan sencillo, ya que uno que fuma porque quiere, por ejemplo, ¿es libre? O ¿libre es aquel que puede controlar su deseo y no fumar? ¿Libre es aquel que se enoja cuando quiere o aquel que tiene el poder de dominar su enojo?

Podríamos sacar dos conclusiones de este ejemplo:

1) Si bien uno quiere fumar, en realidad

MENCIONANDO
ESTE AVISO,
IMPORTANTES
DESCUENTOS EN
HOTELERÍA

ARMON SUITES
HOTEL

MENÚ EJECUTIVO

De Domingo a Viernes
de 12:00 a 14:30

Pésaj Sameaj



Con supervisión del Rabinato de la Kehilá

◆Entrada ◆Plato Principal◆Postre
(Bebida Incluida)
\$ 640

21 DE SETIEMBRE 2885, ESQ. ELLAURI

Tel.: (+5982) 2712 4120 - Fax: (+5982) 2712 4117

www.armonsuites.com.uy

quisiera no querer fumar. O sea, el que controla su deseo de fumar está expresando su deseo de no ceder a su deseo de fumar y por ende está haciendo lo que realmente quiere;

2) La verdadera libertad no es hacer lo que uno quiere sino lo que uno debe. El que hace lo que quiere en lugar de lo que debe termina siendo nada más que un esclavo de su propio instinto.

Las preguntas que surgen entonces son:

1) ¿Cómo se define qué es lo que uno realmente quiere? No es una pregunta tan fácil de responder; fíjate las fortunas que la gente gasta en psicólogos justamente para que le ayuden a definir qué es lo que quiere a diferencia de lo que cree que quiere...

2) ¿Cómo se define qué es lo que uno debería hacer?

Creo que antes de poder responder a estas preguntas hace falta hacer otra:

¿Qué somos, en realidad?

El hombre vivo está compuesto de cuerpo y alma. No obstante cabe preguntarse, ¿soy mi cuerpo y tengo un alma o soy mi alma y tengo un cuerpo? La diferencia entre ambas perspectivas es abismal. Decir que soy mi cuerpo implica que mi cuerpo, sus necesidades y placeres es lo que soy y el alma es simplemente una especie de "batería" que lo hace funcionar. Decir que soy mi alma implica que soy un ser con una conciencia superior a la del animal y el cuerpo es simplemente una herramienta por medio de la cual el alma puede actuar en el plano terrenal.

La relación entre el alma y el cuerpo puede ser una de armonía o de conflicto. Imagínate el siguiente conflicto: mi cuerpo quiere comer un chorizo, pero el médico me dijo que tengo valores altos de colesterol malo y ácido úrico. ¿Qué hago? Antes de decidir qué hago me pregunto ¿qué es lo que realmente quiero? Claro, una parte mía realmente quiere la sensación generada por comer el chorizo y otra parte mía realmente quiere la sensación generada por vivir mejor... Pero, ¿qué es lo que yo realmente quiero?

INVIERTE EN EL NEGOCIO DE BIENES RAICES EN MIAMI - FLORIDA



Invertir en Miami, tener tu propiedad en uno de los destinos turísticos más visitados del mundo, ES POSIBLE.

Ofrece un mercado seguro, accesible y con inmediato retorno.

**CONTÁCTAME
PARA UNA MEJOR ASESORÍA**



Fabiana
Chertok

+1 (786) 651-1346

FCHERTOK@BESTBEACH.NET

@FABICHERTOK_REALTOR



Probablemente realmente quiera las dos cosas. Una parte mía realmente quiere el chorizo y otra parte mía realmente quiere vivir sin el chorizo. Ahora tengo que decidir por cuál de los dos deseos voy a optar. ¿En cuál de los dos escenarios estaría más libre, optando por el chorizo u optando por superarlo?

Creo que todos me aplaudirían si optase por ignorar la tentación del cóctel de colesterol y ácido úrico y me mirarían con pena (y probablemente con mucha empatía) si optase por comerlo.

He aquí un ejemplo de cómo uno, por medio del razonamiento, puede dominar y liberarse de la tentación para hacer lo que entiende correcto.

Pésaj nos lleva a un nivel de libertad mayor aún; nos libera inclusive de los límites de nuestro propio intelecto.

Las enseñanzas jasídicas nos enseñan que la gran contienda en la vida no es sim-

plemente entre lo racional y lo irracional, como en los ejemplos citados, sino entre lo divino y lo animal.

Cada uno de nosotros poseemos dos almas, una divina y la otra animal. La divina es sensible a lo divino y motivada por ello y la animal es sensible a lo animal y motivado por ello.

Hay una constante puja entre ellas para ver quién de las dos dominará los pensamientos, palabras y acciones de su “anfitrión”, el hombre.

En esa contienda, ¿quién es el libre, el que cede al alma animal o el que sigue las instrucciones del alma divina?

No es una pregunta fácil de contestar, ya que ¿cuántos de nosotros estamos siquiera conscientes de que tenemos un alma divina y qué es lo que quiere como para poder decidir qué preferimos?

Es ahí donde recurrimos a la *Torá*. La *Torá*, por medio de las *Mitzvot*, nos da las herra-

Productos **KOSHER**

macro mercado m

QUALITY KOSHER PRODUCTS
כשר

Carne vacuna, pollo, hamburguesas, medallones empanados, panchos, chorizos, quesos Jalav Israel

Por más info puedes escribirnos

f MACROMERCADO MAYORISTA

mientas necesarias para poder acceder a esa dimensión interior nuestra y darle expresión.

En otras palabras, aunque suene paradójico, la *Torá* nos enseña qué es lo que realmente queremos y cómo llegar a conscientizarnos de ello y plasmarlo.

Con esto entenderemos algo muy interesante sobre las tres *Matzot* y las cuatro copas de vino que consumimos en el *Séder*.

Las tres *Matzot* representan los tres patriarcas del pueblo judío, Abraham, Itzjak y Jacob y las cuatro copas de vino representan las cuatro matriarcas, Sará, Rivká, Rajel y Lea.

Pero, ¿por qué son tres *Matzot* y cuatro copas y no viceversa?

El Rebe, que su mérito nos proteja, explica que hay un vínculo conceptual entre *Matzá* y los patriarcas y entre el vino y las matriarcas, una relación que se expresa hasta en sus respectivas cantidades. La *Matzá* no tiene gusto (la *Matzá* del *Séder* no debe

contener nada más que harina y agua) mientras que el vino sí lo tiene. Estos dos elementos representan los dos pasos iniciales (“padre” y “madre”) en nuestro proceso de la liberación personal. La *Matzá*, que no tiene gusto, representa la disciplina mientras que el vino, que tiene gusto, representa la motivación personal.

El primer paso (“padre”) hacia la liberación de los límites personales es estar dispuesto hacer lo que D-os manda aunque no guste y aunque uno no lo entienda. El segundo paso (“madre”) es desarrollar una apreciación y “gusto” en el cumplimiento de las *Mitzvot*.

De hecho, una cosa lleva a la otra; es recién después de hacer las cosas porque D-os manda que uno llega a encontrar en ellas la expresión de su propia esencia divina.

Por más info sobre Pésaj, visítanos en: www.jabad.org.uy/Pesaj ◀

**Hay valores
que no cambian:
honestidad,
compromiso,
transparencia.**



Desde hace más de 40 años son los valores que nos han acompañado y que siguen caracterizándonos para dar el mejor servicio.

redpagos

WESTERN
UNION

info@cambio18.com
www.cambio18.com

CAMBIO 18 Servicios
Financieros

Es un suspiro pesado el peso de ser una mujer

MUJER



► Por **Elana Mizrahi**

I Todas las mujeres que conoce tienen la espalda tan tensa?

No sabía cómo contestar su pregunta, especialmente dado que soy masajista y ¿quién más va a una masajista sino mujeres con espaldas tensas?

“Ya sé,” responde ella por mí. “Todas la tienen. Todas la tenemos.” Suspira. Es un suspiro pesado. “El peso de ser una mujer.”

Me quedo callada un minuto mientras continúo masajear sus hombros. Pienso sobre lo que dijo y sobre su suspiro mientras lo decía.

La *Guemará* (Berajot 58b) cuenta la historia de dos rabinos, Ula y Rav Jisda, que

estaban viajando. Cuando pasaron por la casa desolada de Rav Jana bar Janilai, Rav Jisda suspiró.

Ula: ¡No deberías suspirar! Rav enseñó que suspirar quiebra la mitad del cuerpo...” [Y de acuerdo al sabio Rabí lojanan:] Quiebra todo el cuerpo...”

Lo que quiebra nuestros cuerpos ¿es el desafío, la situación difícil, la prueba misma? ¿O es el suspiro, la forma en que lo percibimos, lo que quiebra?

Me levanto una mañana con nuestra casa inundada. Los caños bajo la pileta estaban tapados, y salía agua debajo del piso. Esa misma mañana nuestro secarropas se rompió sin



JAG SAMEAJ

ORT
UNIVERSIDAD ORT
Uruguay

www.ort.edu.uy

posibilidad de reparación. El alquiler estaba vencido, y uno de nuestros hijos necesitaba un terapeuta privado. Sentí que todo mi cuerpo se tensaba. Mis hombros se encorvaron. ¡Presión! ¡Stress! Definitivamente di un suspiro pesado esa mañana.

Cerré mis ojos y cambié mi pensamiento. "Gracias D-os, que me levanté por la mañana. ¡Estoy viva! Puedo ver. Puedo caminar." Repasé una lista, una lista que no tenía fin. Mis hombros se enderezaron un poco, y sentí los músculos relajados. "¡Mira cuánto haces por mí! ¡Mira cómo Tu siempre me cuidas!" Empecé a pensar "El hecho que la semana pasada teníamos dinero para las compras ¿no es menos milagroso que tener el dinero que necesitamos ahora?"

La tensión dejó mi cuerpo al conectarme con la Fuente de todo. Mi día continuó. Lo que se tenía que arreglar, como los caños, se arregló. Lo que no era una emergencia, como el secador, lo dejamos para después. No fue que nuestras necesidades de dinero desaparecieron, pero la presión y el stress, sí. Dejé que se fuera todo. Lo saqué de mis hombros al darme cuenta que no soy yo quien carga el peso. Me di cuenta que no tengo el control.

Los levitas, la tribu sacerdotal, fue elegida para cargar el Tabernáculo sagrado y sus utensilios. El arca misma tenía dos palos con cuatro levitas que la cargaban; sin embargo, como explican nuestros sabios, los cuatro levitas en realidad no cargaban el arca. En su lugar "el arca cargaba a sus cargadores." El peso del arca era tan grande que no había forma que cuatro hombres pudieran cargarlo. Era un milagro.

No hay duda de que cuanto más grande la persona, más grandes son sus responsabilidades. Así también cuanto más uno tiene, más responsabilidades tiene. ¡Hay tanto que lograr, tantas cosas que hacer, tanto que cargar en nuestras espaldas! Tenemos responsabilidades espirituales, físicas, financieras y sociales que parecen demasiado que soportar. Es verdad que la vida implica tener un equilibrio, y es necesario tener paciencia, experiencia y sabiduría saber cuándo decir "sí" y cuándo decir "no", cuando decir "puedo" y cuando decir "no puedo".



APRENDE POR TI MISMA MAQUILLARTE CORRECTAMENTE

Leticia Smaisik
099 540 807

DESCUENTOS EN ABRIL Y MAYO

Pero como terapeuta masajista le voy a revelar un secreto (que me puede dejar sin clientes) para aliviar el stress y la tensión. Es un secreto para enfrentar la vida cuando esta se siente abrumadora: Solo va a poder cargar el peso si se da cuenta de que, en realidad, ¡tu no eres quien lo está cargando!

Es el suspiro el que quiebra el cuerpo, no la carga.

Cada mañana, digo una lista de bendiciones denominadas *birkot hashajar* (las bendiciones matutinas). Una de ellas es para agradecer a D-os por enderezar al encorvado. Mientras digo esta bendición, rezo en silencio: "Por favor D-os, abre mis ojos para ver que ¡eres Tú quien está cargando el peso real sobre mis hombros! Eres Tú quien me fortalece y endereza cuando estoy agobiada. Dame la sabiduría y el entendimiento para ver esta situación desafiante de una forma positiva. Permíteme responder a cada prueba con mayor fe... y no con un suspiro." ◀



El ejército de D-os

HISTORIAS

► Por **Mendel Kalmenson**

El Rabino Landau se paró cerca de la salida de la sinagoga, dándole la mano a los congregantes a medida que salían. Pero cuando se acercó Max, el Rabino Landau lo tomó de la mano, lo llevó a un lado y le dijo, “¡Max, pienso que ya llegó la hora de unirse al ejército de D-os!”

“Pero Rabino, ya estoy en el ejército de D-os”, respondió Max.

“Pero ¿cómo es que no te veo en la sinagoga excepto en Rosh Hashaná y Iom Kipur?”, preguntó el rabino.

Max le susurró: “Porque estoy en el servicio secreto.”

Ejército de D-os

*“El poder del hombre ha crecido en todas las esferas, excepto sobre sí mismo.”
Winston Churchill.*

El pueblo judío es aludido por varias descripciones a lo largo de las escrituras: son llamados la nación de D-os, Sus siervos, Sus sacerdotes, Sus hijos.

Pero en el libro de Éxodo, cuando los israelitas están por dejar Egipto después de las plagas que golpearon a sus opresores egipcios, son llamados el ejército de D-os: *“Fue al fin de 430 años, y fue en ese mismo día que todos los soldados de D-os dejaron la tierra de Egipto.”*¹

¿Soldados de D-os? Pero, ¿no fue derrotado recién el enemigo egipcio?

Es verdad que el enemigo externo del pueblo judío había sido vencido, pero todavía tenían que confrontar los enemigos internos. En las próximas cuatro décadas, el pueblo judío tuvo que luchar con una adicción a la idolatría, luchas internas y política mezquina, insubordinación a la autoridad y una perspectiva pesimista desarrollada durante siglos de esclavitud. Y aprendieron una gran verdad sobre la condición humana: que luchar contra fuerzas externas es frecuentemente más fácil que luchar contra los propios impulsos y deseos.

Nuestros sabios lo expresaron bien claro cuando dijeron, "¿Quién es fuerte? El que conquista sus inclinaciones naturales."²



Nassau William Senior

El economista inglés del siglo 19 Nassau William Senior lo expresó de esta forma, "El abstenerse del placer que está en nuestro poder, o buscar resultados distantes en vez de inmediatos, está entre las más dolorosas luchas de la voluntad humana."

La definición que el judaísmo da del verdadero poder no tiene nada que ver con dominar o controlar a alguien, y tiene todo que ver con subyugar y dominar las propias ambiciones y adicciones no saludables. Así muchos individuos poderosos a lo largo de la historia han demostrado que es mucho más fácil ejercitar poder sobre otro que tener fuerza de voluntad sobre uno mismo.

Es esta guerra, la lucha perpetua por el autocontrol, la que nuestra nación ha sido llamada a luchar desde su infancia. Pero para ganar esta guerra, debemos abastecernos con la herramienta vital que más necesitamos pero menos queremos: disciplina.

La falta de autodisciplina es lo que está en el corazón de muchos de los males sociales y de conducta de nuestra generación. Por ejemplo, el quiebre de los matrimonios y las relaciones padre-hijo. Las buenas relaciones de cualquier tipo requieren un inmenso grado de autocontrol. La autocensura en el pensamiento, palabra o acción es esencial para cualquier esfuerzo interpersonal productivo.

BOLSA PARA ESCOMBROS

0800 99 73

LÍNEA GRATUITA

RETIRO GRATIS



www.masbolsa.com.uy



1
Adquiera la bolsa con nuestros distribuidores



2
Llénela con sus residuos



3
Llámenos cuando esté completa



4
Se la retiramos gratis

La obesidad es otro ejemplo. El comer sano requiere de mucha fuerza de voluntad, un recurso que mucha gente dice simplemente no poseer.

Y esta es la clave sobre el autocontrol y la disciplina: como cualquier músculo en el cuerpo humano, se fortalece cuanto más se lo ejercita.

Pero vivimos en una realidad en la que estamos constantemente bombardeados con mensajes de marketing reforzando el ideal de la gratificación instantánea.

Vivimos en un ambiente que celebra el éxito repentino sin esfuerzo y nos enseña que existen atajos en la vida.

Y no hay ideas y condiciones más corrosivas para el entramado social que aquellas del éxito sin esfuerzo, la gratificación instantánea y una falta general de autodisciplina.

A fines de la década del 60 y comienzo del 70, el psicólogo Walter Mischel, entonces profesor en la Universidad de Stanford, dirigió el experimento del bombón de Stanford, que era una serie de estudios sobre la gratificación diferida.

En esos estudios, se les ofrecía a niños elegir una pequeña recompensa inmediata o dos pequeñas recompensas que tendrían si esperaban un tiempo corto, aproximadamente 15 minutos, durante el cual quien hacía el test salía del cuarto y luego regresaba.

En estudios de seguimiento los investigadores encontraron que los niños que fueron capaces de esperar más por las recompensas tendían a tener mejores resultados en la vida, medidos por pruebas psicométricas,



Walter Mischel

logros educacionales, índice de masa corporal, y otras medidas vitales.

Pero la forma en que el Rebe de Lubavitch respondió a lo que percibió como un gran déficit social de autodisciplina en los 70, especialmente entre la generación joven, fue totalmente distinta.

En respuesta a alguien que lo cuestionó con respecto al movimiento juvenil que fundó en 1980, que era llamado "Tzivot Hashem" o "El Ejército de Hashem (D-os)", escribió:

He pensado detenidamente para encontrar una forma de inducir a los niños americanos a acostumbrarse a la idea de subordinación a una autoridad superior, a pesar de toda la influencia en contrario, en la escuela, la calle, incluso en la casa, donde los padres, no queriendo que los hijos los molesten, frecuentemente han abdicado su autoridad, y dejado a otros el tratar con el ausentismo escolar, la delincuencia juvenil, etc.

Los días que llegan nos acercan al objetivo.
Ser libres para estudiar la Torá.
No hay mejor libertad que esa.

**FAMILIA
BZUROVSKI
GROBERT**

He llegado a la conclusión de que no hay otra forma que intentar efectuar un cambio básico en la naturaleza, que a través de un sistema de disciplina y obediencia a reglas al que él o ella se los puede inducir a acostumbrarse. Además, para que este método sea efectivo, es necesario que sea aceptado libre y fácilmente, sin coerción.



Rebe de Lubavitch

Esto nos lleva al punto de que a pesar de que el ideal de la paz es tan prominente en la Torá, como se mencionó, el hecho es que D-os diseñó y creó el mundo de forma que deja al hombre sujeto a una lucha interna casi constante, teniendo que luchar una guerra sin tregua con el létzer hará (inclinación al mal). Este es el único tipo de "batalla" que los Tzivot Hashem son llamados a librar.

Para ser exitoso en esta lucha interna sin pausa, necesitamos desarrollar un arsenal de meditaciones y ejercicios que fortalezcan nuestra voluntad y autocontrol. Esas herramientas son los regalos más grandes que les podemos dar a nuestros hijos para ayudarlos a tener éxito en la batalla de por vida por el autodesarrollo.

Cada uno de nosotros nace con una capacidad emocional para la generosidad, el atributo de Jésed, como también la capacidad para la abstención, el atributo de Guevurá. La sociedad tiende a asociar los actos de benevolencia (Jésed) con amor y altruismo, y los actos de regulación y restricción (Guevurá) con severidad y egoísmo.

Decir sí es frecuentemente más fácil que decir no. Dar es más agradable que retener. A todos nos gusta

complacer y sentirnos benevolentes, especialmente cuando se trata de nuestros hijos. ¿Quién no quiere ser una persona agradable? ¿Quién no quiere que su hijo se sienta privilegiado? Pero, al fin de cuentas, ¿cuál es la definición de privilegio?

El privilegio más grande que le podemos dar a nuestros hijos es la capacidad de autocontrolarse. La habilidad máxima para la vida que le podemos enseñar a nuestros hijos es cómo decir no a sí mismos. Y el máximo vicio que debemos prevenir en ellos a toda costa es un sentimiento de tener derecho y una tendencia hacia (y dependencia a) la indulgencia. Frecuentemente es la acción de un padre o maestro que pone límites lo que pone al niño en el camino del autodescubrimiento.

No es sorprendente entonces, que muchas de las Mitzvot (365 de 613), cuyo objetivo es expresar el amor de D-os por sus hijos, son mandamientos que restringen y prohíben. Después de todo, el amor severo es frecuentemente sinónimo de amor verdadero. ◀

¹ Éxodo 12:41

² Ética de Nuestros Padres 4:1



Un Pueblo
UNA COMUNIDAD
UNA TORÁ

TORÁ DE LA UNIÓN

*CADA COMUNIDAD JUDÍA ES UN
REFLEJO DE LA TORÁ Y DEL PUEBLO.*

CADA LETRA TIENE SU ALMA.

CADA ALMA TIENE SU LETRA.

¡Únete!

RECLAMA TU LETRA, ÚNETE A LA COMUNIDAD, FORTIFICA AL PUEBLO.

Por más información 2628 6770 - info@jabad.org.uy



En familia y sin el celular

SHABAT

► Por **Kylie Ora Lobell**

“ Soy adicta a mi celular. Es lo primero que veo en la mañana y lo último que chequeo antes de dormir. Cuando estoy en una cola, en una luz roja, en una fiesta, o tan solo caminando y sintiéndome aburrida, abro mi email o Facebook o Twitter o veo chismes de celebridades.

Cuando comencé a convertirme al Judaísmo seis años atrás, sabía que no iba a ser fácil dejar mi celular en *Shabat* y las festividades. Aunque intelectualmente sabía que iba a ser bueno para mí.

Aprendí que mirar el celular antes de acostarse lo mantiene a uno despierto. Sabía que era algo que distrae. Era consciente que me hacía parecer mucho más introvertida de lo que realmente soy porque estaba mirando a mi celular en las fiestas. Probablemente debería haber parado. Pero siempre he sido alguien que no puede relajarse y dejar que la mente vague.

Afortunadamente, dejar mi computadora en *Shabat* fue fácil porque en la Torá dice claramente no trabajar. Uso mi compu-

BS"D

DGI | DIRECCIÓN
GENERAL
IMPOSITIVA

Sistema preparado para
las nuevas disposiciones



real2b



FACTURACIÓN ELECTRÓNICA



✉ info@real2b.com

🌐 www.real2b.com

☎ +598 2400 0055

Dir. Ing. Daniel Kacowicz

tadora principalmente para trabajar, por lo que la dejé de lado cada *Shabat* desde el comienzo de mi proceso de conversión. La televisión tampoco fue un gran problema, ni siquiera tengo cable, por lo que fui capaz de respetar esta regla. ¿Pero mi celular?

Lo racionalicé en mi cabeza. Me convencí equivocadamente a mi misma que no era trabajo porque lo estaba usando para socializar y entretenerme. Solo estaba encendiendo esta pequeña luz una vez, y luego quedaría encendida. Si mi novio (ahora esposo) no estaba en la ciudad porque estaba viajando haciendo comedia, chequearía Facebook para sentirme menos sola.

Al avanzar en mi conversión, asumí más y más leyes de las festividades y *Shabat*. Eventualmente, lo único que no estaba haciendo bien al pie de la letra era chequear mi celular.

Trabajé sobre mi misma hasta el punto en el que estaba mirando mi celular en las festividades, excepto en *Iom Kipur*, porque me parecía la festividad más importante. Pero todavía chequeaba mis mails y cuentas en los medios sociales los otros días. Miraba lo que la gente me mandaba, pero no respondía porque entonces estaría “trabajando”. No actualizaba mi status en los medios sociales porque no quería mostrar públicamente lo que estaba haciendo y dar un mal ejemplo.

Por dentro, me sentía avergonzada. Miraba alrededor en la sinagoga y pensaba, “apuesto a que soy la única aquí que chequeó su celular hoy.” Sentía como que no encajaba. Me sentía una impostora.

Entonces un *Shabat*, decidí dejar mi celular. Mi esposo me convenció que me estaba



ENVASES DESCARTABLES

Libertad 2501
Tel.: 27098310

Pésaj Sameaj

ventas@fibanel.com.uy
www.fibanel.com.uy



arruinando el *Shabat* y las festividades; y no podía discutirlo.

La primera vez fueron 25 horas difíciles, pero lo hice. Y cuando fui a chequearlo después de *Havdalá*, no me había perdido ninguna llamada de emergencia, o mensajes de texto importantes, o mails diciendo que me había convertido en una escritora famosa y había ganado 10 millones de la noche a la mañana. Así que la próxima semana lo intenté de nuevo. Y lo hice. Y luego la próxima semana lo dejé de nuevo. Logré no chequearlo.

YUDKA
Inmobiliaria

www.yudka.com.uy

21 de Setiembre 3077 / 27119636 / 5904

Ya había estado libre de celular en las festividades y *Shabat* por un tiempo. Entonces se acercó *Rosh Hashaná* y pensé que esta iba a ser la prueba más grande. Había pasado *Pésaj* y *Shavuot* sin mi celular, lo que significaba que no lo miraba durante varios días seguidos. Pero ¿11 días en octubre sin mi celular?

Decidí firmemente que no me iba a preocupar. En vez de pensar en mi trabajo o el mundo exterior, iba a sumergirme en las festividades y celebrarlas como nunca lo había hecho antes.

Mi compañera de estudio de Torá me dijo que el "Rey está en el campo" en el mes que precede a las Altas Festividades. Esto significa que D-os realmente puede ser sentido en estas festividades. Pensé que si esta era la época para conectarse de verdad, no iba a perder la oportunidad.

A lo largo de las comidas de *Rosh Hashaná*, les dije a mis invitados algunas palabras de Torá que había aprendido y les pedí que hablaran sobre lo que ellos sabían. Canté canciones, pasé tiempo con familia y amigos, y opté por quedarme despierta en vez de dormir una siesta como siempre hacía. Fue grandioso.

Siempre temí *Iom Kipur*, pero no quería hacerlo. Es la festividad preferida de mi ma-

rido. Él me explicó que es un día cuando nos dejamos de lado a nosotros mismos y nuestras necesidades materiales, y nos enfocamos verdaderamente en ser uno con D-os. Quería experimentar eso.

Pensé sobre mis errores del año pasado y cómo quería mejorar el siguiente año, y le recé a D-os. En vez de dormir como había hecho antes, aprendí lecciones de la *Torá* en la Sinagoga. El ayuno fue el más fácil que había tenido.

Para *Sucot*, construimos una *Suca* y la hicimos hermosa. Tuvimos unos 30 invitados, y tuvimos invitaciones a casas de amigos y vecinos. Comí en la *Sucá* y disfrute aplaudiendo y cantando con las canciones en la sinagoga.

Cuando terminaron las festividades estaba triste, algo que nunca había experimentado. Por primera vez, sentí que me había sumergido en las festividades, y que realmente había fortalecido mi conexión con D-os. Atribuyo mucho de esto a que no usé mi celular.

He aprendido que lo que pasa en el mail o Facebook no era la cosa más importante de mi vida. Era solo una distracción de lo real, que es fomentar una relación con D-os y con aquellos a mi alrededor. Me había dado cuenta de lo que realmente importa, y no iba a dejarlo nunca. ◀



Jag Pésaj Sameaj !





JABAD EN ACCIÓN
PURIM 5777





Cosas que el dinero no puede comprar

REFLEXIÓN

► Por **Joe Apfelbaum**

Cuando miramos a las personas más preeminentes, tendemos a pensar que nacieron con talentos especiales, que tuvieron mejor suerte o que tienen un alma especial. Frecuentemente no pensamos en nuestra propia capacidad de lograr grandes cosas como ellos porque parece algo descabellado.

Se nos enseña a pensar que el dinero puede comprar cualquier cosa y que la gente con dinero sabe algo que nosotros no sabemos. El dinero hace girar al mundo ¿verdad?

Hay muchas personas que tienen todo el dinero que alguna vez pudieran soñar,

pero aun así están infelices e insatisfechos, y simplemente quieren algo que el dinero no puede comprar. Siguen complaciéndose en cosas que los acerca a la muerte y los aleja cada vez más de una vida feliz.

Como judío ortodoxo fui a una escuela llamada Ieshivá. Se esperaba de nosotros que nos sentáramos y estudiáramos la Torá (Biblia) durante doce horas al día. Sí, teníamos pausas para el desayuno, almuerzo y cena. Teníamos recesos para jugar a la pelota y pasarla bien, pero la práctica se reducía a la precisión, la dedicación y el trabajo duro.



OLGA HALEGUA & ASOCIADOS
ESTUDIO DE ARQUITECTOS

**Un buen proyecto
necesita de un
buen arquitecto**

arquibra@adinet.com uy / 2408 0509 / 099 895 336

Se enseñaba que teníamos que controlar nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestras almas. No debemos comer todo lo que queremos, no debemos ver a todo lo que queremos ver ni pensar en cosas que se supone que no debemos pensar.

Se enseñaba que al controlar las cosas que D-os nos dió la capacidad de controlar, seremos capaces de llevar una vida feliz y significativa.

No fue hasta que me convertí en un emprendedor exitoso que tuvo la suficiente fortuna de construir una compañía maravillosa, que aprendí que el autocontrol es la verdadera clave para el crecimiento.

Todas las cosas que aprendí en la leshivá como niño y luego como adolescente empezaron a tener sentido, desde ser socialmente responsable, controlar mis emociones y ser agradecido desde el segundo que abro mis ojos por la mañana.

En mi experiencia, las personas que aprenden a controlar las siguientes cosas tienen un éxito enorme en cualquier área que deseen.

El cuerpo: Nacemos sin la capacidad de controlar nuestro cuerpo. Los bebés andan cuando necesitan andar, lloran cuando quieren algo. Es natural. No hay autocontrol. Entonces, a medida que crecemos, nos damos cuenta que necesitamos esperar por las cosas. Necesitamos controlar nuestros impulsos, para que no nos arresten o nos excluyan de nuestro entorno social. Si queremos tener éxito, necesitamos hacernos dueños de nuestra vida y eso empieza con ser dueños de nuestro propio cuerpo.

Tu cuerpo te puede impedir crecer. Si no tomas el control, te puede hacer sentir perezoso y derrotado. Le puedes dar de comer cosas sanas que te hagan sentir bien. Puedes beber mucha agua. Puedes ejercitarte corriendo, bailando y trabajando los músculos. Si se lo dejas al cuerpo no hará ninguna de esas cosas y controlará tu vida. Puedes tener todo el dinero del mundo pero nunca podrás pagarle a tu cuerpo para que haga cosas no naturales que te lleven a un verdadero bienestar. El ser dueño de tu cuerpo es el primer paso para el éxito.

La mente: Tu mente es un músculo. Cuando más la usas, más trabaja para ti. Es el órgano más poderoso de tu cuerpo. Ella decide qué es dolor, qué es placer, cuándo estar feliz, y cuándo enojado. Tu eres lo que piensas, y tus pensamientos determinan en quién te convertirás. Solía decir cosas como, "Solo déjame vivir. No quiero pensar en eso." Esa forma de pensar no me llevó a desarrollar una de las compañías de más rápido crecimiento o cambiar mi vida para mejor.

¿Qué significa ser dueño de tu mente? Significa llegar a las partes inconscientes de tu mente y cambiar la forma en que piensas las cosas. Significa cambiar la forma natural en la que estamos programados a pensar y hacer que tus pensamientos trabajen para tu bienestar.

Las cosas que pensamos cuando dormimos controlarán nuestras acciones mientras estamos despiertos. Controlarán nuestras emociones y deseos. Al crecer aprendí que la mente controla el corazón y nada se puede parar en el camino del deseo. El deseo viene

• Apliques • Extensiones • Pelucas naturales



Florida y Dodera - Maldonado
4222 0251 / 098 055 305
pelucasmaldonado@gmail.com

Tu pelo te hace sentir bien



del corazón y si deseas formar tu fuerza de voluntad, todo empieza con que te hagas dueño de tu mente. Una vez que controles tu mente, serás capaz de ser dueño de tu progreso, llevándote así hasta el próximo nivel.

El alma: “La gente con suerte tiene un alma especial. Fueron bendecidos y ahora están mejor que muchas personas.” Esa es una excusa terrible usada muy a menudo. Lo que aprendí en la Ieshivá es que todos tenemos la capacidad de desarrollar nuestra alma porque todos tenemos una parte del Único Di-s Infinito dentro nuestro. El adueñarte de tu alma significa decidir cómo vas a tratar a la gente a tu alrededor; decidir el tipo de moral y valores que vas a tener. ¿Cómo te comportarás cuando se te presente la tentación de robar, engañar, matar o peor?

En los negocios estamos siendo desafiados constantemente. Nuestra moral y ética están puestas constantemente contra el límite. La forma en que trates a la gente en tus círculos y cómo los influencias definirá cuán especial es tu alma.

Tener un alma especial tiene que ver más con las decisiones que hacemos cada día, cada hora y cada minuto. El adueñarnos de nuestra alma viene después de adueñarnos de nuestro cuerpo y mente.

Todos necesitamos dejar de hacer excusas y comenzar a asumir responsabilidad por las cosas que podemos controlar. Si eres capaz de hacer que tu cuerpo esté más sano, si eres capaz de trabajar en tus emociones y refinarte, serás capaz de tener la llave para tu éxito. La gente que decide que quieren tomar

el camino fácil, hacerse ricos rápido, ganar la lotería u obtener el ticket a la libertad por algún poder fortuito, se van a llevar una gran sorpresa. Trabaja duro, controla tu cuerpo, tu mente y tu alma. Nada será capaz de impedir que logres cualquier objetivo que te pongas.

Nunca antes había compartido públicamente mis experiencias y creencias religiosas. Fui alentado a hacerlo por el fundador del INC business council. Mi mentor y amigo Lewis Schiff me dijo, “Joe, tu proyectas la imagen y vives una vida exitosa y profundamente significativa. Comienza a hablar desde el corazón y dile a la gente quién eres realmente, de dónde vienes, y por qué haces las cosas que haces.” Dijo, “Sí, alguna gente te va a odiar por eso, pero no puedes ser todo para todos. Tan solo sé tú mismo.”

Así que aquí estoy. Esto es lo que creo. Es por esto que me levanto a las 4 de la mañana y me esfuerzo por ser el mejor padre, esposo, hijo, hermano, miembro comunitario, mentor, gerente general, emprendedor, amigo y persona que pueda ser. Para hacer de este mundo un lugar mejor.

Si te inspiraste con este artículo por favor compártelo en cualquier medio social que uses con tus pensamientos. Nunca se sabe lo que eso puede lograr. Quizás se lo mandes a alguien que está buscando cambiar su vida y este puede ser el ticket que necesita para el éxito ilimitado.

Comencemos a hablar sobre cómo podemos ayudarnos unos a otros y llevar nuestras vidas al próximo nivel y hacer de este un mundo mejor para todos. ◀

JAG PÉSAJ KASHER VESAMEAJ

FELICIA PERSITZ
Y FAMILIA

PÉSAJ SAMEAJ PARA TODOS

FAMILIA
MACADAR - ANGIER



NUEVOS CURSOS

BEIT JABAD
URUGUAY

¡Regístrate hoy para una experiencia extraordinaria!

2628 6770 - info@jabad.org.uy

ABRIL - MAYO

CURSO ^{del} JUDÍO ^{del} **por qué**

Perspectivas racionales acerca de los aspectos más intrigantes del judaísmo

¿POR QUÉ
D'ES NO CUMPLE
MIS PEDIDOS?



¿POR QUÉ
COLOCAMOS PIEDRITAS
EN LAS LÁPIDAS?



¿POR QUÉ YA
NO HAY MILAGROS DE
PROPORCIONES BÍBLICAS?



¿POR QUÉ
DECIMOS MAZAL
TOV Y L'JAIM?



JULIO - AGOSTO

La KABALÁ *dentro* Tuyo



¿QUÉ TAN BIEN TE CONOCES A TI MISMO?

Descubre tu ser interior. Experimenta alegría verdadera. Conéctate profundamente con los demás y comprende la perfección en tus imperfecciones.

OCTUBRE - NOVIEMBRE



ASI
PIENSA
LA FELICIDAD

¿ERES PLENAMENTE FELIZ?

La felicidad está arraigada en el conocimiento, en tener consciencia de uno mismo, y en ser fuerte. Si deseas experimentar una felicidad más profunda y honesta, continúa leyendo.

DICTADOS POR: RABINO MENDY SHEMTOV



Comer kasher sin que la familia se enoje

BIENESTAR

► Por **Aron Moss**

Pregunta:

Desde que empecé a cuidar la dieta *kasher*, ha habido tensión en la familia. Mi hermana se siente herida pues no como en su casa y dice que asumo el rol de ser “más santo que los demás”, y mis padres dicen que estoy separando a la familia. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta:

Hay centenares de dietas dando vueltas estos días. Siempre que un grupo de amigos se reúne para comer, alguien dice algo como: “No puedo comer nada aquí, estoy haciendo la dieta de Shmutkin”, o, “No puedo comer hidratos de carbono después de las 10 a.m.”,

o, “Puedo comer sólo porotos verdes y sandías hasta la próxima luna llena”.

Tales anuncios normalmente provocan un pequeño encogimiento de hombros- ¡Si ellos escogen morir de hambre es cosa suya!

Pero cuando alguien dice: “No puedo comer nada aquí, pues como *kasher*”, la reacción es raramente tan serena. Por alguna razón, los judíos se sienten desafiados por otro judío que es más observante de lo que ellos son, y a menudo lo toman como un ataque personal.

A su hermana, cuando usted le dice que no puede comer su comida, es como si usted



Cantegrill
JOYAS

www.cantegrilljoyas.com

Punta Carretas Shopping · Montevideo Shopping · W. Ferreira Aldunate 1330

le estuviera diciendo que ella no es lo suficientemente buena para usted, que ella no es tan judía como lo es usted. Usted está hablando sobre sus propios hábitos de comida, pero ella está oyendo un juicio a su identidad judía.

No se trata de una reacción racional. Quizás en usted ella oye la voz subconsciente de su propia alma judía, que anhela vivir una vida más judía. Sea como sea, su tarea consiste en hacer neutral la situación. Usted tiene que aclararle que el hecho de que usted está comiendo *kasher* no significa de ninguna manera, que esté juzgando o condenando a nadie. Usted ha tomado una decisión sobre su propia observancia. No está pidiendo a nadie cambiar sus costumbres, sino sólo respetar el cambio que ha hecho.

Es su responsabilidad el mantener buenas relaciones con su familia, y para lograrlo debe desvivirse por hacer algo por ello. Continúe visitando a su hermana, y organice la comida *kasher* para usted. Sea lo más adecuado y menos demandante posible. Si lo maneja correctamente, acercará a la familia, porque usted logrará respetarlos y entenderlos mejor que antes.

La dieta *kasher* es espiritual. No promete hacerle perder peso o a sentirse saludable, sino se supone que refina el espíritu. Sea un ejemplo viviente de un alma judía refinada de la manera que usted trata a su familia. ◀

JAG SAMEAJ

HÉCTOR LIBERMAN
Y FAMILIA



ANETTE GRAUER

Parece innecesario presentar a Anette Grauer, pero no queríamos pasar por alto saber algo más de lo que hace y sus porque.

Anette, ¿cuánto hace que te dedicás a la gastronomía?

Hace más de 30 años que me dedico a la gastronomía. En el año 1998 ingreso al mundo *kasher* como encargada de cocina en el colegio Yavne y desde entonces esto generó una conexión muy fuerte en mí. Esto fue un compromiso desde lo laboral para darle a la comida *kasher* de Uruguay otra imagen diferente. Viví 3 años en Israel donde adquirí mucha experiencia. A la vuelta al Uruguay me instalé en Hillel y luego con Delly K en la calle 20 de Setiembre.

Pero también abriste un local en Hebraica y Macabi. ¿Qué hacés allí?

Lo que hice fue dar inicio a un servicio *kasher* personalizado. Tomamos pedidos de nuestros clientes e intentamos innovar en un área gourmet sin dejar de lado el sabor tradicional, cuidando nuestras raíces, nuestras tradiciones.

¿Qué te podemos pedir o comprar allí?

Tenés kniches, trigonas, wraps, pinchos de vegetales, empanaditas, bruschettas, sándwiches con panes artesanales, y milanasas veggie. También variedad de tardas, pastas caseras, crepes, lasagnas y el infaltable guefilte fish para mesa o copetín. Pero, hay más.

¿Cómo se te ubica Anette?

Me pueden ubicar en la cantina del club Hebraica de lunes a viernes de 8 a 16 horas o a los teléfonos 2914 6361 o 099105152. Ya comenzamos a tomar pedidos para *Pésaj*.

Nueve formas de tratar

con gente difícil



► Por **Rosally Saltsman**

► Por **Aron Moss**



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta:

Estimada Raquel:

Encuentro que el mundo está lleno de gente difícil. Todos los días me enfrento con gente que es enojadiza, crítica, demandante, necesitada, egoísta, inmadura, desconsiderada y desagradecida. Es con todos en todos lados: familia, amigos, conocidos, colegas, vendedores. Me encuentro sintiéndome en guerra todo el tiempo, y ¡lo detesto! ¿Cómo podemos esperar lograr la paz en el mundo si no podemos ser civilizados el uno con el otro? Estoy cansada de estar ahí afuera en la lucha todos los días. ¡Por favor ayuda!

Respuesta:

¡Tienes razón, el mundo está lleno de gente difícil. La gente se enfada, es demandante, crítica, todas las cosas que dices. Pero afortunadamente, generalmente no muestran todas esas cualidades al mismo tiempo.

En un mundo perfecto los niños crecerían con padres que se aman a sí mismos, entre sí y a sus hijos. Los alumnos deberían aprender de maestros comprensivos y alentadores, no sarcásticos y desconsiderados. La gente debería amar sus trabajos, y dar sus servicios con entusiasmo y una sonrisa en sus labios. Los amigos y la familia deberían estar siem-

DE MARIA TE ACOMPAÑA

**BRINDAMOS TRASLADO Y ACOMPAÑAMIENTO
A PERSONAS QUE NECESITAN**

- Ir al médico a hacerse análisis, etc.
- Renovar la cédula de identidad u otro documento
- Asistir a eventos sociales, bodas, Bar y Bat Mitzvot
- Ir o volver del aeropuerto

TRASLADOS AL INTERIOR

TELS.: 2400 1916 / 094 563 403

**10% DE DESCUENTO
PARA LOS LECTORES
DE KESHER**



Contacto: Sr. Simón Israel

pre disponibles para nosotros, e intuitiva y generosamente darnos apoyo, comprensión y amor incondicional.

Pero este no es un mundo perfecto. Fuimos puestos aquí como seres imperfectos para perfeccionarnos a nosotros mismos, y por extensión al mundo. Y podemos asumir por extrapolación que tú misma estás vista ocasionalmente por otros como una persona difícil.

Como dos diamantes que cuando se frotran uno contra el otro se pulen, tienes que superar los aspectos difíciles de tu personalidad interactuando con otras personas a quienes tu también encuentras difíciles. Pero esto no requiere siempre de una declaración de guerra. Permíteme sugerirte una serie de herramientas que puedes usar en tus interacciones, que harán que haya menos turbulencia en este viaje que llamamos vida.

1. ¡Escucha!

La mayoría de la gente quiere, necesita y desea ser escuchada, y cuando se quejan, gritan, demandan o critican, es generalmente el resultado de intentar buscar una forma de ser escuchados. Encontrarás que luego de unos pocos minutos con una expresión desagradable, si la gente siente que la estás escuchando, atemperan el tono y hablan placenteramente. Se sentirán seguros y no proyectarán su agresión hacia ti.

2. Ten expectativas realistas

Si tu vecina no te da las gracias cuando le haces un favor, si tu tío siempre inicia una discusión política en cada reunión familiar, si tu amiga siempre llega al menos media

hora tarde, no es realista pensar que esto no continuará siendo así. Espera lo esperable, y no te enojas de nuevo cada vez por algo que es seguro que va a suceder. Es como enfriarse, porque esté nevando en el invierno. Es frustrante e inútil.

3. Protégete

El saber que la gente te va a ofender, herir o molestar no significa que tengas que cooperar con ellos. Antes de tratar con una persona cuyo comportamiento te afecta negativamente de alguna forma, encuentra una forma de minimizar el efecto de su comportamiento negativo hacia ti:

- Ponte un tiempo límite para la interacción.
- Ten un plan B o C.
- Prémiate a ti misma si otros no lo hacen.
- Ten algo interesante que esperas hacer después.

4. Practica la gratitud y el reconocimiento

Somos llamados lehudim (judíos), que se deriva de la palabra Hodaá, "gratitud". Por lo que antes de interactuar con otros, piensa en alguna cualidad positiva que posean, como la bondad o productividad. Haz preguntas o felicita para mostrar que los notas y los aprecias, y ellos bajarán la guardia. Incluso tener solo pensamientos positivos cambiará la energía entre ustedes.

5. Ten compasión

¿Conoces el dicho que dice que todos estamos peleando una batalla que nadie más conoce? Bueno, es verdad. Estamos. Y nuestros problemas y desafíos nos hacen que rezonguemos, y que seamos impacientes,

ISIDORO & ROBERTO KOSAK / INGENIEROS CIVILES

KOSAK
INVERSIONES INMOBILIARIAS

Saluda a la Comunidad Judía
Pésaj Sameaj 5777

Pocitos

Bvar. España 2989
Tel.: 2707 1871*
kosak@kosak.com.uy

Carrasco / C. de la Costa

Rostand 1551
Tel.: 2601 6242
carrasco@kosak.com.uy

Ciudad Vieja

Alzaibar 1362
Tel.: 2916 9792
ciudadvieja@kosak.com.uy

Punta del Este

Gorlero 896
Tel.: 42 448 468
punta@kosak.com.uy

— Visitá nuestra web: www.kosak.com.uy —

preocupados y estresados. A veces estamos tan llenos de dolor que esto se convierte en dureza. Imaginar que la persona ante nosotros está luchando, y anhela compasión y alivio, y que a ella en realidad no le gusta ser difícil, nos ayudará a ser más caritativos hacia ella en nuestros sentimientos y comportamiento. Y la compasión es una de las características que identifican al pueblo judío. Somos llamados "compasivos, hijos de compasivos."

6. Ten sentido del humor

Frecuentemente las situaciones en las que nos encontramos son tan ridículas, que son graciosas. El ver tu situación con objetividad te ayudará a tener otra perspectiva, de forma que puedas ver el humor en ella. Por ejemplo, en una cena familiar, imagina que tu y tus parientes son personajes de una comedia. Esto te ayudará a relajarte y disipar cualquier tensión.

7. Evita disparadores y construye conexiones vigorizantes

Si frecuentas un banco donde uno de los cajeros es desagradable, no vayas a esa caja. Si hay una mujer que siempre quiere hablar contigo en el medio de los servicios de *Shabat*, cambia de asiento. En última instancia tenemos la posibilidad de elegir con quien construimos lazos de cercanía y paz. Y podemos elegir construirlos con personas placenteras, buenas, refinadas, divertidas y elevadas espiritualmente. En Ética de los Padres, lehoshúa ben Perajia dice: "Consiguete un maestro, adquiere un amigo y dale a toda persona el beneficio de la duda." Estamos obligados a juzgar a otros favorablemente,

pero está dentro de nuestro poder el elegir las personas que serán nuestros maestros y amigos.

8. Date un paso hacia atrás

¿Por qué es que participamos en discusiones frecuentemente virulentas en los medios sociales con personas que no conocemos, que probablemente nunca la conozcamos, con quien no tenemos otra conexión que el hecho de que es amigo de un amigo de alguien que apenas conocemos en Facebook? La razón es que nos involucramos. Nos enganamos. El dar un paso hacia atrás en cualquier relación y poner distancia emocional entre nosotros y la otra persona nos ayuda a desconectarnos del conflicto. Pregúntate a tí misma. ¿Esto es realmente importante? ¿Por qué me importa? ¿Tendrá importancia en 10 años? ¿Puedo realmente hacer una diferencia aquí? Si la respuesta es no, sé tan neutral y desinvolucrada como sea posible.

9. Enfócate en objetivos en común

Enfócate en lo que están intentando lograr juntos, no en las diferencias que hacen difícil lograrlo. Si tu jefe quiere que trabajes en un proyecto pero él es crítico y demandante, comparte con él tu visión de cómo puedes ayudar a lograr objetivos mutuos. Adopta la mentalidad de "estamos en el mismo equipo". Cuando te enfoques en todas las cosas que tienes en común con la otra persona, tendrás un sentimiento de camaradería.

Deseándote armonía en todas tus relaciones,

Raquel

JAG SAMEAJ

**ITZJAKITO, BENJA
Y MANU**

JAG SAMEAJ

**JAIME ZARUCKI
NICOLE GALPERIN
E HIJOS**

Disfruta Pésaj

10 AL 18 DE ABRIL 2017

15 AL 22 NISAN 5777

¿Qué es Pésaj?

Pésaj es una festividad de 8 días (en Israel 7 días) que conmemora el aniversario del éxodo de Egipto, hace 3329 años. Durante todos estos días no comemos pan, levaduras ni masas leudadas, reemplazando todo esto por Matzá (pan no leudado).

Durante las dos primeras noches de Pesaj, familias y amigos se reúnen para llevar a cabo el ancestral ritual del Séder.

En el mismo, se relata la historia del éxodo sobre cuatro copas de vino, Hierbas amargas y Matzá, continuando con una cena festiva extendiéndose hasta tarde en la madrugada con alegres canciones, historias y compartiendo “perlitas” de la gran sabiduría judía milenaria.



Este folleto se edita en el espíritu viviente de las enseñanzas del Rebe de Lubavitch זצ"ל. Que su mérito nos proteja. Contiene citas sagradas. Trátese con respeto.

© JABAD ARGENTINA - COPYRIGHT 2017



Un Mensaje basado en las enseñanzas del Rebe de Lubavitch, que su mérito nos proteja

En Pésaj conmemoramos no solo el pasado. Egipto, el Faraón y Moisés, están todos aquí y ahora.

Egipto es una estrecha y pequeña caja de ego que no te permite crecer. es la voz dentro tuyo que se burla de tus maniobras por escapar, diciéndote: “Cómo se te ocurre ser hoy algo que nunca fuiste?”

Moisés es el libertador, esa fuerza infinita muy dentro nuestro, impetuosa y poderosa que nos permite liberarnos de cualquier atadura y así poder unirnos con lo verdaderamente trascendental, con Di-s.

La libertad y la Tierra Prometida están a tu alcance.

Simplemente libérate y rompe con todo aquello que fuiste el día anterior.

Este año, desafía a tu Faraón.

Conéctate con el Infinito. No solo llesves a cabo la celebración de Pésaj, ¡Vívelo y experimentalo!





HISTORIA DE PÉSAJ

Celebrando la Libertad

LA OPRESIÓN

Nuestro patriarca Abraham trajo la luz divina al oscuro mundo. Más tarde, el Faraón nos convirtió en sus esclavos, desmoralizándonos al asesinar a nuestros hijos delante de nuestros ojos y echar por tierra nuestros cuerpos. Nuestras almas, sin embargo, no pudieron ser oprimidas. Teníamos fe en la promesa de que eventualmente Di-s nos redimiría de la esclavitud y nos llevaría a la tierra prometida para ser allí Su pueblo especial, transmitiendo el mensaje de Abraham a todo el mundo.

LA REVOLUCIÓN

Llegó el día esperado y Di-s le habló a Moisés, diciéndole que vaya a ver al Faraón y que le diga: "¡Deja salir a mi pueblo!". Pero el Faraón no estaba dispuesto a dejar que una Deidad Suprema y Exclusiva le haga perder su autoridad. Ese era su imperio y ningún "Di-s de los Hebreos" iba a derribar sus pirámides. a derribar sus pirámides.

LOS MILAGROS

El Faraón estaba por recibir una sorpresa. Hasta aquel entonces, la gente pensaba que éste era un mundo bastante fiable. En general, la naturaleza parecía marchar

muy bien como otro de los grandes proyectos del Faraón y sus pirámides. Lo que Moisés hizo fue derrumbar esa máquina de levantar pirámides. Con un milagro tras otro (en total, diez), demostró que detrás de la fachada de las leyes de la naturaleza hay un deliberado propósito de Di-s. Un Di-s con una abierta política de escuchar el llanto de los oprimidos, Quién, además, exige justicia y ama a aquellos que hacen el bien.

LA LIBERACIÓN

Finalmente, el testarudo Faraón se rindió. En aquel día, más de 600.000 familias judías comenzaron su éxodo de Egipto hacia la Tierra Prometida con sus cabezas erguidas y alegres canciones en sus labios. El punto más alto de dicha travesía fue su parada al pie del Monte Sinaí para escuchar una transmisión pública de la Sabiduría Divina de Di-s mismo, o sea la "Torá". Es esta sabiduría Divina la que nos mantuvo unidos como una nación a pesar de todos los sucesos vividos a lo largo de los siglos.

Y es esta sabiduría y experiencia la que transmitimos al mundo, de modo tal que hoy todos los pueblos reconocen los derechos de libertad de cada ser humano el cual fue creado "a semejanza e imagen de Di-s".

PÉS AJ

Cambio de Imagen E X T R E M O



¿QUIÉN ES ESTE TAL JAMETZ?

¿QUÉ HAY TAN TERRIBLE SOBRE ÉL?

Jametz significa “cereales leudados”. Cualquier comida o bebida que contenga trigo, cebada, avena, centeno o trigo sarraceno y sus derivados y no fueron cuidados para que no leven o fermenten, son considerados jametz en Pésaj.

Durante Pésaj, si algún producto contiene aunque sea una mínima parte de jametz, no la consumimos ni tenemos ningún provecho del mismo. Inclusive, tomamos los recaudos para que no estén bajo nuestra posesión durante los ocho días de Pésaj.

Si esto te suena extraño, entonces debes comprender la historia en su contexto. Aquella noche en que fuimos liberados de la esclavitud en Egipto, teníamos que irnos rápidamente. Tan rápido, que ni siquiera tuvimos tiempo de dejar leudar el pan que preparamos. Lo único que pudimos preparar para la travesía fue sólo un pan chato no leudado.

Para recordar la ocasión, Di-s le dijo a Moisés que nos encomendara purgar nuestros hogares y dietas de todo alimento leudado o fermentado por la duración de Pésaj.



LIMPIEZA PROFUNDA

Nuestros hogares están repletos de alimentos con jametz. Por eso, antes de Pésaj realizamos una profunda y meticulosa limpieza del hogar para eliminarlos. Pero, ¡atención!, antes de que enloquezcan de sólo pensar en tanto trabajo, aquí van algunos consejos.

Si está fuera del alcance, no existe: En aquellos lugares donde no puedas llegar al Jametz con tu mano, éste es considerado inexistente.

Sólo en los dominios del Jametz: Es necesario limpiar únicamente aquellas habitaciones o lugares donde entró allí jametz durante el año.

Ponga el Jametz en cuarentena: Cualquier habitación, placard o alacena donde haya mucho Jametz se puede cerrar durante todo Pésaj, siempre y cuando lleves a cabo el proceso de venta del Jametz como se detalla a continuación.

LA VENTA

Tal vez pienses: ¿Qué hago con mis whiskys añejos? y mi esposa; ¿Qué hace con su provisión de galletas orgánicas? La buena noticia es que hay una alternativa para no tener que consumir todo antes de Pésaj. Simplemente asegúrate que ese Jametz no se considere tuyo durante Pésaj. Toma todas las bebidas, los comestibles e incluso la vajilla, los cubiertos y la batería de cocina que utilizas todo el año,

guárdalos en una alacena o placard (puede ser la alacena donde los guardas siempre, pero) cerrándolo durante todo Pésaj. Tu venderás ese espacio temporalmente a un no judío. Como la venta debe ser legal desde la ley judía y también la ley civil (para que no se considere ese Jametz tuyo) por eso delegamos en un Rabino esta misión. El Rabino se ocupa de vender legalmente todo nuestro Jametz al no



judío. La venta comienza a regir desde la víspera de Pésaj y el Rabino recompra el Jametz luego de finalizada la festividad. A partir de ese momento puedes abrir la alacena y brindar un le-jaim con tu bebida favorita.

“PESAJIZÁ” TU DESPENSA

Como el procedimiento para "pesajizar" una cocina es complejo e incluye muchas leyes, recomendamos consultar con tu Rabino de confianza en cuanto a cómo hacerlo. Algunos consejos:

- Guardar bajo llave los utensilios que usas durante todo el año.
- “Casherizar” las mesadas y las piletas. La cocina y horno deben limpiarse de una manera especial para liberarlos de todo el Jametz impregnado en ellos.
- “Casherizar” utensilios (no todos se pueden casherizar) o comprar nuevos para Pésaj.
- Reaprovisionarse y llenar las alacenas vacías con productos aptos para Pésaj. Hoy en día hay una gran variedad de productos supervisados para Pésaj.

BUSCAR, QUEMAR Y ANULAR

La noche previa a la víspera de Pésaj (Domingo 9 de abril), llevamos a cabo la "Búsqueda y eliminación del jametz": Envuelve 10 pequeños trozos de jametz en papel (utiliza para ello pan sin miga) y distribúyelos en toda la casa (anota dónde los pones). Al anochecer, reúne a la familia, toma una bolsa de papel, una vela (o linterna), una cuchara de madera y una pluma de ganso y recita la siguiente bendición:

Barúj Atá A-do-nái, E-lo-héinu Mélej Haolam, asher Kideshanu Bemitzvotav Vetzivanu al Biúr jametz. Bendito eres Tú, Señor nuestro Di-s, Rey del Universo, que nos santificó con Sus preceptos, y nos ordenó la eliminación del jametz.

Puedes darle a cada miembro mayor de la familia (desde los 10/11 años) un equipo como el tuyo y todos se dispersarán revisando cada rincón de la casa buscando vestigios de jametz olvidados por allí, además de los 10 trozos envueltos que distribuiste antes. Lo que se va encontrando se levanta con la cuchara ayudándose con la pluma, que se utiliza como escobita, y luego se coloca todo en la bolsa atándola y guardándola hasta la mañana siguiente. Luego recita lo siguiente:



“Todo Jametz (cereal o masa fermentada) y levadura que se encuentre en mi posesión, que no lo haya visto y no lo haya eliminado, y del cual desconozco su existencia, sea nulo y sin propietario alguno, igual que el polvo de la tierra”.

A la mañana siguiente, lunes 10 de Abril, antes de las 11.00 horas, prepara un fuego en el patio o jardín (sino, se puede hacer en el balcón en una lata mediana), toma la bolsa que habías guardado el día anterior y quémala. Luego de quemar el Jametz lo anulamos recitando lo siguiente:

“Todo jametz (cereal o masa fermentada) y levadura que se encuentre en mi posesión, que no lo haya visto y no lo haya eliminado, y del cual desconozco su existencia, sea nulo y sin propietario alguno, igual que el polvo de la tierra”.



Comenzá tu Seder después del encendido de las velas de la festividad. (véase la página 11)



Recitá las bendiciones correspondientes cada vez que comas o bebas durante el Seder.



Los chicos quieren saber todo.

La Hagadá consiguió el primer FAQ de la historia: cuatro preguntas clásicas que los niños formulan en cada Seder.

¿Tu desafío?

Utilizá la Hagadá para contestar las preguntas de los niños lo más significativamente posible.

En cuatro momentos de la Hagadá nos "bebemos" una copa. Asegurate que cada uno beba por lo menos 90 cc en cada copa. Se bebe reclinándose a la izquierda. Si el vino te mana, utiliza jugo de uva agregándole un poquito de vino.



Hierbas amargas.

Consumi una cantidad pequeña pero potente de lechuga cruda o rábano picante. ¿Me gusta? Así te imaginas la amargura de la esclavitud.



Probá lo tradicional. Comé por lo menos 30 grs. de una matzá Shemurá hecha a mano. (alrededor de 1/4 de matzá redonda).



Ahora usted está en Israel antiguo. Vivencie Pesaj en el templo de Jerusalén con un sandwich de hierbas amargas y matzá.

De nuevo al presente. Seré tu maní que has preparado y disfrutá con tus amigos y parientes esta cena festiva.



Fue deliciosa ¿verdad? Agradecé D-s por el buen alimento. Las plegarias y canciones tradicionales siguen luego del Seder hasta muy tarde en la noche.





Matzá

La Mitzvá Comestible

DE ACUERDO A LA CABALÁ COMER MATZÁ TIENE UN EFECTO PROFUNDO SOBRE EL ALMA. NO TODA LA MATZÁ ES IGUAL.



MATZÁ DE TODO EL AÑO:

No es apta para Pésaj si no tiene certificación especial para Pésaj.

MATZÁ HECHA CON JUGOS O HUEVOS:

Apta para Pésaj sólo bajo circunstancias límites.



MATZÁ HECHA ESPECIALMENTE PARA PESAJ A MÁQUINA:



Generalmente OK, pero NO óptima para el Séder.

MATZÁ SHMURÁ HECHA A MÁQUINA:

Matzá hecha de harina que fue cuidada de humedad desde el momento de la cosecha hasta que llega a tu boca.

Casi la mejor matzá excepto por un detalle....



MATZÁ SHMURÁ HECHA A MANO:

Para el Séder tú quieres matzá hecha específicamente para el cumplimiento de la mitzvá. Como todavía no hemos inventado las máquinas que puedan pensar, la matzá más apta para el Seder, está hecha a mano, donde cada amasador dice: "amaso, estiro y horneo para cumplir con el precepto de comer matzá". Contáctate con Beit Jabad para conseguir esta matzá.



La Keará del Séder

1.- BEITZÁ / HUEVO DURO

Se coloca sobre el plato del Séder, en el extremo superior izquierdo. Se come, luego de remojarlo en agua salada, como entrada al principio de la cena (vea pág. 9).



2.- ZERÓA / CUELLO DE POLLO

Asado, se coloca en el extremo superior derecho del plato del Séder. En recuerdo al sacrificio de Pascua (Korbán Pésaj).

3.- MAROR / HIERBAS AMARGAS

Se utiliza rábano picante y/o lechuga romana. Se coloca en el centro, debajo del zeroá y la beitzá. Simbolizan la amargura provocada a nuestros antepasados por los egipcios.

4.- CARPÁS / PAPA HERVIDA, CEBOLLA O APIO

Se coloca en la misma línea que la Beitzá pero más abajo. Se come un poco, luego de sumergirla en agua salada. (Vea pág. 9)

5.- JAROSÉT. MEZCLA DE MANZANAS, VINO ROJO Y NUECES

Se coloca debajo de y en línea con el Zeróa. Recuerda la argamasa que tenían que hacer los judíos para construir las obras de Egipto.

6.- JAZÉRET / MÁS HIERBAS AMARGAS

Se hace con ellas un sandwich con la matzá para cumplir con el precepto de comer matzá y maror junto al sacrificio pascual tal como se hacía cuando existía el Templo. Se coloca en el centro abajo.

7.- LAS 3 MATZOT

Se colocan debajo de la Keará. Entre una matzá y la otra se debe colocar una servilleta de separación. Son tres, en recuerdo de los tres patriarcas: Abraham, Isaac y Jacob.

Los 15 Pasos del Séder

1.- KADESH: La Bendición



El Séder comienza recitando el kidush sobre la primera de las 4 copas.

2.- URJATZ: Purificación



Se lavan las manos como si fuésemos a comer pan, pero sin recitar la bendición.

3.- CARPÁS: El “Aperitivo”

Remojamos en agua salada un trozo de papa, apio o cebolla, se dice la bendición de “boré pri haadamá” antes de comer.



4.- IÁJATZ: Partiendo la Matzá

Partimos en dos la matzá del medio del plato del Séder. El trozo más grande se guarda y se come al final del Séder. El trozo más pequeño se coloca de nuevo en su lugar.



5.- MAGUID: La Hagadá

Hacemos la narración histórica del éxodo de Egipto en respuesta a las cuatro preguntas hechas por los niños. Al finalizar el relato se bebe la segunda copa.



6.- ROJTZÁ: Lavado de Manos

Lavamos las manos nuevamente para comer matzá, recitando la bendición de “al netilat iadaim”.



7.- MOTZÍ -

8.- MATZÁ: Comiendo la Matzá

Tomamos las 2 1/2 matzot y recitamos la bendición del pan.

Soltamos la matzá inferior y recitamos la bendición de la matzá (al ajilat matzá). Comemos media matzá entre ambas.



9.- MAROR: Hierbas Amargas

Tomamos la lechuga y/o el jrein, los remojamos en jaróset, recitamos la bendición (al ajilat maror) y las comemos.



10.- CÓREJ: El Sandwich



Hacemos un sándwich de matzá y maror, lo remojamos en el Jaróset, y lo comemos reclinándonos hacia la izquierda..

11.- SHULJÁN ORÉJ: La Mesa Puesta



Se sirve la comida festiva. Se comienza con el huevo duro remojado en agua salada.



12.- TZAFÚN: El Aficomán

Comemos el aficomán (el trozo de matzá que guardamos en el paso 4).



13.- BEIRÁJ: Bendiciones

Se llena la tercera copa, se dice la bendición de gracias por la comida. Se bendice el vino y se lo bebe reclinándose a la izquierda.



14.- HALEL: Cantos de Alabanzas

Se sirve la copa de Eliahu. Se llena la cuarta copa, se recitan las alabanzas, se vuelve a bendecir el vino y se bebe la última copa reclinados a la izquierda.



15.- NIRTZÁ: Aceptación

Tras haber conducido el Séder de la manera correcta, estamos seguros de que fue aceptado, entonces proclamamos:
¡El próximo año en Jerusalén!

Algunas Costumbres durante Pésaj

Cuenta Regresiva

Tu puedes liberar a un esclavo de su esclavitud, pero es mucho más difícil quitar la esclavitud del esclavo.



Por eso el éxodo realmente finalizó recién cuando recibimos la Torá en el monte Sinaí logrando la liberación espiritual.

Ese es el motivo por el cual a partir de la segunda noche de Pésaj (11 de abril) comenzamos con la “Cuenta del Omer”. Esta cuenta dura 49 días y representan los 49 niveles de auto purificación espiritual y preparación que llevaron a cabo los judíos desde su salida de Egipto hasta el momento de recibir la Torá en Shavuot (día 50 desde Pésaj).

Vino y Matzá



Se acostumbra a beber una copa de vino cada día de Pésaj. Pero no olvide comer matzá que es la base espiritual de Pésaj.

Izcor



El último día de Pésaj (18 de abril), durante el rezo matutino, se recita el “Izcor” oración que recuerda a los difuntos.

Días No Laborables

Entre los dos primeros días de Pésaj y los dos últimos (12, 13, 14 y 16 de abril) está permitido el trabajo, excepto Shabat (aunque no hay que exagerar). No nos colocamos los Tefilín.



Partiendo el Mar

Nos quedamos despiertos estudiando Torá la noche del comienzo del séptimo día de Pésaj (noche del 16 al 17 de abril), para conmemorar el milagro de la partición del Mar luego de la salida de Egipto.



Mashíaj Feast

El último día de Pésaj (Martes 18 de Abril) enfatiza un nivel más elevado aún de libertad y es dedicado a nuestra redención futura y final a través del Mashíaj.

Siguiendo con la costumbre del Baal Shem Tov, en el atardecer del último día de Pésaj realizamos una comida en la que comemos Matzá y bebemos 4 copas como en el Séder, en honor a la inminente llegada del Mashíaj. Se la conoce como “Banquete del Mashíaj”.



CALENDARIO DE FECHAS Y HORARIOS

FECHA	ACONTECIMIENTO	BENDICIÓN	MVDEO	P. DEL ESTE	CHUY	PAYSANDÚ	COLONIA
Domingo 9 de Abril	Búsqueda del Jametz ●		18.28	18.23	18.18	18.38	18.35
Lunes 10 de Abril	Prohibido comer Jametz ●		10.51	10.46	10.41	11.01	10.58
	Vender o quemar Jametz Encendido de velas ■		11.48	11.43	11.38	11.58	11.55
Martes 11 de Abril	Encendido de velas ●	1,2	18.08	18.03	17.58	18.18	18.15
	Encendido de velas ●	1,2	19.04	18.59	18.53	19.12	19.10
Viernes 14 de Abril	Encendido velas Shabat ■	3	18.03	17.58	17.53	18.13	18.10
Domingo 16 de Abril	Encendido de velas ■	1	18.01	17.56	17.51	18.11	18.08
Lunes 17 de Abril	Encendido de velas ●	1	18.56	18.51	18.46	19.05	19.03

● A partir del horario indicado ■ Antes del horario indicado

Bendiciones

1. Baruj atá A-do-nay E-lo-heinu mélej haolam asher kideshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel Iom Tov.

Bendito eres Tú, Señor Di-s nuestro, Rey del Universo, Quien nos santificó con sus preceptos y nos ordenó encender la vela de la festividad.

2. Baruj atá A-do-nay E-lo-heinu mélej haolám shehejeánu vekiemánu vehiguianu lizmán hazé.

Bendito eres Tú, Señor Di-s nuestro, Rey del Universo, Quien nos otorgó vida, nos sustentó y nos hizo llegar hasta la presente ocasión.

3. Baruj atá A-do-nay E-lo-heinu mélej haolám ashér kidshánu bemitzvotav vetzivánu leadlik ner shel Shabat Kódesh.

Bendito eres Tú, Señor Di-s nuestro, Rey del Universo, Quien nos santificó con sus preceptos y nos ordenó encender la vela del Sagrado Shabat.

La Venta Del Jametz

Los productos que contengan Jametz y se quieran guardar para después de Pésaj, así como los utensilios diarios, deben ser guardados en un placard especial que permanecerá cerrado y precintado durante los ocho días de Pésaj. Este Jametz será vendido a un no judío, ya que de esta forma no lo “poseemos” legalmente durante Pésaj.

Esta venta tiene muchos detalles legales de acuerdo a la ley judía por lo que debe ser ejecutada por un rabino competente. Este rabino actúa como nuestro agente tanto en la venta del jametz por la mañana de la víspera de Pésaj, como en la recompra, la noche después de la finalización de la festividad. Para facilitarle esta venta llene el formulario adjunto y nosotros nos encargaremos de la misma. (Si lo desea puede fotocopiarlo y enviarlo).

Hágalo llegar a Beit Jabad, Pereira de la Luz 1130, 11.300 Montevideo, para que nos llegue antes del Domingo 9 de Abril de 2017. También puede vender su jametz on-line en <https://goo.gl/PuZCKc>

Delegación De Poder De Venta Del Jametz



Por favor, escriba con claridad. Yo (nosotros)* el (los) abajo firmante(s) autorizamos por intermedio de la presente al rabino _____ a disponer de todo el jametz que pudiera estar en nuestra posesión dondequiera que esté, en casa, en mi (nuestro) lugar de trabajo, o en cualquier otro lugar, de acuerdo a los requerimientos de las leyes de la Torá y las reglamentadas por los sabios rabínicos, tal como está incorporado en el contrato especial de venta de jametz.

Firma(s)

Aclaración

Dirección Tel.:

Localidad C.P.

Fecha

*Marido y esposa, especificar nombres. Deberá ser firmado por el jefe de la familia, y preferiblemente por todas las partes.

MANTENERSE INSPIRADO ES MUY FÁCIL

BREVE REFLEXIÓN DIARIA BASADA EN LA PARASHÁ DE LA SEMANA

SABIDURÍA diaria

INSCRÍBETE EN 2 SIMPLES PASOS

- 1 Agrega +598 97 547 864 a tus contactos de WhatsApp
- 2 Envía un mensaje de WhatsApp con tu nombre para recibirlo todos los días



Encuentros pensados
especialmente para
ti y tu bebé



Todos los viernes de 10.00 a 11.00 h

Pereyra de la Luz 1130 esq. Iturriaga

Consultas por el 2628 6770

ADHESIÓN



26 DE MARZO 1065 // 2708 4084



CAMPAÑA DE MEZUZOT

Contáctenos hoy para colocar o revisar las mezuzot de su casa, oficina o local a:
info@jabad.org.uy



PÉS AJ SAMEAJ

FAMILIA
ROTEMBERG
SMAISIK

JAG SAMEAJ

YEHONATAN
SAFRAI

JABAD EN ACCIÓN



BROOKLYN



PURIM EN BETAR

PAYSANDÚ / TORÁ DE LA UNIÓN



IAAKOV HOUSE



HOTEL CONRAD



SHELTON HOTEL



Punta del Este

Todos a jugar



TIEMPO EN FAMILIA

Nada crea lazos familiares más fuertes que pasar tiempo cualitativo juntos.

Tradicionalmente, el viernes de noche se pasa con la familia alrededor de una buena comida y una gran conversación.

Para el *Pésaj* 5777 presentamos a la comunidad una herramienta divertida para facilitar la interacción de la familia.

Este juego, "Cómo está tu judaísmo?" que te obsequiamos junto a la Revista Keshet de *Pésaj*, está diseñado para ayudarte a compartir valores judíos con tus hijos, y así transmitir nuestra herencia milenaria a la próxima generación de una manera divertida. Además, ayudará a convertir los viernes de noche, el *Séder* de *Pésaj* y todas las noches de la semana, en una experiencia judía divertida y significativa para toda la familia.

¡Que lo disfruten!

Nos gustaría saber cómo les fue.
Aguardamos sus comentarios.

Beit Jabad Uruguay

BEIT JABAD
URUGUAY

THE KIDS CLUB

de 4 a 11 años

MARTES DE 17.15 A 19.00H

Todos los Martes del año escolar

Tel. 2628 6770

kidsclubbuy@gmail.com

**Aleph
Champ**
Programa Internacional
Enseñanza Hebrea

Cada niño
es un mundo

Idioma
hebreo

Israel

Educación
significativa

Jaguim

Empoderando
el futuro

Identidad



SECRETO
SEMANTAL



¡NUEVO!

Además te invitamos a compartir un rico desayuno

Clase de Torá para hombres

JUEVES DE 8.00 a 8.45 h

Informes e inscripciones: 2628 6770 / info@jabad.org.uy

+ MÚSICA



babycino

Taller de vivencias a través de los sentidos

Un espacio chic y moderno con propuestas internacionales y adaptadas a las diferentes edades

2 y 3 años



A cargo de
Natalia Goldberg
y Musya Shentov

Pereyra de la Luz 1130

Consultas ☎ 096 105 333



SECRETO
SEMANTAL



Además te invitamos a compartir un rico almuerzo

Clase de Torá para mujeres

MARTES 12.00 h

Informes e inscripciones: 2628 6770 / info@jabad.org.uy

CANASTA SOLIDARIA

↳ Ayuda para que este PESAJ todos podamos festejar ↳

Hacé tu donación : Tel. 2628 6770 / canastassolidarias@jabad.org.uy



NATAN VAREIKA
FOTOGRAFÍA Y VIDEO

CONSERVE EL MEJOR
RECUERDO DE SU EVENTO

099 636610

SALUDAN

**AVIVIT Y
UZIEL**

PESCADERÍA ALTAMAR

Locales 5 y 6
PUERTITO DEL BUCEO
Se muele pescado todo el año.
Tel.: 2628 0891

SALUDA

M. M.

ADHESIÓN

T. S. A.

Dijo luego D-os: Haya lumbreras en la expansión de los cielos para separar el día de la noche; y sirvan de señales para las estaciones (Moedim), para días y años"

**JAIME GROBERT
Y FAMILIA**

JAG SAMEAJ

**GRACIELA SZABO Y
FAMILIA**

JAG SAMEAJ

**FAMILIA BERENSTEIN
ZYLBERSZTEJN**

JAG SAMEAJ

**SIMÓN LAMSTEIN Y
FAMILIA**

**PÉSAJ KASHER
VESAMEAJ**

SHARON & YEHUDA

ADHESIÓN

WALTER MENDLOWICZ Y FAMILIA

B"H

"...Hashem te guardará de todo mal. El guardará tu alma. Hashem cuidará tu ida y tu venida desde ahora y para siempre"

Salmo 121

SALUDA

**MOISÉS SLUCKIS
Y FAMILIA**

SALUDAN

**MARTÍN Y
CAROL GLASS**

JAG SAMEAJ

C.B. Y FAMILIA

JAG SAMEAJ

**PEDRO KAISER Y
FAMILIA**



**HIDROTÉCNICA
URUGUAY**

CIUDELA 1178

Horario: 9 a 17 horas

Telefax: 2903 05 29 - 2901 56 25

E-mail: hidrotec@adinet.com.uy

JAG SAMEAJ

JS Y AS

SALUDA

**RAUL FERSTER
Y FAMILIA**

Dra. Silvia Hirsz

ortodoncia adultos & niños

Jag Pésaj Sameaj

silvia.hirsz@gmail.com

Cel.: 099 113422

ADHESIÓN

GABRIEL SCHNURMANN Y FAMILIA



**KEEP
CALM
AND
SEDER
ON**

ADHESIÓN
CHEMS TREE LTDA.
Desinfectantes y
limpiadores
Tel.: 2304 3351

**PÉSAJ
SAMEAJ**

**ENRIQUE LEMPERT
Y FAMILIA**

SALUDAN

**ELA, MAIA,
EITÁN Y MAXIM
RAVISKI**

JAG SAMEAJ

B. S.

SALUDA

**OSCAR ELENER
Y FAMILIA**

ADHESIÓN

**MARIE
DAVEZAC**

ADHESIÓN

S. Z.



**PARASHAT
HASHAVÚA**

Reflexión semanal

26 de Adar 5777
Viernes 24/03/17

**PARASHAT
VAIAKHEL
PEKUDEI**

Encendido de velas:
Montevideo: 18:31
Punta del Este: 18:26



INSCRÍBETE

Para recibir la clásica "Hoja de Shabat" que publicamos todos los miércoles, por mail o por whatsapp, escribiéndonos por mail: info@jabad.org.uy, o por whatsapp al:

097 084 080

iShabat Shalom!



EAT OUTSIDE THE BOX

PRUEBA LA MATZÁ SHMURÁ

Haz tu pedido al 2628 6770 / info@jabad.org.uy



ESTAMOS ACTUALIZANDO NUESTRA

BASE DE DATOS



COMPLETA EL FORMULARIO PARA SER PARTE



DALE ME GUSTA

informate de las últimas novedades



AHORA TENEMOS FANPAGE



TEN^x
Montevideo
Ideas para compartir

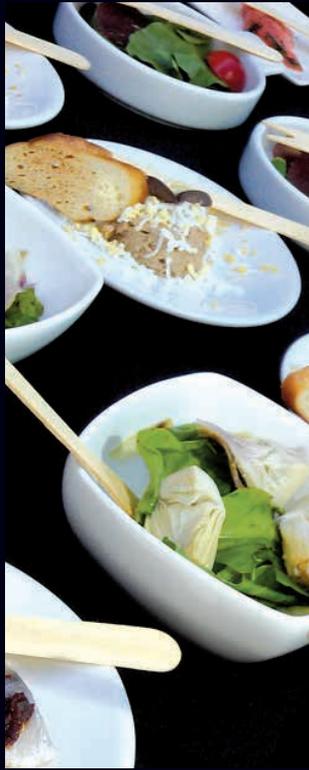


10 oradores 10 historias 10 minutos

30 DE MAYO **EDICIÓN SHAVUOT**

Fantasy Garden

UN LUGAR EN LA CIUDAD CON UN ENTORNO
NATURAL IDEAL PARA FESTEJAR



Av. Bolivia
esq. Verona
Tels.: 2601 9537 - 2600 2745
info@fantasygarden.com.uy

Próximamente en:
La Hacienda Williman
Av. Brasil esq. Ellauri

Con servicio Kasher bajo supervisión del Rabinato de la Kehilá

