

KESHER

Año 11 Número 39 Nisán 5771 Otoño 2011

Para estar en contacto

¿TU DINERO O TU HIJO?

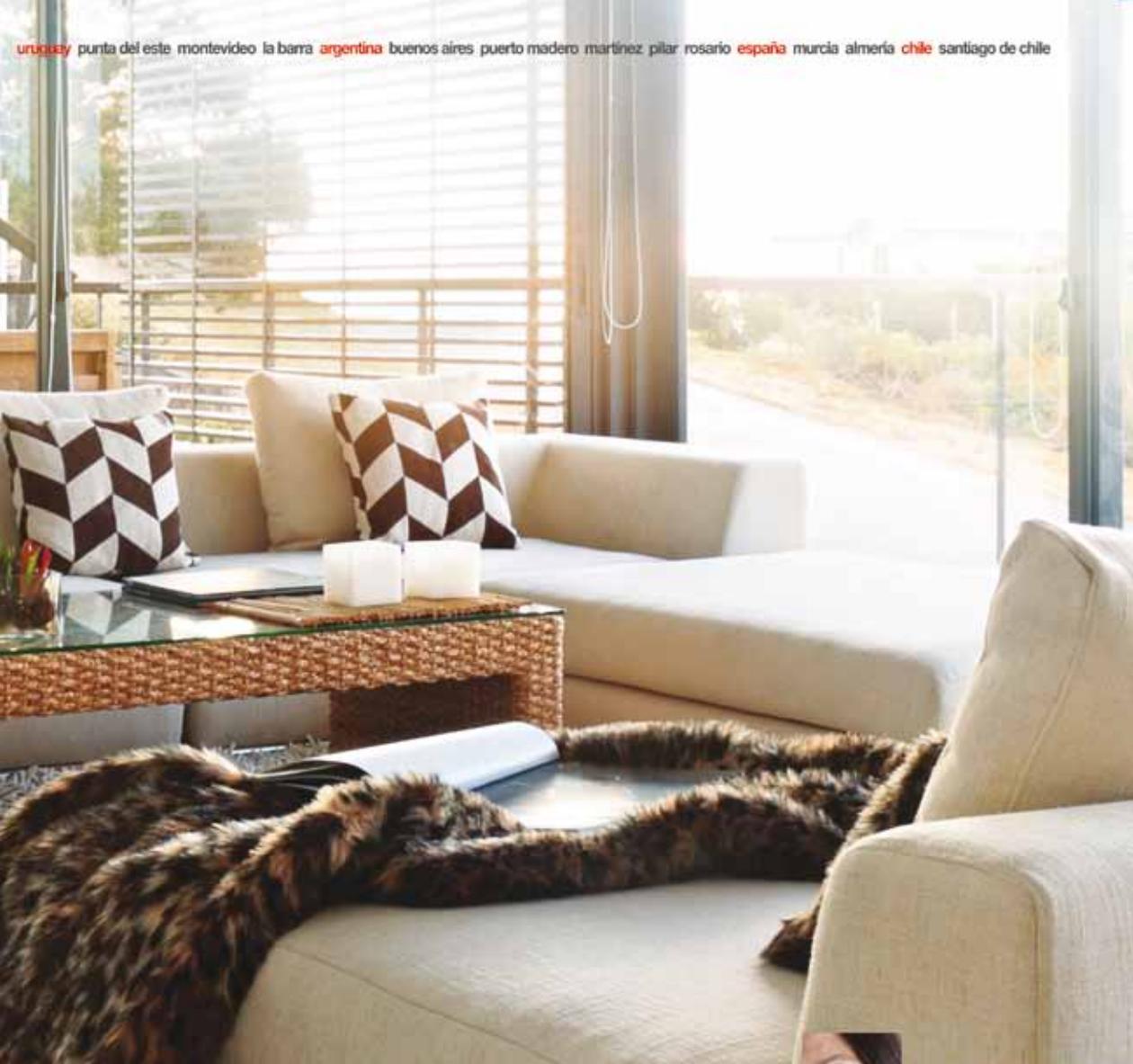
El mito de la
relajación

Arco y
flecha

¿Qué es la
Kabalá?

El temor al
lavado de cerebro

INCLUYE GUÍA DE PÉSAJ



estoy bien. estoy en

interiorismo

Walmer

“Con Walmer el proceso de decoración fue un placer. Es la primera vez que entré a mi nueva casa y estaba toda preparada para instalarse, tenía todo para recibirme. El equilibrio entre la calidez hogareña, el diseño y lo moderno me estaban esperando.

ALEJANDRA COVELLO ”

Tel. +598 4244-3434



Destaque



NUESTRA TAPA

El desafío más grande en la vida es la posibilidad y necesidad de elegir.

Quizás la elección más difícil es cuando hay que elegir entre ser parte de o apartarse...

Pésaj, la fiesta de nuestra liberación, nos enseña que la expresión máxima de la libertad personal es cuando se logra expresar nuestra individualidad dentro de lo comunitario y no apartándonos de ello.

Esperamos que disfruten de nuestra revista.

KESHER

Publicación de Beit Jabad Uruguay
Av. Brasil 2704

11300, Montevideo-Uruguay

Teléfono: (5982) 709 34 44

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

Director: Rabino Eliezer Shemtov

Diseño: Daniel Laizerovitz

Traducción: Marcos Jerouchalmi

Impresión: Meralir S.A. (Empresa Gráfica Mosca). Guayabo 1672 Depósito legal: 342.133

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

Agradecemos a la Editorial Sigal por habernos autorizado a publicar pasajes del libro *Trayendo del cielo a la tierra* del Rabino Tzvi Freeman.

Si sabe de alguien que quiera conocer la revista Keshet y no la recibe, o si usted cambió de dirección, le rogamos que nos lo haga saber de inmediato al Tel.: 2709 34 44 o al E-mail: revista.kesher@jabad.org.uy.

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.



EDITORIAL

JABAD URUGUAY 2.0 4
- Rabino Eliezer Shemtov

CARTA DEL REBE

EXPLICANDO LAS ERUPCIONES VOLCÁNICAS Y OTRAS CATÁSTROFES CÓSMICAS 7

PÉSAJ

HAY CUATRO ACTITUDES ANTE LOS DESAFÍOS DE LA VIDA. ¿CUÁL ES LA TUYA? 10

MITOS Y REALIDADES

EL MITO DE LA RELAJACIÓN 14
- Shlomo Yaffe

PARA REFLEXIONAR

BARRILES EN LA ORILLA 16
- Yerachmiel Tilles

HISTORIAS DE VIDA

LIBERTAD 20
- Jay Litvin

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO 24
- Naftali Silberberg

EDUCACIÓN

EL LENGUAJE DEL ALMA 26
- Jay Litvin

FESTIVIDAD DE PÉSAJ 31

COSAS DE LA VIDA

POR CASUALIDAD ¿ESTUVISTE AHÍ? 43

HISTORIAS

¿TU DINERO O TU HIJO? 45
- Rabino Mendel Shemtov

CUESTIÓN DE PERSPECTIVA

EL TEMOR AL LAVADO DE CEREBRO 48
- Shana Guzick





JABAD URUGUAY 2.0

por Rabino Eliezer Shemtov

El miércoles 16 de marzo de 2011 pasó desapercibido para mucha gente, pero sin duda quedará marcado como un día muy especial en la historia de Jabad Uruguay. Fue en ese día que arribó al Uruguay la segunda generación de *Shlujim*, el Rabino Menajem Mendel Shemtov, su esposa Musia e hijo Tzémaj.

Su misión es una sola: agregar todavía más luz y calor judíos y jasídicos al *Ishuv*.

Desde nuestro arribo al Uruguay hace unos 26 años, mucho ha cambiado en cuanto a la vida judía se refiere. En muchos aspectos para bien. Es difícil medir cuántos de los cambios son atribuibles directa o indirectamente a nuestro trabajo, pero claro está que sin el aporte de Beit Jabad este *Ishuv* sería muy diferente.

Todavía queda mucho camino por recorrer y vemos con mucha esperanza y alegría la llegada de la nueva generación y el entusiasmo que traen consigo.

Tanto Mendel como Musia nacieron y fueron criados dentro de familias de *Shlujim* del Rebe, dedicadas al fortalecimiento de la vida judía en sus respectivas comunidades, Mendel en Montevideo y Musia en Johannesburgo. Ambos ven la vida de *Shlijut* como la razón de ser, más allá de carrera, aventura o altruismo. Están dispuestos a dar todo a todos. ¿Hay acaso algún ejemplo mejor para la nueva generación de lo que es vivir el judaísmo con compromiso total?

Así que he aquí una propuesta y una invitación:

Aprovechémoslos al máximo y apoyémoslos al máximo.

Dejemos de lado los motivos para decir no y suscribámonos a los motivos para decir sí. El tiempo apremia. Todos saldremos beneficiados y enriquecidos.

Hablando de compromisos, me viene a la mente la historia del novillo y la gallina que salieron a pasear por Gorlero. Pasando por la puerta de algún restorán y mirando el menú ven todo tipo de platos en base a carnes y huevos.

“Mirá,” dice la gallina al novillo, “qué fenómenos que somos. ¡Gracias a mí la humanidad puede comer huevos y gracias a tí pueden alimentarse con carne!”

Respondió el novillo: “para ti es nada más que una contribución; para mi implica un compromiso total...”

Y tu, querido lector, ¿cuál es tu vínculo con la causa judía?

* * *

Una fecha que no pasó desapercibida para mucha gente es el sábado 12 de marzo ppdo. Fue en ese día que cinco almas inocentes, dos padres y tres de sus seis hijos fueron brutalmente masacradas mientras dormían tranquilamente en su casa.

(Continúa en la pág. 6)



NUESTRO PUEBLO
CELEBRA LA LIBERTAD.

JAG SAMEAJ.

Pesaj tiene para el pueblo judío un importantísimo significado:
celebrar el éxodo y la liberación de nuestro pueblo.

En WSW estamos comprometidos con los valores judíos
y con la libertad que los mismos defienden contra cualquier
forma que atente contra ella.

No es la primera vez que el pueblo judío experimenta semejante barbarie.

La cantidad de los masacrados me hace recordar la masacre perpetrada en *Kfar Jabad* en 1956 cuando unos *muyahedín* entraron a la joven aldea agrícola de *Kfar Jabad* y mataron, en sangre fría, a un profesor y cinco de sus alumnos.

En ese entonces no era un acontecimiento común y el mundo judío en general y la comunidad de Jabad en particular estaban en un estado de shock.

Luego de unos días de silencio, el Rebe dio su respuesta: "Con la continuación de la construcción encontrarán su consuelo." Fue en ese entonces que se fundó en *Kfar Jabad* la escuela vocacional "*Iad Hajamishá*" en memoria de los cinco alumnos masacrados.

No hay que bajar las manos. No hay que dejarse intimidar por la maldad. No hay que amargarse. Hay que seguir adelante. Hay que responderle a la oscuridad con más y más luz.

Sugerencia:

En respuesta a las cinco almas judías segadas simplemente por el hecho de ser judías, busquemos cada uno de nosotros a cinco conocidos judíos adormecidos y tratemos de activar y motivarlos en su judaísmo simplemente por el hecho de ser judíos.

Que las almas de Udi y Ruth Fogel junto a las de sus hijos Ioav, Elad y Hadas, z"l, descansen en paz y que logremos de una vez por todas movilizarnos para hacer lo que es necesario para terminar con este miserable estado de exilio y merecer ver el inicio del estado de la redención.

En el *Séder de Pésaj* leemos que "en cada generación y generación se levantan contra nosotros para destruirnos y el Santo Bendito Sea nos salva de sus manos".

Con los mejores deseos por una *Pésaj Kasher Vesaméaj*. Que logremos liberarnos del exilio interno que se halla adentro nuestro y lograr así generar la masa crítica necesaria para crear las condiciones para que D-os nos mande el *Mashíaj* para liberarnos del exilio externo en el cual nos encontramos. ◀



BEIT JABAD SE MUDA

Luego de 20 años fructíferos en la sede de Av. Brasil, Beit Jabad se muda. Gracias a la donación por parte de las familias Grosskopf y Rohr que nos permitió comprar el terreno situado en las calles Ellauri y Guayaquí, la venta de Av. Brasil nos permitirá empezar a construir nuestra nueva sede.

Si D-os quiere, la nueva sede contendrá los espacios necesarios como para poder crecer y servir mejor al *Ishuv* en sus variadas necesidades religiosas y socioculturales.

Hace veintiséis años que Beit Jabad se fundó en el Uruguay y ha desarrollado una plétora de actividades, proyectos y servicios diseñados para despertar y fortificar la identidad judía del *Ishuv*. La actual sede, adquirido con una donación del Sr. Péretz Friedberg y Sra., sirvió de "invernadero" y ahora llegó el momento de expansión. Confiamos en que el *Ishuv* nos acompañe en este nuevo e importante aporte comunitario.

El proyecto está siendo liderado por el prestigioso Arq. Néstor Sztryk, amigo de Jabad cuya trayectoria profesional en Montevideo y Punta del Este es notoria.

Podrá seguir el desarrollo del proyecto en jabad.org.uy/etapanueva

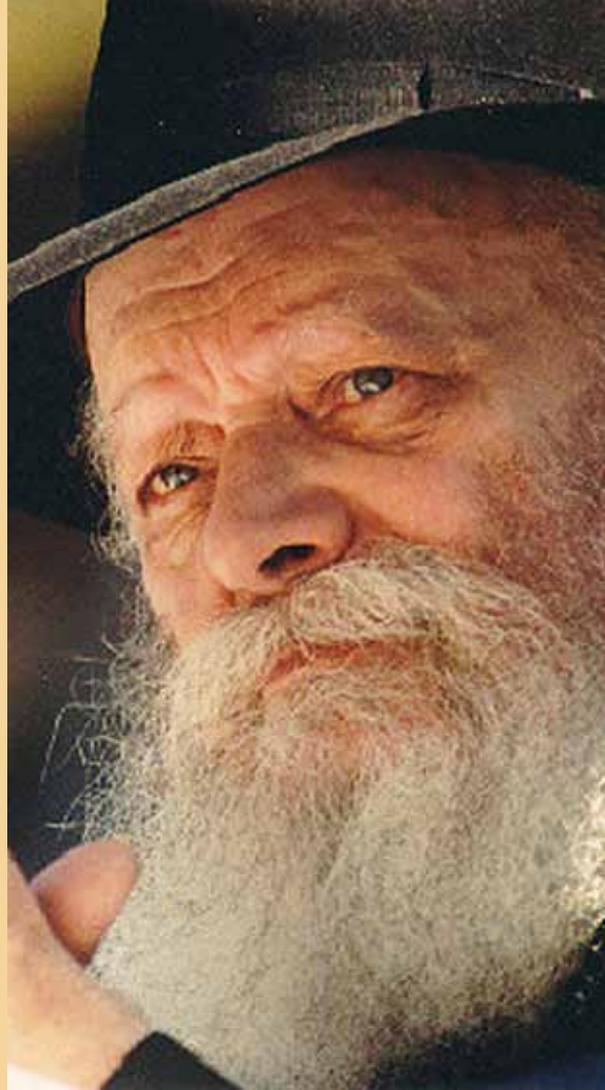
EXPLICANDO LAS ERUPCIONES VOLCÁNICAS Y OTRAS CATÁSTROFES CÓSMICAS

Respondiendo brevemente a tu carta:

1) Ud. preguntó cómo podemos conciliar la misericordia y bondad de D-os con las catástrofes cósmicas, como, por ejemplo, las erupciones volcánicas, que dan lugar a muchas pérdidas humanas, etc.

Hay muchas circunstancias que entran en juego en cada evento, además del tiempo y la ubicación. De cualquier manera, existe una respuesta a esa clase de hechos aparentemente inexplicables, la cual te quedará más clara a partir del siguiente ejemplo:

Supongamos que uno se encuentra con un individuo por un breve período de tiempo, y lo encuentra durmiendo, o realizando una tarea ardua. Si el observador sacara conclusiones sobre la naturaleza de la persona únicamente a partir de ese corto período de tiempo, llegaría, en el primer caso, a la conclusión de que el individuo tiene una existencia improductiva; y en el segundo, a que su vida es una tortura. Obviamente ambas conclusiones están equivocadas, dado que lo que vio fue únicamente una pequeña fracción de la vida del individuo, y el rato de descanso, en el primer caso, no fue más que una preparación para la actividad mientras que el trabajo duro - en el segundo caso - no significa más que un esfuerzo para



obtener una remuneración que está acorde al esfuerzo realizado. La realidad es que cualquier observación que cubra únicamente una fracción del tiempo o del asunto estará destinada a ser errónea. Por lo tanto, lo que puede parecer negativo asume una apariencia totalmente diferente al saberse qué hecho ocurrió antes y cuál ocurrirá después.

Algo similar sucede cuando un ser humano contempla cualquier evento mundial. Los seres humanos sacan a dichos eventos de su marco de la eternidad, de una cadena de eventos que ocurrieron anteriormente y seguirán ocurriendo después. Obviamente no podemos juzgar la naturaleza de semejante evento con el más mínimo grado de certezas. Una erupción volcánica, un terremoto, o cualquier suceso similar, no son más que un

eslabón más en una larga cadena de eventos que comenzaron con la creación del mundo y seguirán hasta el fin de los tiempos, y no tenemos manera de interpretar un evento específico si lo aislamos de los demás.

2) La diferencia entre “D-os es Todo”, y “Todo es D-os” se da tanto en el abordaje como en la deducción. En el primer caso, nuestro punto de partida es D-os, y con estudio e investigación podemos deducir que la esencia de D-os está siendo revelada incluso en las cosas materiales y “naturales”. Nuestro estudio de la Unidad de D-os así como de sus demás atributos, nos llevaría a reconocer estos mismos atributos en la naturaleza y el mundo que nos rodea, los resultados prácticos de los cuales encuentran su expresión en la unidad dentro de la humanidad y la práctica de los preceptos de D-os como aplicación apropiada de los atributos de D-os en nuestra propia vida, etc. Quien embarca por este camino dedica su vida a una total comunión con D-os. Está adverso a todos los aspectos materiales de la vida, incluyendo incluso a las necesidades más básicas necesarias para el bienestar físico, y trata de evitarlas lo más posible. Al estar involucrado en una comunión espiritual con D-os, considera a todas las necesidades físicas o materiales, incluso aquellas permitidas por la Torá, como obstáculo en su vida consagrada. De todas maneras, su inteligencia lo convence de que el mundo material y espiritual son ambas expresiones del Ser Divino, y que también en ellos se puede encontrar a D-os.

En la segunda parte de la afirmación, “Todo es D-os”, el punto de partida es el caparazón externo del universo y todas las cosas materiales que hay en él, un análisis del cual conduciría a

la conclusión de que hay una unidad cósmica en todo el mundo y que hay una “chispa” Divina que le da vida a todo, y consecuentemente, Un Creador. Como consecuencia sirve a D-os aún cuando está involucrado con los aspectos materiales de la vida, y lo hace con alegría, entendiendo que es en ellos y a través de ellos que reconoce la grandeza de su Creador y es esto lo que lo ayuda a fortalecer su vínculo con D-os.

Así que tenemos dos maneras de servirle a D-os, siendo la primera de ellas la más fácil, mientras que la segunda lleva a un mejor cumplimiento del objetivo, transformar este mundo físico inferior en una morada para D-os.

3) Un comentario personal: me parece ser una forma novelesca de tratar de aprender Jasidut [enseñanzas jasídicas] por correo. Aún no habiendo otra alternativa, es difícil cubrir temas de semejante magnitud en unas pocas líneas de una carta. Pero en su caso, Ud. tiene acceso a explicaciones más completas y en forma personal, en la propuesta de estudio común dictada por los profesores de Jasidut en Tomchei Tmimim [la escuela de Lubavitch], y también con la ayuda de estudiantes de Jasidut más experimentados que lo estaban aprendiendo durante años.

¿Por qué no usar ese método superior?

Con todos los mejores deseos, deseándote todo lo mejor, con bendición,

Con Bendición,

M. Schneerson

Judaísmo al toque.

Jabad.org.uy

BUSCAR NUESTRO HOGAR NOS UNIÓ POR GENERACIONES **HOY SABEMOS QUE EN EL CAMINO APRENDIMOS A CONSTRUIR MUCHAS COSAS MÁS.**

ACTIVOS BIEN UBICADOS

CONOZCA OPORTUNIDADES EN DISTINTAS ZONAS

Tels.: (598) 2622 2004 - 099032740

www.mokobocki.com

CÁLCULO DE ESTRUCTURA
Y ADM. DE OBRA:

 GERARDO COSAC
INGENIERO CIVIL

PROYECTO Y DIRECCIÓN:

ANDRÉS
MOKOBOCKI
ARQUITECTO



ANDRÉS
MOKOBOCKI

DESARROLLO
INMOBILIARIO

HAY CUATRO ACTITUDES ANTE LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

¿CUÁL ES LA TUYA?

“Moshé le dijo al pueblo: *‘No tengan miedo. Manténganse firmes y verán hoy cómo D-os los salvará a ustedes. Porque los egipcios que ustedes ven hoy, nunca más los volverán a ver. D-os luchará por ustedes y ustedes quedarán en silencio’.*

D-os le dijo a Moshé: ‘¿Por qué sigues clamando a mí? Diles a los hijos de Israel que sigan adelante’.

Éxodo 14:13-15

Todos sabemos cómo se siente: uno se levanta una mañana dándose cuenta que el mundo no es como a uno le gustaría que fuera.

Una experiencia muy común, seguramente,

pero la gente tiene diferentes reacciones ante ella. Una persona se embarca en una cruzada quijotesca para cambiar al mundo. Una segunda da el mundo por perdido y se aísla en cualquier muralla protectora que pueda erigir alrededor suyo y de sus seres queridos. Un tercero adopta una estrategia pragmática, aceptando al mundo como es y haciendo lo mejor que puede bajo las circunstancias. Un cuarto reconoce su incapacidad para tratar con la situación, y busca un poder más alto como guía y ayuda.

Nuestros antepasados experimentaron un despertar rudo como este el séptimo día después de su liberación de Egipto.

Diez plagas devastadoras habían quebrado el poder de los egipcios y los habían obligado a liberar al pueblo judío. Después de más de dos siglos de exilio y esclavitud, los

hijos de Israel se dirigían hacia el Monte Sinaí y a su pacto con D-os. De hecho, este era el propósito establecido del Éxodo; como D-os le dijo a Moshé, “Cuando saques a esta nación de Egipto, servirán a D-os en esta montaña”.

Pero, de repente, el mar estaba ante ellos y los ejércitos del Faraón se estaban acercando por detrás. Egipto estaba sano y salvo; el mar, también, parecía no tener en cuenta el destino de la nación recién nacida.

¿Cómo reaccionaron? El *Midrash* nos dice que el pueblo judío estaba dividido en cuatro facciones. Estaban aquellos que decían “Arrojémonos al mar”. Un segundo grupo decía “Volvamos a Egipto”. Una tercera facción argumentaba “Hagamos la guerra contra los egipcios”. Finalmente un cuarto grupo proponía, “Recémosle a D-os”.

Moshé, sin embargo, rechazo las cuatro opciones, diciéndole a la gente: *“No tengan miedo. Manténganse firmes y verán hoy cómo D-os los salvará a ustedes. Porque los egipcios que ustedes ven hoy, nunca más los volverán a ver. D-os luchará por ustedes y ustedes quedarán en silencio”*.

“No tengan miedo. Manténganse firmes y verán hoy cómo D-os los salvará a ustedes”, explica el *Midrash*, es la respuesta de Moshé a aquellos que estaban habiendo perdido la esperanza de superar la amenaza egipcia y querían arrojar al mar. “Porque los egipcios que ustedes ven hoy, nunca más los volverán a ver” esta dirigido a aquellos que proponían rendirse y volver a Egipto. “D-os luchará por ustedes” es la respuesta a aquellos que deseaban combatir a los egipcios, y “ustedes quedarán en silencio” es el rechazo de Moshé a aquellos que dijeron “esto está más allá de nosotros. Lo único que podemos hacer es rezar”.

¿Qué, entonces, tiene que hacer el judío cuando se ve atrapado entre una multitud hostil y un mar inflexible? “Diles a los hijos de Israel”, le dice D-os a Moshé en el siguiente versículo, “que sigan adelante”.

UN TZADIK EN UN TAPADO DE PIELES

El camino al Sinaí estaba plagado de obstáculos y desafíos. Lo mismo es cierto del camino desde el Sinaí, nuestro viaje de tres mil años

dedicado a la implementación de la ética y los ideales de la *Torá* en nuestro mundo.

Ahora, como entonces, hay varias respuestas posibles ante un mundo adverso. Está el método de “arrojémonos al mar” de aquellos que se desesperan por su incapacidad de lidiar, y mucho menos impactar, al mundo allá afuera. Tirémonos al mar, dicen, al mar del Talmud, el mar de la piedad, el mar de la vida religiosa. Construyamos muros de santidad para protegernos a nosotros mismos y a los nuestros de los vientos extraños que soplan tormentosos desde afuera, para que podamos promover el legado del Sinaí dentro nuestro.

Un viejo dicho jasídico se refiere a un individuo con este tipo de mentalidad como *ah tzadik in peltz*, un “santo en un tapado de piel”. Hay dos formas de calentarse en un día frío de invierno: se puede encender un fuego, o abrigarse en pieles. Cuando al *tzadik* aislacionista se le pregunta “¿Por qué te preocupas sólo de conservar tu propio calor? ¿Por qué no enciendes un fuego que caliente a otros también?”, él responde, “¿De que sirve? ¿Puedo acaso calentar a todo el mundo?”. Si uno persiste, indicando que un pequeño fuego puede descongelar a varias personas heladas, quienes a su vez pueden crear suficientes fuegos para calentar un pequeño rincón del universo, el no entiende que se pretende de él. Recuerda que el es un *tzadik*, un individuo perfectamente recto. No hay lugar para soluciones parciales en su vida. “No hay esperanza” suspira con genuina tristeza, y se encierra en su Atlantis espiritual.

EL ESCLAVO Y EL GUERRERO

Una segunda facción dice “Volvamos a Egipto”.

Sumergirse en el mar no es una opción, sostiene el Judío Sumiso. Este es el mundo en el que D-os nos puso, y nuestra misión es lidiar con él, no escapar de él. Sólo tendremos que bajar un poco nuestras expectativas.

Todo esto del Éxodo fue obviamente un sueño imposible. ¿Cómo puede uno presumir librarse de las reglas y constricciones que se aplican a todos los demás? Ser el pueblo elegido de D-os es muy lindo, pero no olvidemos que somos una

minoría, dependientes de la buena voluntad de los Faraones que existen en el mundo real allá afuera.

Es cierto que es nuestra obligación influenciar al mundo. Pero por otro lado, el judío tiene muchas obligaciones: es su obligación rezar tres veces al día, dar caridad, y observar el *Shabat*. Así que hagamos lo mejor que podamos bajo las circunstancias. Cierto, es una vida difícil cuidar todas esas leyes mientras nos aseguramos de no antagonizar con nuestros vecinos, pero ¿acaso alguien dijo alguna vez que ser judío era fácil?

Una tercera respuesta a un mundo que no coopera es la del Judío Combatiente. El entiende que está mal escaparse del mundo e igualmente mal someterse a él. Así que asume el desafío, y sale en armas.

El Judío Combatiente camina por la vida con un resentimiento sagrado, enfrentando pecadores, apóstatas, antisemitas, judíos asimilacionistas, y judíos no combatientes. No es para él el escapismo de la primera facción ni el sometimiento de la segunda, el sabe que su causa es justa, que D-os está de su lado, y que en última instancia triunfará. Así que si el mundo no entiende de razones, él se la introducirá a la fuerza.

EL ESPIRITUALISTA

Finalmente, está el judío que mira al mundo, mira a las primeras tres facciones, niega con su cabeza, y eleva sus ojos a los cielos. El sabe que dar la espalda al mundo no es la respuesta, ni tampoco rendirse a sus dictados y convenciones. Pero también sabe que “toda la *Torá* fue dada para hacer paz en el mundo”; que “sus caminos son placenteros, y sus sendas son de paz”.

“¿Esperás cambiar pacíficamente al mundo?”, le dicen las otras tres facciones. “¿Cuándo fue la última vez que miraste por la ventana? ¡Podrías intentar también vaciar los océanos con una cucharita de té!”

“Tienen absolutamente razón,” dice el Judío de Plegaria. “Realmente no hay forma en que se pueda lograr. Pero no estamos subordinados a esta realidad con la que ustedes están tan impresionados”.

“¿Saben cuál es el común denominador entre us-

tedes tres? Sus evaluaciones y estrategias están basadas en la realidad natural. Pero nosotros habitamos una realidad más elevada. ¿No es la existencia misma del Pueblo Judío un milagro? El nuestro es el mundo del espíritu, el mundo de la palabra”.

“Así que básicamente tu método es no hacer nada,” le responden.

“Otra vez, están usando estándares del mundo material,” responde el Judío de Plegaria, “un mundo que ve lo espiritual como ‘hacer nada’. Pero una sola plegaria, que sale de un corazón compasivo, puede lograr más que la fortaleza más segura, el diplomático más lisonjero, o el ejército más poderoso”.

ADELANTE

Y D-os, ¿qué dice? “Diles a los hijos de Israel que sigan adelante”.

Cierto, es importante salvaguardar y cultivar todo lo que es puro y santo en el alma judía, crear un santuario inviolable de Santidad en el corazón y la comunidad de uno. Cierto, hay veces en la que tenemos que lidiar con el mundo en sus propios términos. Cierto, debemos luchar contra el mal. Y ciertamente debemos reconocer que no podemos hacerlo solos.

Cada uno de los cuatro enfoques tiene su tiempo y lugar. Pero ninguno de ellos es la visión abarcadora que guía nuestras vidas y define nuestra relación con el mundo que habitamos. Cuando el judío se dirige al Sinaí y se enfrenta con un mundo hostil e indiferente, su respuesta más básica debe ser seguir adelante.

No escapar a la realidad, no someterse a ella, no declararle la guerra, no tratar con ella en un nivel espiritual, sino seguir adelante. Hacer otra *Mitzvá*, encender otra alma, dar un paso más hacia su objetivo. ¿Los carros del faraón te respiran en la nuca? ¿Un mar frío e impregnable se cruza en tu camino? No mires hacia arriba, mira hacia adelante. ¿Ves esa montaña? Avanza hacia ella.

Y cuando avances, verás esa barrera insuperable ceder y esa amenaza nefasta desaparecer. Verás, que a pesar de toda evidencia en contra, tienes dentro tuyo el poder de alcanzar tu objetivo. Aunque tengas que partir algunos mares. ◀

Basado en las enseñanzas del Rebe de Lubavitch, zi”a.

Jabad en acción

PURIM



PURIM

Además de las tradicionales lecturas de la Maeguilá en Beit Jabad, se leyó también en la Rambla varias veces durante el día. Agradecemos a los *bajurim* que vinieron desde la Argentina -especialmente- para darnos una mano.

También se organizó un encuentro de *Purim* en Paysandú. Todos disfrutaron de la actuación del joven Sholom Brook quien viajó a la comunidad sanducera para dirigir la actividad.

El día concluyo con un banquete en Beit Jabad para jóvenes liceales. Como ya es tradicional, el Rabino Eliezer Shemtov acompañado por el Sr. Yaco Abudara y esta vez acompañado por su hijo, el flamante Shliaj, Mendy, leyeron la Meguilá para los residentes del Hogar Israelita.



EL MITO DE LA

Relajación



por Shlomo Yaffe

Un artículo reciente del Wall Street Journal analiza los resultados de un estudio fascinante. Personas que trabajan bajo condiciones de alta presión frecuentemente se toman un tiempo para escaparse de todo, relajarse y “descomprimirse”; esto, afirma la sabiduría popular, es la forma de aliviar los efectos acumulativos del stress. Sin embargo, los resultados del estudio indican que un ciclo de stress intenso seguido por un descanso completo no hace nada para contrarrestar los efectos físicos y mentales nocivos del stress crónico. Lo único que realmente ayuda es

aprender a responder en forma efectiva a las situaciones que inducen el stress cuando se presentan. El descanso no es lo que cura el stress, sino el cambiar nuestro comportamiento diario en una forma que nos dirija a una vida con menos stress.

En *Pésaj* celebramos nuestra capacidad de lograr la libertad en “cada generación” (como la *Hagadá* nos desafía), para dejar cualquier “Egipto” en el que languidezcan nuestras almas. Sin embargo cuando pensamos en libertad, generalmente pensamos en términos de estar libres de inquietudes, preocupaciones y de las cargas de la vida; en otras palabras, libertad es igual a “descanso”.

Pésaj parece contradecir esto con sus leyes que proscriben cualquier migaja de leudado de todos los rincones de nuestra casa, con el requerimiento de comer cantidades precisas de *Matzá* y tomar cierta cantidad de vino en cada una de las "cuatro copas". Religiosamente hablando, sin comer y beber esas cantidades específicas, no hemos celebrado realmente el *Séder*.

¿Se puede considerar "libertad" esta atención al detalle? Así es, y no hay otra libertad verdadera. Somos seres físicos viviendo en un mundo de miles de detalles y cosas pequeñas. Si decimos, "solo puedo extender mis alas y sentirme elevado cuando trasciendo mi cuerpo, la tierra y todos sus pequeños detalles", estamos diciendo básicamente que D-os no puede ser sentido en nuestro mundo. En este modelo, D-os está encarcelado en lo sublime, y nosotros estamos encarcelados en lo insignificante. Escapar de lo pequeño tampoco va a ayudar,

tarde o temprano necesitaremos volver de las vacaciones, y entonces comenzaremos todo de nuevo.

Pésaj nos responde diciéndonos que si realmente queremos que nuestros espíritus se eleven, debemos encontrar a D-os en los detalles del mundo en que vivimos, de la misma forma que el stress no puede ser eliminado escapando de la estructura de la vida, sino permaneciendo dentro de ella y transformándola desde adentro. En el *Séder de Pésaj*, el simple acto de comer contiene y expresa la voluntad de lo infinito, empaquetado en unos pocos bocados. D-os no está encarcelado, y nosotros tampoco. D-os puede estar en cualquier lugar que D-os elija estar, aun en el acto de comer un pedazo de *Matzá* o en los sonidos de un niño pequeño haciendo las cuatro preguntas. Y nosotros, también, nos liberamos al descubrir la esencia trascendente de las cosas de todos los días. ◀



Macromercado tiene una amplia variedad de productos Kosher

- * Carnes vacuna y menudencias Kosher Le Pesaj
- * Cortes individuales y chicos
- * Picada y asado con hueso
- * Chorizos, panchos y fiambres
- * Pollos enteros y trozados Kosher Le Pesaj
- * Quesos: Jalav Israel

Casa Central: Dr. Pugnolini 1847 Tel: 22002022

Carrasco: Av. Al Parque Roosevelt casi Gianastasio Tel: 26041024

Punta del Este: Bvar Artigas esq. 3 de Febrero Tel: 42 220022



Entregas a domicilio
Aceptamos tarjetas de crédito

Una de las figuras centrales en la historia del jasidismo fue el famoso "Jozé" (Vidente) de Lublín, Rabi Iaacov Itzjok Horowitz (1745-1815), quien lideró la expansión del jasidismo en Polonia y Galicia. Muchos de los maestros jasídicos de ese tiempo eran sus discípulos. Esta historia, sin embargo, no es sobre el "Jozé" sino sobre su abuelo materno, Reb Kópel de Likova. De hecho, sucedió muchos años antes del nacimiento del "Jozé".

BARRILES EN LA ORILLA

por Yerachmiel Tilles

Reb Kópel se ganaba la vida comprando barriles de vodka y cerveza a los destiladores locales y vendiendo su mercadería en las tabernas alrededor de su pueblo natal de Likova. No era una vida fácil, con los altos impuestos aplicados por el gobierno y el ambiente hostil que encontraba el judío en la Europa del siglo 18. Sin embargo, su fe y optimismo nunca decaían.

Cada año, en la mañana previa a *Pésaj*, Reb Kópel solía vender su *jametz* a uno de sus vecinos gentiles. *Jametz* significa "leudado", una categoría que famosamente incluye pan pero también toda comida o bebida hecha de grano fermentado. La *Torá* le ordena al judío en forma absoluta que "no puede encontrarse fermento en tu posesión" por la duración de la festividad de *Pésaj*, en conmemoración del Éxodo de Egipto. En las semanas previas a la festividad, el hogar judío es vaciado y fregado para limpiarlo de *jametz*; y en la noche previa a *Pésaj*, se hace una búsqueda

solemne a la luz de la vela de las últimas migas que se esconden en los rincones. A la mañana siguiente, todo lo que resta de *jametz* en la casa, se come, se quema o se descarta de alguna otra forma.

¿Qué debería hacer alguien como Reb Kópel quien trabaja con alimentos fermentados y tiene un depósito lleno de *jametz*? Para estos casos (y para cualquiera que tenga *jametz* del que no quiera deshacerse) las autoridades rabínicas instituyeron la práctica de vender el *jametz* a un no judío. Los vecinos de Reb Kópel estaban familiarizados con el ritual anual. El comerciante judío de licores redactaba un contrato legal con uno de ellos, en el que le vendía todo el contenido de su depósito por una suma igual a su verdadero valor. Solo una pequeña parte de la suma realmente cambiaba de manos; el pago se hacía con un pagaré del comprador al vendedor. Después de *Pésaj*, Reb Kópel solía volver, esta vez para comprar de nuevo el *jametz* y devolver el pagaré. El comprador obtenía una propina por esta molestia, usualmente

en forma de una muestra generosa de la mercadería que había sido legalmente suya durante ocho días y unas horas.

Un año, a alguien en Likova se le ocurrió una idea: ¿qué pasaría si todos se negaran a comprar el vodka del judío? En ese caso él se tendría que liberar de él. ¿Por qué contentarse con una botella o dos cuando lo podían tener todo?

Cuando Reb Kópel golpeó en la puerta del vecino en la mañana de la víspera de *Pésaj*, Ivan declinó cortésmente hacer la transacción usual. Desconcertado, intentó en otra casa más adelante. No tardó mucho en darse cuenta de la trampa que sus vecinos gentiles le habían puesto. El plazo para deshacerse del *jametz*, una hora antes del mediodía, se acercaba rápidamente. No había tiempo para viajar al pueblo vecino para encontrar un comprador no judío.

Reb Kópel no dudó un momento. Rápidamente vació la choza de madera detrás de su casa que servía como su depósito. Cargando sus barriles de *jametz* en su carro, se dirigió hacia el río. Mientras sus vecinos miraban alegres a la distancia, los depositó en la orilla del río. En voz alta anunció: "¡Por este medio renuncio a cualquier reclamo que tenga sobre esta propiedad! Proclamo a estos barriles sin dueño, libres para que cualquiera los pueda tomar." Despojado de todo *Jametz*, volvió a su casa para prepararse para la festividad.

Esa noche, Reb Kópel se sentó en el *Séder* con un corazón alegre. Cuando recitó de la *Hagadá* "¿Por qué comemos este pan ácimo? Porque la masa de nuestros padres no tuvo tiempo de fermentarse antes que D-os se revelara a ellos y los redimiera", saboreó el gusto de cada palabra en su boca. Todo su capital estaba invertido en esos barriles de vodka y cerveza; de hecho muchos de ellos habían sido comprados a crédito. Ahora no tenía un peso, y el futuro mostraba sólo la perspectiva de muchos años de deudas aplastantes. Pero su corazón estaba liviano y brillante como un pájaro cantor. ¡No tenía ni una gota de



Regency Golf - Hotel Urbano
les desea Jag Sameaj!

www.regencygolf.com.uy
tel: +598 2710 4444 | fax: +598 2712 3342
Fco. Solan García 2473 | Montevideo, Uruguay | CP 11300
Por consultas y reservas: info@regencygolf.com.uy

jametz en su posesión! Por primera vez en su vida, se le había dado la oportunidad de demostrar realmente su amor y lealtad a D-os. El había sacado todo el *jametz* de su posesión, como Di-s le había ordenado. Por supuesto, él había cumplido con muchas mitzvot en su vida, pero nunca una a tal costo, ininguna tan preciada como esta!

Los ocho días de *Pésaj* pasaron con Reb Kópel en un estado de éxtasis. Al concluirse la festividad llegó la hora de volver al mundo real. Con pasos pensativos se dirigió a su depósito para ver sus papeles e intentar idear algún plan para empezar su negocio de nuevo. Amontonados en la puerta de entrada encontró a un grupo de gentiles muy decepcionados.

"¡Ché, Kópel!" le gritó uno de ellos. "Pensé que te ibas a liberar de tu vodka. ¡¿Qué sentido tiene anunciar que 'está libre para cualquiera que quiera tomarlo' si pones esos perros guardianes para protegerlos?!"

Todos comenzaron a hablar a la vez, por lo que le llevó un tiempo a Kópel comprender

los detalles. Durante toda la duración de la festividad, noche y día, durante las veinticuatro horas, los toneles y barriles en la orilla del río habían sido rodeados por una jauría de perros feroces que no permitieron que nadie se acercara. Reb Kópel cabalgó hasta la orilla del río. Allí estaban los barriles, intactos.

Pero no hizo ningún movimiento para cargarlos de nuevo en su carro. "Si los tomo de nuevo," pensó para sí mismo, "¿cómo sabré si realmente renuncié completa y sinceramente a mi propiedad sobre ellos antes de *Pésaj*? ¿Cómo estaré seguro de que cumplí de verdad la mitzvá de sacar el *jametz* de mi posesión? ¡No! ¡No voy a renunciar a mi *Mitzvá*, o permitir que alguna sombra de duda caiga sobre ella!"

Uno por uno, hizo rodar los barriles por la orilla hasta que quedaron al borde del agua. Sacó los tapones de sus grifos y esperó hasta que la última gota de vodka y cerveza se mezclara con el río. Recién entonces se dirigió de vuelta a su casa. ◀

B"H

PÉSAJ KASHER VESAMÉAJ

les desea

FAMILIA
LANDER SAGAL

Jewish Kids in Action



JANUCÁ



JANUCÁ

Jewish Kids in Action

En vísperas de Janucá, Jewish Kids in Action organizó un espectáculo para unos 450 niños de Primaria la red escolar, titulado El Circo Macabeo, transmitiéndoles el mensaje de *JANUCÁ* de una manera didáctica y creativa. La actividad se realizó en los salones de la Comunidad Israelita del Uruguay y fue ideada y organizada por la Sra. Roji Shemtov y realizada junto a sus compinches Ioni Kurlender y Erikharina Benzo.

En camino a casa, después del evento, el Rabino Shemtov y su sra. esposa recibieron la grata llamada informándoles que se habían transformado hace pocos minutos en abuelos. Se ve que el bebé estaba esperando para no molestar el evento...

Durante *Janucá* cada niño recibió su propia *Janukiá* y velas.



LIBERTAD

por Jay Litvin

Me paré entre los vagones del tren, con el viento soplando mi pelo, mirando pasar los campos mexicanos. Con cada hora que pasaba las ruedas del tren me alejaban cada vez más de mis obligaciones, mis facturas, mi trabajo, y de la gente que me conocía. En doce horas más, mi esposa, mis dos hijos y yo nos bajaríamos del tren, nos tomaríamos un ómnibus durante varias horas, y luego un bote a un lugar donde nadie nos conocería. Un lugar donde no recibiría facturas de teléfono ni electricidad, porque no habría electricidad ni teléfonos. Tampoco habría

ninguna calle en el pequeño pueblo que sería nuestro hogar, así que no habría autos que cuidar, ni pólizas de seguros, ni gastos de combustible. La palapa con techo de paja en la que viviríamos costaba 150 dólares por año. Con mis propias manos obtendría el sustento del campo, con mi machete y un aparato de pesca natural hecho en México para proveernos de la mayor parte de nuestra comida.

¡Era libre! Había dejado cuentas, obligaciones, la constricción de las normas sociales, y las expectativas de los demás detrás de mí. Mi tiempo y mi vida eran míos.

Hoy, tengo siete hijos. Trabajo 12 a 14 horas

por día. Tengo menos tiempo que dinero. Mis obligaciones con mi familia, trabajo y comunidad son más grandes que cualquier cosa que dejé atrás cuando me subí en aquel tren decrepito a México. Sin embargo, hay un sentido de libertad en esas obligaciones que sobrepasa a los días más idílicos y soleados que haya pasado pescando en una canoa en el Océano Pacífico.

Una persona con hambre no es libre, sino que está esclavizada por la necesidad de terminar con los gruñidos de su estómago. En esos días en México, estaba hambriento por la conexión y satisfacción que pensaba que iba a encontrar en ese ambiente primitivo y natural. La libertad y el placer que descubrí eran hermosos, pero eran sólo una distracción del objetivo que quería alcanzar. Tarde en la noche, sentados en nuestra palapa, con los niños acostados en sus camas de bambú colgantes, la lámpara de queroseno dando su luz sobre la mesa improvisada, tenuemente iluminando las ramas de palmera que rodeaban nuestro hogar, sentía el mismo vacío que me llevó a México en primer lugar. Y a pesar de que no me voy a explayar en los pensamientos y sentimientos que se introducían en mi mente en el silencio de la noche, sabía que el verdadero propósito de este viaje no estaba siendo alcanzado. Todavía estaba hambriento por un sentido en la vida.

Mi hambre me ha llevado por muchas experiencias e investigaciones, mucho estudio y exploración. Fue una búsqueda que fue desde las montañas de Oregón a las junglas de México y muchos lugares en el medio. Pero no me libré de esta hambre hasta que llegué a la gris y rutinaria ciudad de Milwaukee. Porque fue en Milwaukee donde descubrí Jabad y el verdadero judaísmo de Torá.

Uno no puede ser verdaderamente libre a menos que sepa quién es realmente, qué es lo que quiere realmente y qué es lo que debe hacer. Independientemente de cuán fantásticas o románticas, dramáticas o aventureras fueran las máscaras que vestía, eran al fin solo máscaras, y no mi rostro real. No soy

un campesino mexicano que anda con su machete trabajando la tierra. Soy un judío conectado a D-os a través de Torá y Mitzvot. Y cuando estoy siendo quien realmente soy y cumpliendo el propósito para el cual fui traído al mundo, los yugos de las obligaciones del mundo no son más los que marcan si soy o no libre. Se convierten en las herramientas con las que ejercito mi libertad.

Necesito mi auto para entregar mishloaj manot en Purim. Debo ganar dinero para darle a mis hijos la educación que necesitan para convertirse en personas que aman la Torá. El teléfono es vital para mi trabajo y para poder comunicar palabras de Torá o ayudar a un amigo. El alquiler que pago (más dólares por semana que lo que pagaba por años de uso de la palapa en México) provee un hogar lleno con Torá y aprendizaje, con Mitzvot y buenas acciones, con calidez, amor y cuidado para mis hijos en una comunidad y ambiente que fortalece, apoya y alienta los valores sobre los que baso mi vida.

La aventura que busco se encuentra en la exploración constante de quién soy y quién puedo llegar a ser mientras llego cada vez más lejos en mi búsqueda por ser el mejor padre, marido, amigo, judío y jasid que pueda.

Hoy, mi alma no tiene más dolores. Está nutrida por una conexión con el Todopoderoso y una percepción de Su presencia en mis horas diarias. Mi hambre está satisfecha, en vez de distraída por el cambio constante de aventuras y placeres. Mi vida, gracias a Di-s, está llena de propósito, satisfacción y un profundo amor por mi familia.

Mis hijos no están corriendo descalzos por la arena, sino caminando calzados por la vida, con sus pies firmemente plantados en la Torá y en una forma de vida que valora las mejores y más altas cualidades Divinas y humanas.

No pesco, tengo poco tiempo para vacaciones, y llevo un bolso de talit en vez de un machete. Estoy atado al yugo de la Torá. Soy un sirviente (con el mejor de mis limitadas habilidades) de la voluntad de D-os.

Y nunca he sido tan libre. ◀

Jabad en acción

PUNTA

punta del diablo

PUNTA DEL ESTE

También este año Beit Jabad estuvo presente en Punta del Este.

El shil de la parada 13 ½ goza cada vez con más público. Para los Kabalat Shabat, a cargo del Rabino Shemtov, se desborda el Shil, así como para el Kidush luego de los servicios de la mañana. Reina siempre un ambiente muy especial de inspiración y distensión y se está hablando de ampliar el espacio para poder abarcar a todos más cómodamente.

Hubo Minian todas las mañanas, seguido por Shiurim a cargo del Rabino Shemtov y el Rabino Osher Farkas.

Los sábados de tarde hubo actividades para niños, seguidas por shiurim para mujeres a cargo de la Sra. Roji Shemtov

Hubo también shiurim para parejas a cargo del Rabino Shemtov.

La novedad de este año fue el Shabatón realizado en Punta del Diablo para jóvenes a cargo del Rabino Shemtov y Sra. con el apoyo especial de Alex Fein. Fue un fin de semana inolvidable para todos los participantes.

Por supuesto no faltó la ya clásica avioneta que pasaba por las playas los viernes de tarde anunciando la hora del encendido de las velas de Shabat.





libros, más libros

GÚIA ESPIRITUAL PARA LA CUENTA DEL OMER

Un viaje de 49 pasos para conocer tus emociones interiores y lograr día a día una mayor Libertad Personal

Según las enseñanzas de los Kabalistas Judíos por Simon Jacobson autor de "Hacia una Vida Plena de Sentido."

En venta en Beit Jabad - 70 págs - \$180

Hoy, más que nunca, gente de toda clase y modo de vida está en la búsqueda de sentido y propósito. Algunos buscan respuestas en la meditación. Otros, en libros de autoayuda, terapia, religión, yoga, y filosofías New Age.

Mucha gente, sin embargo, no se da cuenta de que la respuesta más antigua —y más comprobada en el tiempo- nos fue entregada hace más de 3300 años en el Monte Sinaí. Se llama: *TORÁ* *Torá* significa "instrucción. Ella y sus historias son, en esencia, la historia de nuestras vidas, un plano maestro espiritual que ilumina las intrincadas capas y dimensiones de nuestra psiquis y alma. Cada evento en la *Torá* refleja otro aspecto de nuestra personalidad interior. A través de sus *Mitzvot* —mandamientos-, nos enseña cómo concretar nuestro potencial conforme las intenciones con que D-os nos creó. Descifrando el código de la *Torá*, descubrimos su mensaje personal, para nosotros.

Este análisis día por día te dará la habilidad de retrotraerte y dar una mirada objetiva a tus emociones subjetivas. El observar sus puntos fuertes y débiles te posibilitará, a su vez, dedicarte al desarrollo y perfeccionamiento de estos sentimientos a medida de que creces hacia una madurez emocional y espiritual.



Jag Pésaj Sameaj!

 **LOLITA**
lolita.com.uy



Administración del tiempo

por Naftali Silberberg

A todos no gustaría tener más tiempo. Cuántos proyectos nos gustaría comenzar, cuántos lugares ver y cuántas cosas hacer, pero tan poco tiempo disponible.

Por supuesto que nos encantaría estudiar Torá, pasar tiempo con nuestros seres queridos, y dedicarnos a hobbies y sueños que siempre hemos pospuesto, pero entre las obligaciones del trabajo y las tareas de la casa, no parece haber ni un momento extra para dedicarle a esas cosas importantes.

La Mitzvá que predomina en las siete semanas de la Cuenta del Omer gira en torno al contar el tiempo; o en otras palabras, hacer que el tiempo cuente. Hablemos aquí de la falta de tiempo crónica que parece ser la suerte de muchos de nosotros.

Quizás un vistazo a la historia del tiempo libre nos dé alguna perspectiva muy necesaria en el área de la administración del

tiempo. Consideremos qué tipo de tareas ocupaban el tiempo “libre” de la persona promedio que vivía en el siglo XIX:

Preparar comidas era una aventura de todos los días. Si la comida tenía que ser horneada, se tenía que cortar leña. Si la comida se tenía que hervir, se necesitaba también traer agua del pozo del pueblo. El pollo comprado en el mercado tenía que ser desplumado y destripado. Cuando se terminaba de comer, había que lavar la vajilla, y el agua caliente necesaria para esto requería más leña y más agua... Y luego la casa tenía que ser calefaccionada para la noche... había que limpiar y alimentar al caballo...

Adquirir y mantener un vestuario a la moda sigue siendo una tarea que consume tiempo hasta hoy en día, pero en esta área no nos podemos comparar con nuestros ancestros. En tiempos pasados, la moda comenzaba en casa, donde la ropa de la familia era tejida y cosida. Puedo asumir que el blanco no

era el color preferido por el ama de casa promedio, considerando el esfuerzo y tiempo que requería lavar las prendas sucias. Se tenía que hervir un calderón de agua, lo cual implicaba más leña que cortar y más agua que traer, se hervía la ropa, se fregaba con barra de jabón, se escurría y se colgaba para secarla.

Piense en todo esto la próxima vez que cargue su lavarropa después de comer una comida kosher pronta calentada en el microondas.

¿Mencioné que las horas de trabajo diarias se han reducido, los días de trabajo en la semana se han acortado a cinco días, y a la persona promedio se le dan 18 días de vacaciones?

Así que ¿qué estamos haciendo con todo ese tiempo extra que nos da la tecnología moderna? Para responder a esta pregunta, muchos de nosotros tan solo necesitamos dirigir nuestras vistas a las otras “conveniencias” y distracciones provistas por estas mismas ciencias.

Una de las principales características de la Era Mesiánica es la promesa de tiempo

abundante. Maimónides escribe (Leyes de Reyes, 12:4): “Los sabios y profetas anhelaron la Era Mesiánica... sólo para poder estar libres para estudiar Torá y su sabiduría; sin opresores ni disuasiones.”

A medida que la cita con nuestra redención se acerca cada vez más, estamos experimentando el gusto de esta tremenda posibilidad. A medida que hay más tiempo disponible, el conocimiento también se ha vuelto más accesible a grandes saltos. En tiempos pasados la persona promedio debía caminar a una biblioteca o sinagoga para estudiar textos; ahora está al alcance del consumidor promedio tener una modesta biblioteca personal; y para todos, Internet ofrece muchas oportunidades para ampliar los horizontes, con cientos de miles de páginas de conocimiento de Torá y muchas clases en audio por si fuera poco.

A medida que contemos el tiempo en el período del Omer, resolvamos hacer más con nuestro tiempo. El tiempo está allí, la única pregunta es cómo decidiremos usarlo. ◀

CONSULTORIO

Especializado en Obesidad y Prevención de la Enfermedad Vascular

Intervención individualizada

Equipo multidisciplinario

NUESTROS OBJETIVOS

Ofrecerle un tratamiento óptimo, que marca la diferencia en su salud, apariencia y calidad de vida

**Dra. Lissmann**
TRATAMIENTO DE OBESIDAD Y RIESGO VASCULAR
José M. Montero 3104/701
Tel.: 2711 3254
info@pesosaludable.com.uy
www.pesosaludable.com.uy

DRA. SILVIA LISSMANN

Prof. Adjunta Escuela de Nutrición
UDELAR

Maestría en Nutrición UCUDAL
(graduación 2010)

Internista Gastroenteróloga



El lenguaje del alma

por Jay Litvin

La comunicación con los niños es un desafío incluso bajo las mejores circunstancias. Y cuando intentamos hablar sobre cosas que son sumamente importantes, como los sentimientos y los rasgos de carácter de nuestros hijos, la tarea parece casi abrumadora. ¿Cómo hablamos con nuestros hijos sobre cosas como el amor, la bondad, la fe, el coraje, la honestidad o la confianza? A pesar de que estas son las cosas que más queremos comunicarles, son sobre las que nos es más difícil hablar.

La tarea se vuelve aun más difícil cuando esas virtudes y rasgos de carácter no son consistentes. Tienden a ser fluidos y abstractos. No se comportan de la misma manera en cada situación. Una bondad sin límites, aunque sea generosa y fluida, no siempre es sabia. La lealtad, aunque sea una cualidad exquisita, puede descarriar a nuestros hijos cuando se aplica ciegamente.

¿Cómo comprender esas sutilezas de forma suficientemente clara como para hablar sobre ellas con nuestros hijos? ¿Cómo, por ejemplo, distinguir entre el horror de la violencia y la necesidad de la guerra, la pureza de la honestidad y la crueldad implícita en

hablar verdades innecesarias, auto confianza productiva y agresividad?

Para hacerlo sabiamente, se requiere comprensión de esas cualidades. Y un lenguaje, un vocabulario para expresar esas sutilezas. Pero, ¿dónde encontrar ese lenguaje? ¿Cómo explicar esos matices?

Hay una fuente que se nos revela específicamente en esta época del año. Es el lenguaje contenido en la "Cuenta del Omer", una *Mitzvá* que hacemos durante los cuarenta y nueve días entre *Pésaj* y *Shavuot*.

Luego que los Hijos de Israel dejaron Egipto, pasaron cuarenta y nueve días hasta que recibieron los Diez Mandamientos en el Monte Sinaí. La tradición enseña que cada uno de esos días fue necesario para que los Hijos de Israel se refinaran a sí mismos y fueran merecedores de ese regalo. En cada día examinaron y corrigieron uno de sus rasgos y cualidades internas. Eran cuarenta y nueve en total.

Esos cuarenta y nueve rasgos estaban compuestos por siete atributos básicos. Cada uno de los siete conteniendo a los otros siete, comprendiendo así cuarenta y nueve. Los kabalistas nos dicen que el alma del hombre incluye estos siete atributos básicos:

- Amor / Bondad (*Jésed*)
- Fuerza / Disciplina (*Gevurá*)
- Belleza / Armonía / Compasión (*Tiferet*)
- Victoria / Perseverancia / Determinación (*Nétzaj*)
- Humildad / Devoción (*Hod*)
- Fundación / Unión / Conexión (*Iesod*)
- Realeza / Dignidad (*Maljut*)

A medida que cumplimos con la *Mitzvá* de contar los días y semanas entre Pésaj a Shavuot, cada una de las siete semanas no dedicamos a un atributo distinto, una semana para la Bondad, otra para la Disciplina, otra para la Compasión, etc. En cada uno de los siete días de la semana refinamos cada uno de los siete aspectos del atributo de la semana. Por ejemplo, en la semana dedicada a la bondad, dedicaremos un día a refinar aquel aspecto de la bondad que requiere disciplina, otro día a refinar el aspecto de la bondad que requiere compasión, y así sucesivamente. Durante la semana que refinamos la belleza, dedicamos un día refinando el aspecto de la belleza que

requiere dignidad, otro día al aspecto de la belleza que requiere humildad, hasta que hallamos refinado los siete aspectos de la belleza.

En última instancia, todos los rasgos de carácter se derivan de combinaciones de estas siete características básicas. Cada cualidad interactúa continuamente con las otras, y al hacerlo, tiene la capacidad de modificar su expresión y efecto. Para ser completo, un rasgo de carácter debe incorporar a todos los siete, una falta o exceso de incluso uno de los siete lo corrompe y, en algunos casos, lo hace dañino. La disciplina, por ejemplo, fácilmente se puede, con una leve exageración, transformar en crueldad.

Sabiendo esto, podemos usar esos atributos para comenzar a distinguir y explicar los caracteres y comportamientos de nuestros hijos y de nosotros mismos. Esos atributos, que contamos y refinamos en nuestro viaje de cuarenta y nueve días, pueden ser usados como los fundamentos de un nuevo lenguaje, el Lenguaje del Alma.

Este lenguaje nos dará un vocabulario que



Un año para agendarte

Ciclo de conferencias en YAVNE



Miércoles 25 de mayo
20 hs.

**HIPERCONECTADOS.
JÓVENES DEL SIGLO XXI.**

Ps. Roberto Balaguer Prestes



Psicólogo clínico educacional (UDELAR, Univ. Minnesota). Postgrado en Psicoterapia Psicoanalítica de niños, adolescentes y de adultos. Autor de: "PLAN CEIBAL: los ojos del mundo en el Primer Modelo OLPC a escala nacional".

Miércoles 27 de julio
20 hs.

TANTOS NIÑOS, TANTAS FORMAS DE APRENDER.

Estrategias para favorecer el potencial cognitivo de mi hijo.

Lic. Gallia Leibovici



Psicóloga - Psicopedagoga. Postgrado de especialización en niños y adolescentes. Docente de UCUDAL y del Instituto Universitario CEDIAP.

Martes 27 de setiembre
20 hs.

¿SE PUEDE PREDECIR EL FUTURO?

Rav. Moshe Segal



Actualmente Rabino principal de la Comunidad Sefaradí del Uruguay. Director del Centro de Estudios Judíos C.E.J. Conferencista en Mística y Kabala Judía.

El costo de la entrada es un alimento no perecedero, a beneficio de Fundación Tzedaká Uruguay. Lugar de las conferencias Moadón.

nos permitirá tanto nombrar e identificar como hablar con nuestros hijos sobre las cualidades que no son tangibles, que no pueden ser tocadas ni vistas, pero pueden ser expresadas en la acción.

Si aprendemos a hablar sobre estas cualidades internas con nuestros hijos en forma clara, específica y concreta, tenemos la posibilidad de entrar en sus corazones y mentes y abrir su propia habilidad de comunicarse consigo mismo y con nosotros desde una parte más profunda de si mismos.

Usando los siete atributos como guía podemos hablar a nuestros hijos no solo sobre qué es algo, sino cómo es de esa forma. Podemos no solo definir la bondad, sino también describir cómo se ve en la acción. ¿Siempre se ve de la misma forma? ¿Puede un mismo acto ser bondadoso en una situación y cruel en otra? ¿Puede una acción parecer cruel y aun así ser bondadosa? ¿Cómo y por qué?

La expresión de cualquiera de esos siete atributos requiere cambios dependiendo de las circunstancias, y resulta en una variedad de formas en las que una cualidad puede expresarse en distintas formas para enfrentar una determinada situación.

Si ser servicial es bueno, ¿por qué ayudar a alguien a robar no es bueno? Si ser valiente es importante, ¿por qué está mal hacer algo peligroso? Si ser leal es meritorio, ¿por qué no hacer lo que hacen los demás aun cuando piense que están haciendo algo dañino? Si la tolerancia conduce a un mundo más pacífico, ¿por qué debo, a veces, ponerme en contra de lo que alguien hace, o hacer una distinción entre lo que está bien y lo que está mal?

A medida que uno explora cada una de estas siete cualidades y comprende cómo se afectan unas a otras, comienza a ver que la falta o el agregado de alguna de ellas cambia drásticamente el significado o expresión de las otras.

Si bien la esencia del "amor" es "dar", ¿consideraría que un niño es amoroso si le da una caja de fósforos a un amigo de cinco años, o si regala sin preguntar un juguete

que pertenece a su hermano o hermana, o si dice una mentira para evitar que un amigo se meta en problemas?

Si dedica tiempo a reflexionar sobre cada uno de estos siete (bondad, disciplina, compasión, perseverancia, humildad, conexión y dignidad) y como interactúan entre sí, los puede usar como una lista de comprobación para ver cuál, si es que hay alguna, de esas cualidades está faltando o hay en exceso en una situación dada. Esto le permitirá hablar más fácilmente de ellas con sus hijos.

Veamos la confianza en uno mismo como ejemplo. Muchos deseamos alentar esta cualidad en nuestros hijos. Es un rasgo de carácter necesario para tener logros y ser independiente (ir contra la corriente). Sin embargo, sabemos que la confianza en uno mismo puede bordear en agresividad, y fácilmente convertirse en una cualidad que es abusada, resultando en algunos rasgos de carácter potencialmente desagradables. ¿Pero cómo explicar esta distinción a nuestros hijos? Intentemos aplicar la lista de nuestros siete atributos.

Por ejemplo, ¿cómo sería la confianza en uno mismo si le faltara el atributo del amor o la disciplina? ¿Cuántas veces se ha encontrado con alguien que dice confiar en sí mismo pero está lleno de hostilidad? ¿Puede su hijo confiar en sí mismo y ser compasivo (comprensivo y considerado por la necesidad de los otros) al mismo tiempo?

Por un lado, confiar en sí mismo le puede ayudar a su hijo a ser independiente y no dejarse llevar por los demás. Le puede evitar ser intimidado. Pero sin inculcar humildad y compasión en su hijo, ¿cómo puede estar seguro de que no se va a convertir en el próximo matón del barrio? La confianza sin humildad, aunque haga tener éxito, también se puede transformar en arrogancia.

¿Cuán efectiva sería la confianza de su hijo si le faltara disciplina? ¿Por qué a mucha gente que confía en sí misma y se dedica apasionadamente a un objetivo importante, le falta la capacidad de lograr cosas? ¿Puede ser que con toda su fuerza y entusiasmo le falte resistencia y disciplina?

¿Y cuán a menudo hemos encontrado gente confiada, disciplinada y comprometida que le falta apertura a nuevas ideas o la flexibilidad para responder a situaciones cambiantes? ¿Puede ser que les falte un sentido de conexión con un mundo grande y siempre cambiante? ¿No ven que sus acciones afectan este mundo en formas más grandes que ellos mismos, y que el mundo al que están conectados está constantemente afectándolos a ellos y a sus objetivos? O, faltándoles esta cualidad, tienden hacia un enfoque egoísta de la vida que los mueve hacia sus objetivos individuales a expensas de otros y sin un efecto positivo en el mundo a su alrededor.

Y finalmente, al tener confianza en sí mismo, su hijo debería tener un sentido de dignidad, un sentido de auto respeto y de ser merecedor del respeto de los demás. Considerándolo, ¿no se logra esto sólo si su hijo es capaz de confiar en sí mismo de una forma amorosa, disciplinada y compasiva, ejerciendo resistencia y humildad, y dándose cuenta de las consecuencias de sus acciones en sí mismo y los demás? ¿No conocemos todos gente que confía en sí misma a la que le falta alguna de estas cualidades y consecuentemente no engendran nuestro respeto? ¿No tiene su hijo un compañero que parece obtener siempre lo que quiere, pero no es querido ni respetado por los otros niños? ¿Puede identificar uno o más de los siete atributos que le faltan a su hijo? ¿Puede ver cómo una falta en alguno

de los siete atributos básicos puede tornar rápidamente una cualidad positiva en una negativa? ¿Le puede explicar esto a su hijo?

Luego de leer el párrafo anterior, ¿puede ahora imaginar una conversación con su hijo en la que intenta explicarle la diferencia entre confianza y agresividad usando los siete atributos como vocabulario?

Si esta descripción le ha ayudado a comprender mejor la confianza, o le ha dado algún entendimiento de usted mismo o de alguien que conoce, entonces ha empezado a ver el Lenguaje el Alma en acción.

El autor desea agradecer la contribución del trabajo de Rabino Simon Jacobson para este artículo. ◀



Wilson Ferreira Aldunate 1330
Teléfono: 2902 08 33*

Punta Carretas Shopping Loc. 210
Teléfono 2711 98 53

Montevideo Shopping Loc. 286
Teléfono 2628 54 38



Antes de comprar o vender... Consulte
INMOBILIARIA POLAR

CORDÓN

Constituyente 1555 esq. Salto
Tels.: 2401 1723 - 2401 8092/93
Fax: 2401 6486

MALVÍN

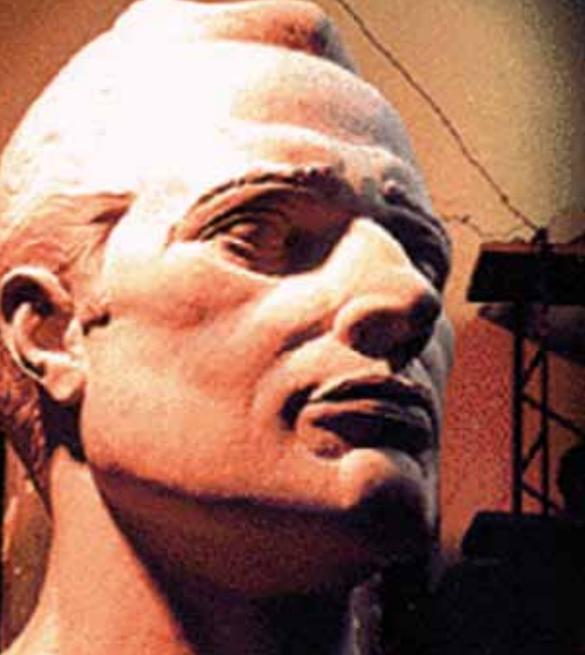
Aconcagua 4951
Tel.: 2614 2434

CASA CENTRAL

Br. España 2996
Tels.: 2710 8286/96 - 2710 8028
Fax: 2711 6756

PRADO

Av. Agraciada 3597
Tels.: 2307 8393 - 2305 7387



FUNDACIÓN RAOUL WALLENBERG

La Fundación Internacional Raoul Wallenberg es una ONG educativa con oficinas en Nueva York, Jerusalén, Buenos Aires, Río de Janeiro y Berlín.

Entre sus miembros honorarios cuenta con más de un centenar de jefes de estado y personalidades galardonadas con el premio Nobel.

La misión principal de la Fundación Wallenberg es investigar y divulgar los legados heroicos de los salvadores de víctimas del Holocausto. Mujeres y hombres de diversas nacionalidades y credos, quienes arriesgaron sus vidas a fin de salvar a los perseguidos.

Asimismo, la Fundación Wallenberg brega en forma consistente con el objetivo de obtener respuestas claras y fidedignas acerca del destino y paradero de Raoul Wallenberg, el diplomático sueco que salvó a decenas de miles de judíos en Hungría, durante la Segunda Guerra Mundial, y que fue secuestrado en 1945 por las tropas soviéticas. Desde ese momento, se desconoce su suerte.

A través de Jabad Uruguay, la Fundación Wallenberg hace un llamamiento a todos aquellos sobrevivientes o descendientes de sobrevivientes del Holocausto, que nos puedan proporcionar testimonios acerca de historias de salvamento.

Nuestro propósito es el de expresar nuestro agradecimiento a los salvadores y divulgar sus legados heroicos mediante programas educativos que ilustren a las jóvenes generaciones.

Todos aquellos que puedan proporcionarnos información, están invitados a contactarse con nuestras oficinas en Buenos Aires, a los teléfonos (+54 11) 4382-3974 / 7872, o vía email a: gustavo@irwf.org.ar.

¡Muchas gracias!

www.raoulwallenberg.net

ESPACIO CONTRATADO

בס"ד

*En cada generación la persona está obligada
a verse a sí misma como si ella saliera de Egipto.*

-De la Hagadá de Pésaj-



DISFRUTÁ

Pésaj

BEIT JABAD URUGUAY

18 al 26 de Abril, 2011 • 14 al 22 Nisan, 5771

Qué es PESAJ

- 3 La Historia de Pésaj
- 4 Antes de Pésaj
- 6 Cómo hacer un Gran Séder
- 8 Matzá Shemurá
- 9 La Keará y los 15 Pasos del Séder
- 10 Durante Pésaj
- 11 Datos, Fechas y Bendiciones

Pésaj es una festividad de 8 días (en Israel 7 días) conmemorándose el aniversario del Éxodo de Egipto. Durante todos estos días acostumbramos no comer pan, levaduras ni masas leudadas, reemplazando todo esto por *Matzá* (pan no leudado).

Durante las dos primeras noches de *Pésaj*, 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.



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

Egipto es una estrecha y pequeña caja de ego que no te permite crecer.

El Faraón 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 D-os.

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 el Pesaj, ¡Vívelo y Siéntelo!

Adaptado de las enseñanzas del Rebe de Lubavitch

La Historia de **PESAJ**

LA OPRESIÓN

La historia del pueblo judío empieza con nuestro patriarca Abraham y el Pacto entre las Piezas que D-os hizo con él. En dicho pacto D-os le informa que elegirá a sus descendientes como Su pueblo y que iban a pasar siglos de esclavitud, al final de lo cual saldrán beneficiados y heredarán la Tierra Prometida. Efectivamente llegamos a ser esclavos del Faraón durante 210 años. Nos oprimió duramente, pero siempre manteníamos fuertes nuestra identidad y fe en la inminente redención.

LA REVOLUCIÓN

Había llegado el día anhelado. D-os le habló a Moisés desde la zarza ardiente y le dijo, Dile al Faraón: “¡Deja salir a Mi pueblo y me servirán!”

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.

LOS MILAGROS

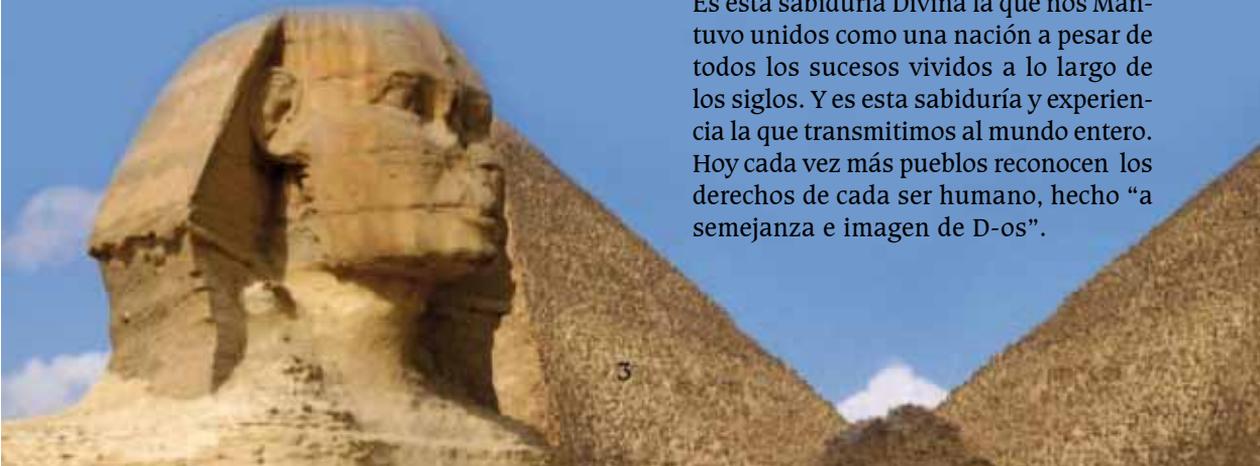
El Faraón estaba por recibir una sorpresa. Hasta ese momento, la gente creía que éste era un mundo bastante fiable. En general, la naturaleza parecía marchar muy bien como otro de los grandes proyectos del Faraón y sus pirámides. Pero, todo iba a cambiar. Moisés derrumbó esa confiable maquina de levantar 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 Divino.

Existe un D-os Quién escucha el llanto del oprimido, Quién exige la 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 esta travesía fue su parada al pie del Monte Sinaí para escuchar una transmisión pública de la Sabiduría y Voluntad Divina de Di-s mismo, documentadas en 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 entero. Hoy cada vez más pueblos reconocen los derechos de cada ser humano, hecho “a semejanza e imagen de D-os”.



Antes de **PESAJ**

¿Qué es jametz?

Jametz significa “cereales leudados” o sea cualquier comida o bebida que contenga trigo, cebada, avena, centeno, trigo sarraceno o sus derivados y no fueron controlados para que no leven o fermenten. Durante los días de *Pésaj*, está prohibido tanto consumir como derivar provecho de cualquier producto comestible que contenga aunque sea una mínima parte de *jametz*. Está prohibido siquiera poseerlo. Para tal fin tomamos los recaudos para que no estén bajo nuestra posesión durante los ocho días de *Pésaj*. Hay dos razones por semejante “tolerancia cero” al *Jametz* en *Pésaj*. La histórica: Aquella noche en que fuimos liberados de la esclavitud en Egipto, teníamos que irnos rápidamente. Tan rápido, que ni siquiera tuvimos tiempo de dejar levar el pan que preparamos, saliendo con pan chato

no leudado. Para revivir la ocasión, D-os le dijo a Moisés que nos encomendara de purgar nuestros hogares y dietas de todo alimento leudado o fermentado en estos días de *Pésaj*.

La mística: La llave para liberarse de las limitaciones personales es la humildad, simbolizada por la *Matzá*.



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 se traumatice 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 habitualmente entra *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 llesves a cabo el proceso de venta del *Jametz* como se detalla en la próxima página.

Cree una zona libre de jametz - es hora de limpiar su casa y de aislar todo el jametz en un armario habilitado para ello.

Venta del jametz

Para desvincularnos de todo nuestro Jametz el caso que sea mucho, hacemos lo siguiente: Tomamos todas los comestibles, la vajilla, los cubiertos y la batería de cocina que utilizas todo el año y por lo tanto impregnados de Jametz y lo guardamos en una alacena o placard, cerrándolo y precintándolo por la duración de Pésaj. Luego vendemos ese espacio con su contenido a un no judío. Debido a que la venta para que sea legal tanto desde el punto de vista de la ley judía como también la ley civil debe hacerse de una manera muy específica, se lo delegamos a un Rabino competente quien se ocupa de vender todo nuestro Jametz depositado en su poder al no judío. La venta comienza a regir desde la víspera de Pésaj y lo recuperamos cuando el Rabino recompra el Jametz luego de finalizada la festividad. En la página 11 encontrarás el formulario para dicha venta.

Búsqueda, quema y eliminación del jametz

La noche previa a la víspera de *Pésaj*, (este año, Dom. 17/4) llevamos a cabo la “Búsqueda y eliminación del *Jametz*”: Envolvemos 10 pequeños trozos de Jametz en papel (utilizando para ello pan sin miga) y los escondemos por toda la casa (anotando dónde los ponemos). Tomamos una bolsa de papel, una vela (o linterna), una cuchara de madera y una pluma de ganso. Reunimos a la familia y recitamos 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 D-os, Rey del Universo, que nos santificó con Sus preceptos, y nos ordenó la eliminación del Jametz. Se puede darle a cada miembro mayor de la familia (desde los 10/11 años) un equipo de búsqueda propio y todos se dispersarán revisando cada rincón de la casa buscando vestigios de *Jametz* olvidados por allí, además de los 10 trozos envueltos que fueron distribuidos 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 recitamos 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 18 de Abril, antes de las 11.00 horas, preparamos un fueguito Y quemamos la bolsa con su contenido que habíamos guardado el día anterior. Luego de quemar el jametz lo anulamos recitando lo siguiente: “**Todo *Jametz* y levadura que se encuentra en mi posesión, tanto si lo he visto o si no lo vi, tanto si lo eliminé de mi posesión o no, sea nulo y sin propietario alguno, igual que el polvo de la tierra**”.



1º Séder: Lunes 18 de Abril 2º Séder: Martes 19 de Abril

CÓMO HACER UN GRAN SEDER DE PESAJ

La noche previa al éxodo de Egipto, las familias se reunieron a comer la carne del sacrificio pascual, acompañada de Matzá y hierbas amargas y hablaron sobre la inminente realización de la promesa de liberación hecha por Di-s a sus antepasados. Y efectivamente, a media noche, la liberación comenzó. Hoy en día, 3.323 años después, nosotros, los tataratataranietos, continuamos reuniéndonos esa noche, comiendo la misma comida, contando las mismas historias y anticipando una liberación aún mayor, la de nuestra esclavitud al materialismo, la de nuestro adormecimiento espiritual y de la oscuridad espiritual y moral reinante en el mundo actual. Tal como sucedió aquella primera vez, funcionará nuevamente ahora.

EL TEXTO

El texto del Séder, así como las instrucciones para llevarlo a cabo figuran en la Hagadá.

Asegúrate de elegir una Hagadá tradicional para así conectarte con la misma experiencia de generaciones, trascendiendo los límites del tiempo y espacio.

Los detalles de la Hagadá fueron formulados por los sabios conocedores de las secretas sabidurías de la Cabalá.

Cualquier detalle, por más trivial que parezca tiene capas y capas de un profundo contenido místico.

LOS CARACTERES

Ese eres tú. La Hagadá no es un “deporte” para espectadores. Tú eres el protagonista. De hecho, la Hagadá nos habla de **4 tipos de participantes**:

1

El hijo sabio trata siempre de conocer más, cada vez en un nivel más profundo.

2

El hijo rebelde busca sentir que lo que está vivenciando esa noche es relevante para él.

3

El hijo simple está siempre excitado y sorprendido por la experiencia.

4

El hijo que no sabe preguntar necesita que lo mantengan entretenido con llamativas historias y adivinanzas.

5

El Rebe de Lubavitch, señala que hay un QUINTO HIJO, aquel que no está en el Séder porque ni siquiera sabe que existe.



Comenzá tu Séder 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 Séder.



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 "tomamos" una **copa de vino**.

Asegurate que cada uno beba por lo menos 90 cc en cada copa. Se bebe reclinándose a la izquierda. Si el vino te marea, utiliza jugo de uva agregándole un poquito de vino.

↓ Hierbas amargas.

Consumí una cantidad pequeña pero potente de lechuga cruda o rábano picante. ¿No te 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 Pésaj en el templo de Jerusalén con un **sandwich de hierbas amargas y matzá**.



→ De nuevo al presente. **Servi tu menú que has preparado y disfrutá con tus amigos y parientes esta cena festiva.**

fue deliciosa ¿verdad? **Agradecé a D-os** por el buen alimento. Las plegarias y canciones tradicionales siguen luego del Séder hasta muy tarde en la noche.



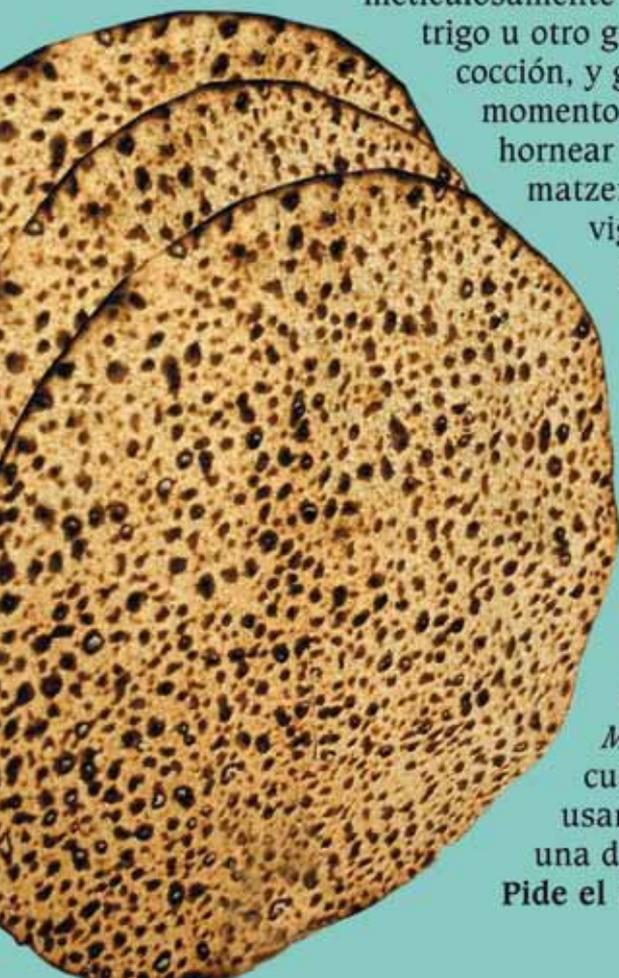
Matzá SHMURÁ

Shmurá significa "vigilada", y es la descripción más apta de esta *Matzá*, cuyos ingredientes (la harina y el agua) son custodiados desde el momento de segar el grano y sacar el agua. El día escogido para segar la espiga del trigo es un día claro, seco. El momento que se siega, el trigo se inspecciona para asegurarse que no haya humedad en absoluto. Desde entonces, es vigilada cuidadosamente mientras se transporta al molino. El molino es inspeccionado meticulosamente por Rabinos y profesionales de vigilancia para cerciorarse que cada parte del equipo esté completamente limpia y seca. Después de que el trigo se muele, la harina es de nuevo llevada protegida en su transporte a la matzería. Así, desde el momento de segar la mies hasta la cocción de la *Matzá*, la harina se cuida para asegurarse de impedir cualquier contacto con el agua. El agua para la *Matzá* se cuida

meticulosamente para evitar cualquier contacto con el trigo u otro grano. Es extraída la noche antes de la cocción, y guardada en estado puro hasta el momento de mezclarse con la harina para hornear la *Matzá Shmurá*. En la propia

matzería, las *Matzá Shmurá* se fabrica bajo vigilancia estricta para evitar cualquier posibilidad de fermentado durante el proceso de la cocción. Este proceso intensivo y cuidadoso da una infusión agregada de fe y santidad a la *Matzá Shmurá* - de hecho, mientras la *Matzá* se amasa, todos los involucrados en su preparación repiten constantemente: "*Leshem Matzot Mitzvá*" - "Estamos haciendo esto por causa de la *Matzá* de *Mitzvá*". La *Matzá Shmurá* es redonda, amasada a mano, y similar a las *Matzot* que hicieron los hijos de Israel cuando salieron de Egipto. Corresponde usar *Matzá Shmurá* en cada una de las dos noches del *Séder*.

Pide el tuyo en Beit Jabad.



La Keará (plato ritual) y los 15 PASOS del Seder

1 - BEITZÁ/ HUEVO DURO

Se coloca sobre el plato del *Séder*, en el extremo superior izquierdo. Se comerá como entrada, al principio de la cena (paso 11), luego de remojarlo en agua salada..

2 - ZERÓA/CUELLO DE POLLO

Se coloca en el extremo superior derecho del plato del *Séder*. En recuerdo al sacrificio Pascual (*Korbán Pésaj*). No se come.

3 - MAROR / HIERBAS AMARGAS

Se utiliza rábano picante o lechuga romana. Se coloca en el centro, debajo del *zeroa* y la *beitzá*. Simbolizan la amargura provocada por los egipcios a nuestros antepasados (Se comerá en paso 9).

4 - CARPÁS / PAPA HERVIDA, CEBOLLA O APIO

Se coloca en la misma columna que la *Beitzá* pero más abajo. Se come un poco, luego de sumergirla en agua salada (paso 3).

5 - JAROSSET / MEZCLA DE MANZANAS, VINO ROJO Y NUECES.

Se coloca debajo del *Zeróa*. Recuerda la argamasa que tenían que hacer los judíos para construir las obras de Egipto.

6 - JAZÉRET / MÁS HIERBAS AMARGAS

Se coloca en el centro abajo. Se hará 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 (paso 10).

7 - LAS 3 MATZOT:

Se colocan debajo del plato del *Séder* o *Keará*. Entre una *matzá* y la otra se coloca una servilleta de separación. Son 3 en recuerdo de los tres patriarcas: Abraham, Isaac y Jacob.



1.- **KADESH:** Comenzamos el *Séder* recitando el *Kidush* sobre la 1era de las 4 copas de vino.

2.- **URJATZ:** Se lavan las manos como antes de comer pan, pero sin recitar la bendición.

3.- **CARPÁS:** Remojamos un trozo de papa, apio o cebolla en agua salada. Decimos la bendición de "*haadamá*" y se come.

4.- **IÁJATZ:** Se parte la *Matzá* del medio en dos. El trozo más grande se guarda y se come al final del *Séder* como *Afikomán*. El trozo más pequeño se coloca de nuevo en su lugar.

5.- **MAGUID:** Narramos la historia del éxodo de Egipto en respuesta a las 4 preguntas realizadas por los niños. Al finalizar el relato se bebe la segunda copa. Se lavan las manos nuevamente para comer *Matzá*. Esta vez recitamos la bendición de "*al netilat yadain*".

7.- **MOTZÍ:** Tomamos las 3 *Matzot* y recitamos "*Hamotzi*", la bendición del pan.

8.- **MATZÁ:** Soltamos la *Matzá* inferior y recitamos la bendición de la *Matzá* "*al ajilat matzá*". Comemos media *Matzá* entre ambas.

9.- **MAROR:** Tomamos la lechuga y/o el *jrein*, los remojamos en *Jaróset*, recitamos la bendición "*al ajilat maror*" y las comemos.

10.- **CÓREJ:** Hacemos un sándwich de *Matzá* y maror, lo remojamos en el *Jaróset*, y lo comemos reclinándonos a la izquierda.

11.- **SHULJÁN ORÉJ:** Se sirve la comida festiva. Se comienza con el huevo duro remojado en agua salada.

12.- **TZAFÚN:** Comemos el *Afikomán* (el trozo de *Matzá* que guardamos en el paso 4).

13.- **BEIRÁJ:** 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:** Se sirve la copa de Eliahu. Se llena la cuarta copa y se recitan las alabanzas. Se bendice el vino y se bebe la última copa, reclinados a la izquierda.

15.- **NIRTZÁ:** Tras haber conducido el *Séder* de la manera correcta, estamos seguros de que fue aceptado, entonces proclamamos:

¡El próximo año en Jerusalem!

Durante PESAJ

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 a los 40 días, habiendo logrado la liberación espiritual.

Ese es el motivo por el cual a partir de la segunda noche de *Pésaj* (19 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* (26 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 (21 al 24 de Abril) está permitido el trabajo (excepto en *Shabat*), aunque no hay que exagerar... No nos colocamos los *Tefilín* durante los 8 días.



Partiendo el Mar

En la noche del comienzo del séptimo día de *Pésaj* (noche del 24 al 25 de abril), nos quedamos despiertos estudiando *Torá* para conmemorar el milagro de la partición del Mar luego de la salida de Egipto.



El 8vo. día

El último día de *Pésaj* (Martes, 26 de Abril) celebramos un nivel de libertad aún más elevado: nuestra futura y final redención por medio del *Mashíaj*. Siguiendo con la costumbre del *Baal Shem Tov*, en la tarde del último día de *Pésaj* realizamos una comida en la que comemos *Matzá* y bebemos cuatro copas en honor al *Mashíaj*. Se la conoce como "Banquete del *Mashíaj*". Estás

invitado a participar en el nuestro en *Beit Jabad*.



Datos y Fechas	FECHA	ACONTECIMIENTO	MVD	PDE	PAYS	AGAS	COLONIA	COR-DOBA	SALTA	S. FE	BARI-LOCHE	MEN-DOZA	
	Domingo 17 de Abril	Búsqueda formal del Jametz	Al anochecer										
	Lunes 18 de Abril	Prohibido Jametz	10.50	10.45	10.58	10.50	10.55						
		Quema del Jametz	11.48	11.43	11.50	11.45	11.50						
	Lunes 18 de Abril	Pesaj 1º Bendición 1 y 2	17.59	17.54	18.09	18.05	18.06	18.33	18.44	18.19	18.50	18.49	
	Martes 19 de Abril	Pesaj 2º Bendición 1 y 2	18.55	18.50	19.04	18.59	19.01	19.32	19.43	19.17	19.48	19.48	
	Viernes 22 de Abril	Shabat Jol Hamoed Bendición 3	17.54	17.49	18.05	18.00	18.01	18.28	18.40	18.14	18.44	18.44	
	Domingo 24 de Abril	Pesaj 7º Bendición 1	17.52	17.47	18.03	17.58	17.59	18.26	18.39	18.12	18.41	18.42	
	Lunes 25 de Abril	Pesaj 8º Bendición 1	18.48	18.43	18.58	18.53	18.55	19.25	19.38	19.11	19.40	19.41	
	<p> Indica NO encender antes de este horario. Se debe encender desde una llama preexistente desde ANTES de la festividad.</p> <p> Indica NO encender LUEGO de este horario.</p>												

- Bendiciones**
- Boruj ató A-do-noy E-lo-heinu mélej ho-olom asher kideshónu bemitzvosov vetzivonu 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.
 - Boruj ató A-do-noy E-lo-heinu mélej ho-olom shehejelonu veklemonu vehigulonu Izmán 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.
 - Boruj ató A-do-noy E-lo-heinu mélej ho-olom asher kideshonu bemitzvosov vetzivonu leadlik ner shel Shabos Kódesh.
Bendito eres Tú, Señor Di-s nuestro, Rey del Universo, Quien nos santificó con sus preceptos y nos ordenó encender las velas del sagrado Shabat.

LA VENTA DEL JAMETZ

Los productos que contengan Jametz y se quieran utilizar después de *Pésaj*, así como los utensilios diarios, deben ser guardados antes de *Pésaj* en un placard especial que permanecerá cerrado durante los ocho días de *Pésaj*. Este *Jametz* será vendido a un no judío, ya que de esta forma no lo poseemos legalmente durante todo *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 compra, 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). Envíelo por correo, fax o personalmente a Beit Jabad, Av. Brasil 2704, Montevideo, Fax 2709-3444, int. 106, para que nos llegue antes del viernes 15 de Abril de 2011.

También puede vender su *Jametz* on-line en www.jabad.org.uy

DELEGACION 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 del Beit Jabad 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.



T"בב



MARQUE EN SU AGENDA

SHAVUOT coincide este año con el 7-9 de junio.

El martes, 7/6, de noche celebramos **Tikun Leil Shavuot**.

El miércoles, 8/6, de mañana escuchamos la lectura de los **10 Mandamientos** en la Sinagoga.

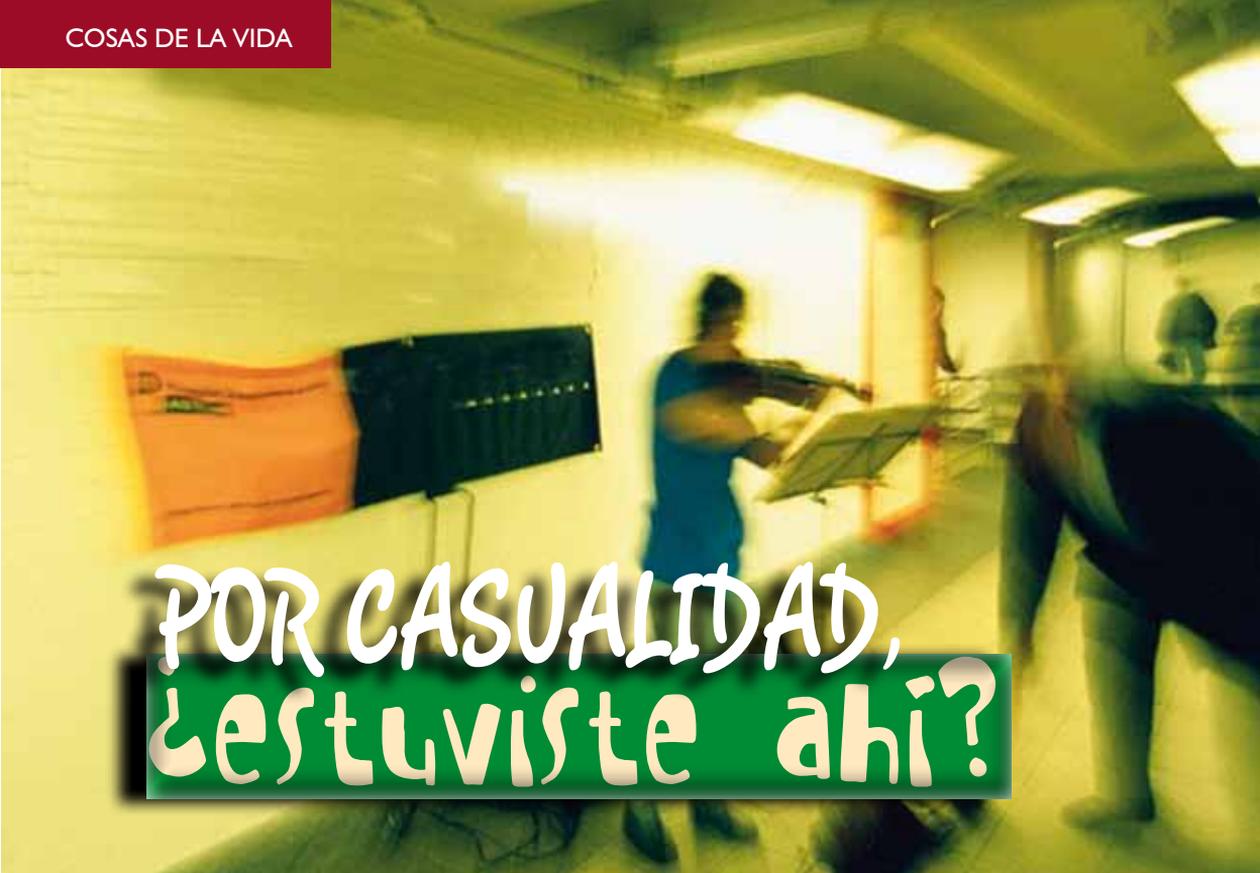
El jueves, 9/6, de mañana se dice **Izkor**.

Por más información: Jabad.org.uy/Shavuot



**Saluda a la Comunidad Judía en la ocasión
de este nuevo PÉSAJ**

ISLA DE FLORES 1418 / 2900 3018
26 DE MARZO 1065 / 2708 4084



POR CASUALIDAD, ¿ESTUVISTE AHÍ?

En Washington D.C., en la estación del Metro, en una fría mañana de Enero del 2007, un hombre con un violín ejecutó seis piezas de Bach durante unos 45 minutos. Durante ese tiempo, aproximadamente 2000 personas pasaron por la estación, muchas de ellas en su camino al trabajo. Después de unos 3 minutos, un hombre de mediana edad se dio cuenta que había un músico tocando. Enlenteció su paso y se paró por unos segundos, y luego corrió para no retrasarse.

Unos 4 minutos después:

El violinista recibió su primer dólar. Una mujer tiró el dinero en el sombrero y, sin parar, siguió caminando.

A los 6 minutos:

Un hombre joven se recostó contra la pared para escucharlo, luego miró su reloj y siguió caminando.

A los 10 minutos:

Un niño de 3 años se detuvo, pero su ma-

dre lo arrastró apresuradamente. El niño se detuvo para ver al violinista nuevamente, pero la madre lo empujó y el niño continuó caminando, dando vuelta su cabeza todo el tiempo. Esta acción se repitió con varios otros niños, pero todos los padres, sin excepción, forzaron a sus hijos a continuar de prisa.

A los 45 minutos:

El músico tocó ininterrumpidamente. Solo 6 personas se detuvieron a escuchar por unos momentos. Unos 20 dieron dinero pero siguieron caminando a su paso normal. El hombre recolectó un total de 32 dólares.

Después de 1 hora:

Terminó de tocar y el silencio se apoderó del lugar. Nadie se dio cuenta y nadie aplaudió. No hubo ningún tipo de reconocimiento.

Nadie sabía esto, pero el violinista era Joshua Bell, uno de los más grandes músicos del mundo. Ejecutó unas de las piezas más intrincadas alguna vez escritas, con un violín que valía 3,5 millones de dólares.

Dos días antes, Joshua Bell llenó un teatro en

Boston donde las entradas promediaban los 100 dólares cada una para sentarse y escucharlo tocar la misma música.

Esta es una historia real. Joshua Bell, tocando de incógnito en la estación de metro de Washington, fue organizado por el Washington Post como parte de un experimento social sobre la percepción, el gusto y las prioridades de la gente.

Este experimento planteó varias preguntas:

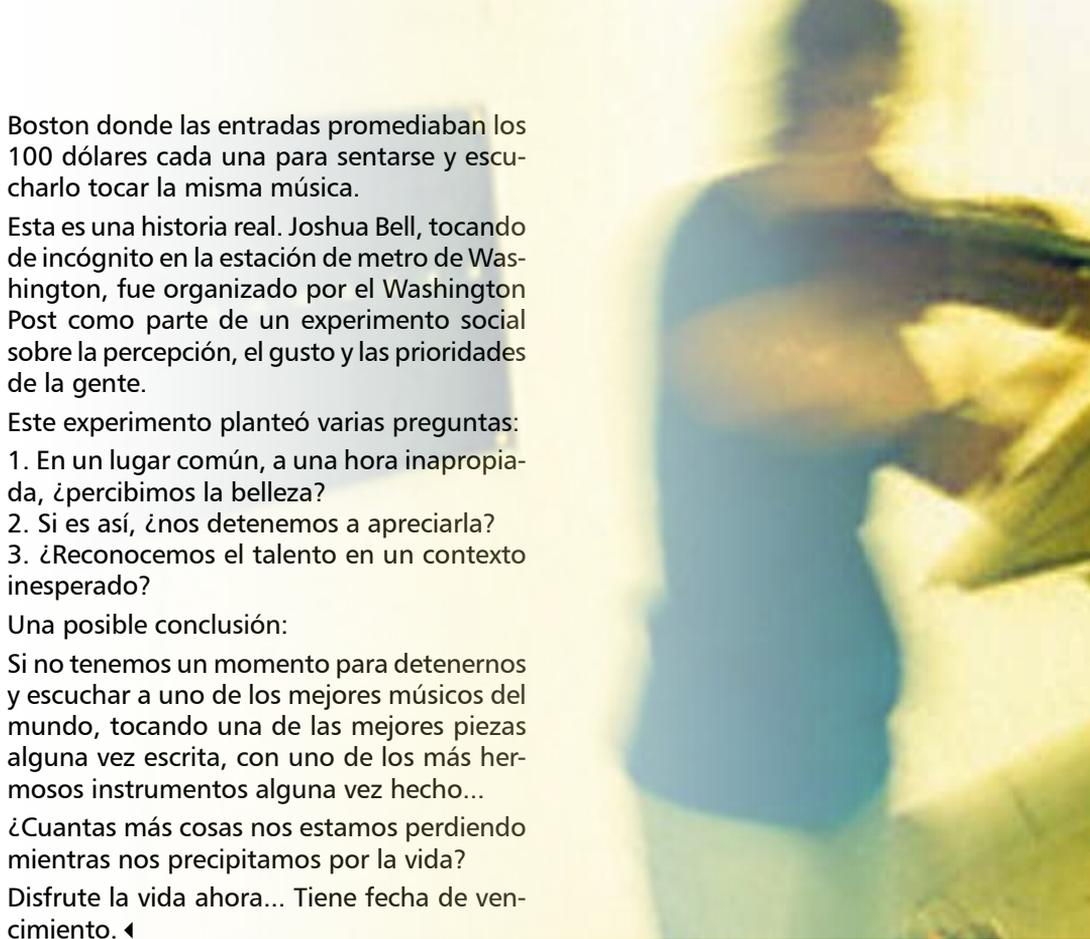
1. En un lugar común, a una hora inapropiada, ¿percibimos la belleza?
2. Si es así, ¿nos detenemos a apreciarla?
3. ¿Reconocemos el talento en un contexto inesperado?

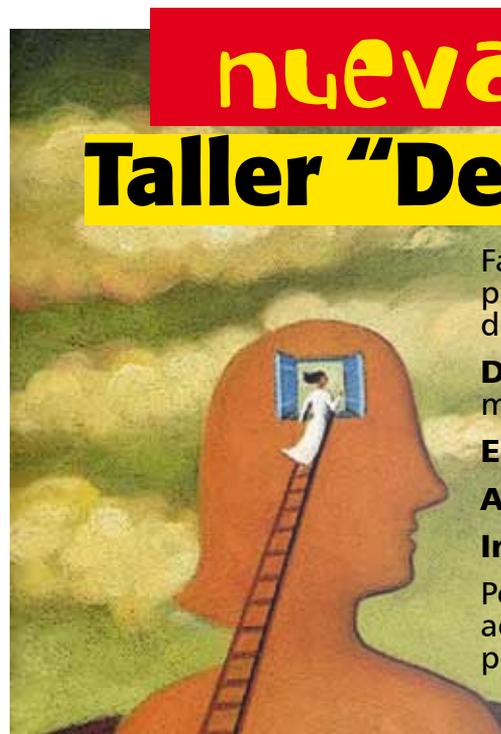
Una posible conclusión:

Si no tenemos un momento para detenernos y escuchar a uno de los mejores músicos del mundo, tocando una de las mejores piezas alguna vez escrita, con uno de los más hermosos instrumentos alguna vez hecho...

¿Cuántas más cosas nos estamos perdiendo mientras nos precipitamos por la vida?

Disfrute la vida ahora... Tiene fecha de vencimiento. ◀





nuevamente:
Taller "Descubrite"

Fascinante curso de autodescubrimiento por medio del enfoque de las enseñanzas de la Kabalá y el Jasidismo.

Duración: 4 talleres semanales de 90 minutos

Empieza: lunes 2 de mayo, 20 - 21.30 hs.

A cargo: del Rabino Eliezer Shemtov

Inscripciones: info@jabd.org.uy

Por una lista completa y actualizada de actividades, proyectos y cursos, visítanos por **Jabad.org.uy/actividades**

¿TU DINERO O TU HIJO?

por Rabino Mendel Shemtov

Recientemente, en Johannesburgo, fui abordado por alguien, a plena luz del día frente a un grupo de gente quien me dio a elegir: "¿tu dinero o tu hijo!".

Todos los que estaban presenciando el intercambio que tuvo lugar, prorrumpearon con un alegre "¡Mazal tov!" cuando entregué el dinero. Gracias a D-os, todos están bien, y mi hijo de un mes, Tzémaj, está durmiendo ahora en su cochecito a mi lado mientras comparto con ustedes esta historia.

Pidión Haben o "Rescate del Primogénito" es uno de los inusuales mandamientos bíblicos que, dados los requisitos, pueden ser cumplidos por unos pocos y, aun para ellos, es generalmente una experiencia única en la vida.

Pidión Haben es una ceremonia en la que el padre de un primogénito varón redime a su hijo dándole a un Kohen (un descendiente de Aharón) cinco monedas de plata, treinta y un días después del nacimiento del niño.

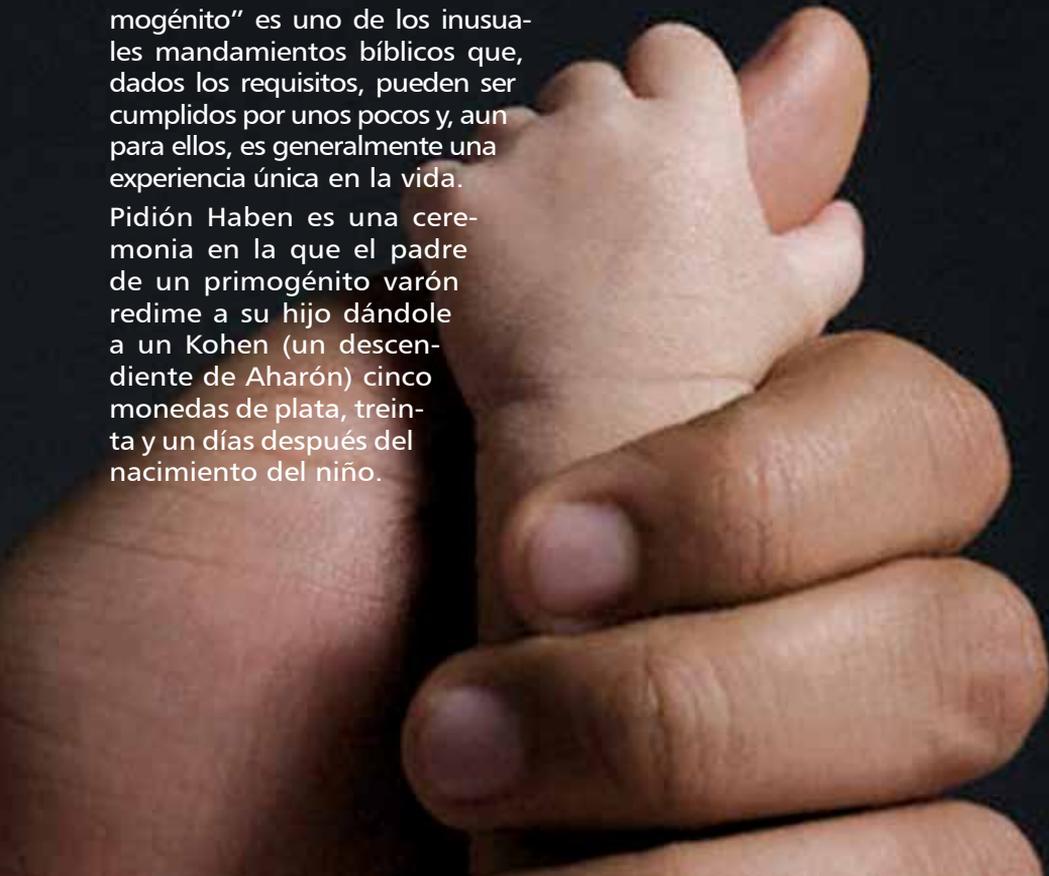
Esto es la síntesis de la conversación entre el Kohen y el padre durante la ceremonia:

-Padre: Este es mi primogénito que mi esposa israelita ha tenido.

-Kohen: ¿Qué prefieres darme, tu hijo primogénito, o las cinco monedas que estás obligado a darme por su rescate?

-Padre: Quiero a mi hijo primogénito y aquí tienes las cinco monedas que se me requieren para la redención.

Pregunta chocante, ¿no? ¿Quién puede siquiera considerar quedarse con el dinero en vez de su hijo preciado, D-os libre?



Pero cuando uno piensa en esto se da cuenta que muchos padres, frecuentemente sin darse cuenta, de hecho sacrifican todo, aun a su hijo, por un poco de plata.

Permítanme explicar:

En la *Hagadá de Pésoj*, leemos sobre del decreto del Faraón de tirar a todos los varones judíos recién nacidos al Nilo.

Como todas las historias de la Torá, esta historia, también, contiene una lección para nosotros hoy en día.

El Nilo era considerado una deidad por los egipcios del momento. Su sustento venía de sus aguas y lo adoraban como muchos adoran hoy al dólar, el peso o el euro.

“¡Arrojen a esos judíos recién nacidos al Nilo!” dice el Faraón.

La resonancia de ese decreto se escucha hasta el día de hoy.

¿Cuántas parejas limitan la cantidad de hijos que quieren tener intimidadas por el “Nilo”, por cálculos económicos, por el temor a ser incapaz de sustentar más de una cierta cantidad de hijos?

Tal como en aquel entonces, es la fe en el “tercer socio” la que nos ayuda a superar el “decreto”.

El *Talmud* dice que “hay tres socios en la creación de una persona: el padre, la madre y D-os”. El hombre no puede crear vida; ningún poder en la tierra puede garantizar el nacimiento de un niño. La llave de esa decisión está sólo en manos de D-os. El es el tercer socio en la concepción de todo niño.

Naturalmente, los padres quieren lo mejor para sus hijos, y esto implica aceptar una carga económica. Pero ser un buen proveedor no está determinado sólo por los esfuerzos de uno.

Es verdad, la *Torá* exige que el hombre trabaje para proveerle a su familia. Pero es un principio primordial en el judaísmo que todo éxito y toda riqueza viene de D-os, y que son Sus bendiciones las que dan el sustento, no los esfuerzos de uno; uno simplemente crea el recipiente por medio del cual recibirlo...

El proveerá para todos los niños con que bendice a la pareja. Como dicen nuestros

**ARMON SUITES
HOTEL**

**SALUDA A LA COMUNIDAD JUDÍA
EN ESTE NUEVO PÉSAJ**



Sabios, "Aquel que da vida, da alimento". Nuestro "Faraón" interno sabe cómo ser convincente. ¿No quieres ser capaz de darle la mejor (= más cara) educación judía? ¿No quieres ser capaz de mantener los estándares más altos de *kashrut*? ¿Cómo piensas que vas costear todo eso? ¿Cómo vas a poder servir a D-os con tranquilidad y alegría bajo tal presión?

A esto le respondemos:

La mentalidad "egipcia" cree que el sustento viene del río Nilo. Pero nosotros, los judíos, sabemos dónde está realmente la fuente de todo, incluyendo nuestro sustento: sólo en D-os.

Di-s nos ordenó, y en realidad es la primera *Mitzvá* de la *Torá*, "ser fructíferos y multiplicarnos". Sin duda El sólo nos pide que hagamos lo que está a nuestro alcance, de forma que sí somos capaces y estamos en condiciones de cumplir con esta *Mitzvá*, ¡El nos bendecirá con abundancia! Como dice el versículo "*Birkat Hashem hi ta'ashir*". "La bendición de D-os, lo hace rico a uno". Nuestra tarea es crear un recipiente para Sus bendiciones, y dejarle el resto a D-os.

Muchas veces, tanto a individuos en privado como en charlas públicas, el Rebe de Lubavitch, de justa memoria, alentaba a las familias a traer más almas al mundo. El nos recordaba que cada hijo trae con él bendiciones adicionales. "Si D-os es uno de los socios," dice el Rebe, "pueden estar seguros que El cumplirá con Su compromiso, y hará Su parte para que ustedes tengan no sólo lo mínimo necesario, sin incluso más que eso, ¡serán bendecidos con riqueza!".

Recuerdo la primera vez que mi familia visitó la casa del embajador de Estados Unidos en Uruguay, el Sr. Martin Silverstein. Cuando nos presentamos, mi padre le preguntó cuántos hijos tenían, a lo que respondió: "seis, uno por cada millón".

Considere lo siguiente: ¿Qué hubiera pasado si los padres de Moshé hubieran dejado de procrear después de tener un hijo y una hija, Aharón y Miriam? El pequeño Moshé nunca hubiera venido al mundo... ¿Dónde estaríamos hoy?

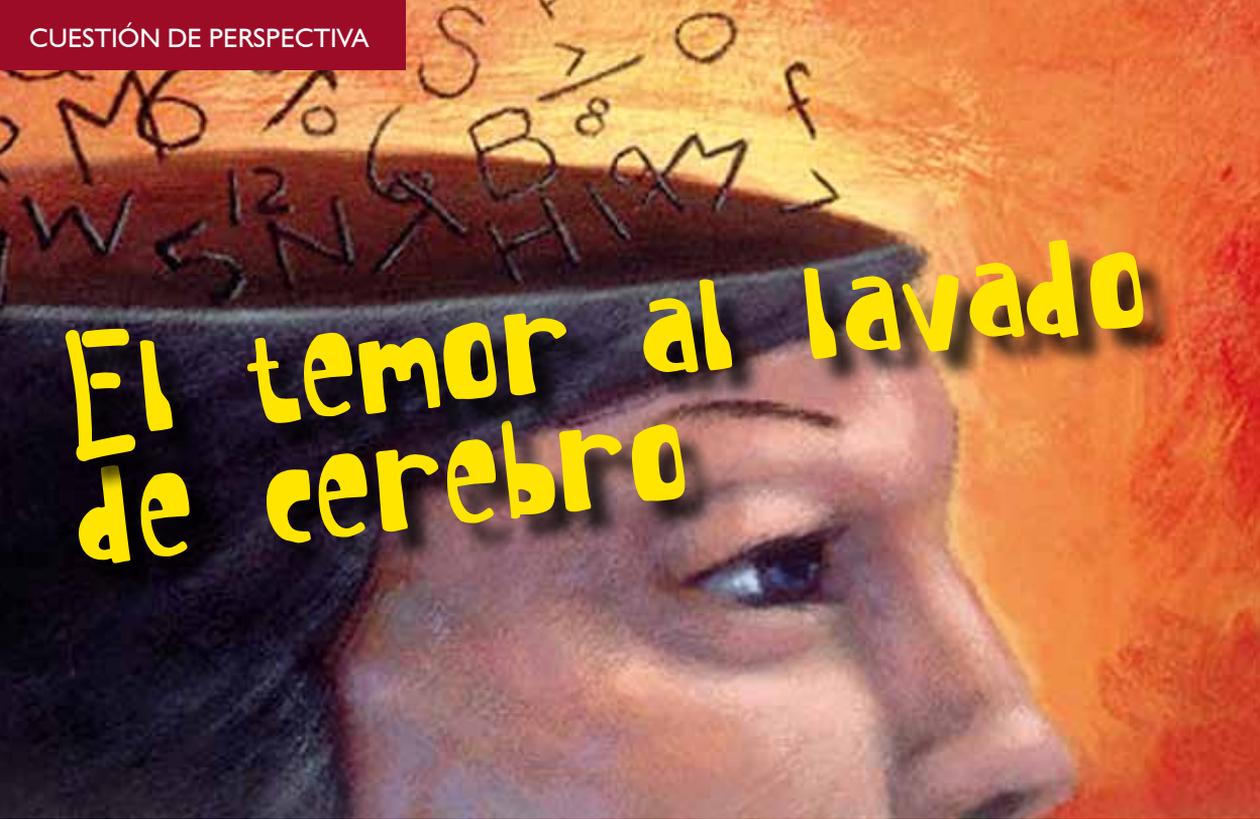
En cuanto a lo personal, estoy eternamente agradecido que mi suegra haya sido bendecida con su noveno hijo, imi esposa y la madre de nuestro pequeño hijo, Tzémaj! ...

Nuestros sabios nos enseñan: ¡El *Mashíaj* vendrá cuando todas las almas que se encuentran en el "depósito de las almas" nazcan!

Podemos, cada uno de nosotros, hacer nuestra pequeña parte. ◀

DE MARIA
ORTOPEDIA INTEGRAL
EL MEJOR APOYO EN
SU RECUPERACION
ALQUILER Y VENTA
APARATOS DE
REHABILITACION
**PRENDAS DE
PROTECCION
CORPORAL**
ALQUILER Y VENTA
APARATOS ELECTRICOS
PARA LA LACTANCIA MATERNA
ATENCION
PERSONALIZADA
Y EL MEJOR ASESORAMIENTO
CONSULTENOS
Av. RIVERA 2059 esq. P. de MARIA
Tel.: 2 400 19 16

PÉSAJ SAMEAJ
CHEMS TREE LTDA.
Productos de
limpieza para el hogar
Tel.: 2304 3351



El temor al lavado de cerebro

por Shana Guzick

Antes que empieces a leer, debería advertirte que este no va a ser un artículo sobre algo emocionante. Vivo una vida sencilla y normal. Como y duermo como una persona normal. Me gustan las piña coladas y las largas caminatas por la playa igual que a todo el mundo. No tengo ninguna noticia especial ni oscuros y profundos secretos para revelar. Pero, por alguna razón parece que soy el tema de conversación de mucha gente últimamente.

Estaba en Texas visitando mi familia hace unas semanas, cuando una amiga me llamó para decirme que ella y algunos amigos de nuestro grupo de la escuela hebrea iban a pasar a saludar. Habían pasado un par de años desde que vi a la mayoría de ellos, así que esperaba con ansiedad la oportunidad de ponerme al día.

Dalia fue la primera en llegar. Luego de un abrazo sorprendentemente abrupto y de un "¿cómo estás?" me sentó rápidamente en el living. Salteando cualquier otra formalidad,

fue directo al punto. "Antes que lleguen los demás, tenemos que hablar de algo" me informó.

Ahí empieza, pensé. Sabía que iba a suceder. De hecho, estaba sorprendida por el hecho que no hubiese surgido antes. Pero, al sentarme en mi living para "charlar", me di cuenta que mi anticipación de esta ya-no-hipotética conversación no me había preparado adecuadamente para cuando tuviera lugar.

"Shana, todos están preocupados por ti," empezó.

"Sin duda lo están," respondí, intentando ocultar mi molestia.

"Pues, sabes, has cambiado mucho últimamente, y temen que te han, pues.... "

Ahí llegó. El cliché controvertido que había escuchado tan a menudo. Llamativo y escandaloso, había solo una palabra que podía completar una frase como esa. Una palabra que detesto. Una palabra que me encoge y me hace hervir la sangre. La palabra "L".

-“Lavado el cerebro?” pregunté.

-“Pues, sí,” concedió. “Piensan que te han lavado el cerebro.”

Ahora, sé que dije que soy tan normal y aburrida como los demás, y también sé que el que me hayan lavado el cerebro no suena normal ni aburrido. Así que aparentemente sí tengo un pequeño secreto. Soy, lo que llaman en términos políticamente correctos, un fanático religioso. He cambiado mi vida y mi sistema de creencias totalmente, he adoptado rituales religiosos extremos y raros, porque estoy convencida que he encontrado La Verdad. Así que según algunos, sí, he sufrido un lavado de cerebro.

Antes que nos entusiasmemos, veamos que significa lavado del cerebro. Una definición que encontré al realizar una rápida búsqueda online es “persuasión por medio de propaganda o el arte de vender.” Seré honesta: aunque la mayoría de lo que me han enseñado haya sido una simple presentación de lo que se halla en los libros (a saber, el Libro, la Biblia), no puedo decir que nunca haya estado en una clase en la que el rabino “vendiera” el judaísmo observante como el camino hacia una vida más feliz y más sana. Es cierto, dan argumentos basados en hechos para fundamentar sus afirmaciones. Así que si quiere denominarlo “propaganda”, que así sea.

Sostendré, sin embargo, que si usamos la definición anterior para lavado de cerebro, lamento informar, pero no soy sólo yo a la que le han lavado el cerebro, es a todos nosotros. Cuando alguien compra un par de zapatos Ralph Lauren que le “gustan”, es porque Ralph Lauren le pagó a Brad Pitt para que se ponga esos zapatos en la tapa de una revista, y ¿quién no quiere se como Brad Pitt? La gente se molesta cuando alguien decide llevar su religión más seriamente, pero por alguna razón, a nadie le parece importar cuando la mayoría del mundo civilizado se conforma con el estándar del anunciante mejor pago. Seamos realistas: cualquier cosa popular es porque ACD (Alguien Con Dinero) difundió de que es bueno para la gente comprar el producto de ACD, tanto sea si ese producto es moda, partidismo político, chisme de celebridad, o cualquier otra de las miríadas



farmashop
CALIDAD DE VIDA

de cosas consideradas “gusto personal” que la gente consume toda su vida. Esto es un evidente lavado de cerebro en su punto más alto (o más bajo, depende de cómo se mire), y prácticamente cualquier persona en el planeta es presa de ello. Y lo peor es que casi nadie es consciente de ello.

No voy a ser tan atrevida como para decir que nunca fui víctima de las tácticas de venta de ACD. Me gusta estar a la moda como a cualquier otra. Pero en lo que a la visión global

concierno, puedo decir con seguridad que he hecho mi búsqueda sobre porque elegí esta vida. No es porque alguien me lo vendió. Es porque, después de estudiarla durante años, simplemente tiene sentido. Inevitablemente a todo el mundo le lavan el cerebro con una cosa u otra, pero si una persona quiere vivir una vida honesta, una vida en la que es sincera consigo misma, es crucial que sea consciente de sus influencias, y que elija quién será el que le lave el cerebro.

Mientras estaba sentada escuchando la preocupación de mi amiga por mí, comencé a preguntarme si estaría tan molesta si hubiese adoptado alguna otra observancia extrema. ¿Hubiese reaccionado de la misma forma si me hubiese vuelto vegetariana, construido una casa de barro, y rondara en las salidas de los supermercados para escupirle a cualquiera que compra carne?

¿Qué tiene de particular este lavado de

cerebro, es decir el judío, que molesta tanto a la gente (judía)? Cuando un judío apaga su celular en *Shabat*, es un extremista; pero cuando un judío cambia su nombre a Jandaka y se va un año de viaje a tierras lejanas donde puede explorar su identidad Budista recién descubierta, es profundo y aventurado. Cuando comencé a ser más observante, con la única gente que tenía problema era con judíos. Mis amigas no judías aplaudían y alentaban mi nuevo compromiso con mi fe, mientras que mis amigas judías se asustaban y suplicaban que no les permitiera acercarse a mí. ¿Qué tiene un judío que tiene más contacto con su judaísmo que molesta tanto a otros judíos?

Recuerdo una conversación que tuve con una amiga cercana poco antes de ir a Israel para aprender más sobre Judaísmo. Esta amiga es judía, y a pesar de que no es observante, es una de las personas con más consciencia



moral que conozco. De chica, siempre se burlaban de ella por ser tan correcta y ser la mascota de la maestra. No buscaba ganarse el favor de la maestra, sinceramente quería hacer lo correcto. Este rasgo ha perdurado hasta hoy, y todavía vive con un fuerte código moral difícil de imitar. Durante esta conversación en particular, estábamos hablando de mi próximo viaje a Israel, como también de mis nuevos intentos de seguir la ley judía. De pronto se puso visiblemente incómoda, y comenzó a decir que a pesar de que ella no era "religiosa" igual siempre intentaba hacer lo correcto, y continuó defendiendo su estilo de vida como si la estuviera acusando de hacer algo malo. Me di cuenta que estaba molesta, y le pregunté ¿sentís que pienso que sos una mala persona porque no sos observante como yo? Respondió, "no sé cómo podés no pensar que soy una mala persona. Ambas somos judías, y tu estás haciendo todas estas cosas judías, y yo no".

Me di cuenta que su incomodidad no tenía nada que ver con que yo me volviera más observante. Estaba molesta porque se sentía juzgada. Sentía que al elegir el camino que elegí, no sólo estaba rechazando su camino, sino que la estaba rechazando a ella.

Le expliqué que mi elección era exactamente eso: una elección. Simplemente evalué lo que quería de la vida, y elegí entre las opciones. Eso no significa que porque no haya elegido lo que ella eligió, piense que es una mala persona. Sólo puedo hacer lo que es correcto para mí, y créanme, darse cuenta de eso es un desafío suficiente en si mismo, sin intentar decirle a otro lo que es bueno para él también. La gente asume que porque soy observante, debo pensar que soy mejor que los demás, pero la Torá enseña exactamente lo contrario. Una de las características más sobresalientes de Moshé era su humildad. Cuando D-os hizo de Moshé el profeta más grande que haya caminado sobre la tierra, Moshé no pensó que era mejor que los demás; él decía que si otro hubiese estado en su posición, hubiera sido más grande que él. Porque nunca podemos saber de verdad las fortalezas o luchas de los otros, o ponernos en sus zapatos, se nos enseña que siempre

asumamos lo mejor, y juzguemos a los demás favorablemente.

Te puedo escuchar diciendo, "pero Shana, ¿no es un poco hipócrita decir 'juzgar a la gente favorablemente' después de acusar al mundo entero de ser unos conformistas con el cerebro lavado?" Pero no es lo que parece. No estoy acusando a nadie de ser conformista; estoy diciendo que la tendencia a conformarse esta en la naturaleza humana. A pesar de que el deseo de ser como los vecinos está grabado en nosotros los humanos, también fuimos programados con algo más: libertad de elección. Cuando todos alrededor nuestro están fijando un estándar de normalidad, tenemos la capacidad de elegir si normal es igual a bueno. A veces el estatus quo está bien, y otras veces necesitamos reevaluarlo. Es fácil dejarse llevar, seguir la corriente. Pero es mucho más gratificante saber que la vida que vives es así porque tú la elegiste. ◀



KOSHERICA™
JEWISH
MUSIC

FESTIVAL
At Sea

January 22-29, 2012
Norwegian Cruise Lines: Pearl

Featuring: Dudu Fisher, Benzion Miller,
Yaakov Motzen, Yitzchak Meir Helfgot,
Colin Schachat, Avraham Fried & Daniel Gildar

Jamaica, Great Stirrup Cay,
Grand Cayman & Cozumel

Upcoming Destinations: Alaska, Asia, Australia, Caribbean,
Croatia, Estonia, Denmark, Finland, France, Greek Isles,
Italy, Norway, Russia, Spain, Sweden plus many more!

1 (305) 695-2700 - www.Kosherica.com

¿QUÉ ES LAG BAOMER?

Lag BaOmer, el día 33 de la Cuenta del Omer, coincidiendo este año con el 22/5/11, es un día festivo en el calendario judío, celebrado con salidas (en las cuales los niños tradicionalmente juegan con arcos y flechas), fogatas y otros eventos alegres. Muchos visitan el lugar de descanso (en Merón, norte de Israel) del gran sabio y místico Rabi Shimon bar Iojai, cuyo iortzait (aniversario de fallecimiento) es este día.

Rabi Shimon bar Iojai, quien vivió en el 2do siglo de la era común, fue el primero en enseñar en forma pública la dimensión mística de la Torá, conocida como la *Kabalá*. Es el autor del libro básico de *Kabalá*, el *Zóhar*. En el día de su fallecimiento, Rabí Shimón les ordenó a sus discípulos que señalen este día como "el día de mi alegría".

Los maestros jasídicos explican que el último

día de vida de una persona justa en la tierra marca el punto en el que "todos sus actos, enseñanzas y trabajo" adquieren su perfección culminante y el cenit de su impacto sobre nuestras vidas. Así que cada *Lag BaOmer* celebramos la vida de Rabi Shimón bar Iojai y la revelación del alma esotérica de la *Torá*.

Lag BaOmer también conmemora otro evento alegre. El *Talmud* relata que en las semanas entre *Pésaj* y *Shavuot* una plaga arrasó a los discípulos del gran sabio Rabi Akiva "porque no actuaron respetuosamente el uno con el otro"; esas semanas son por lo tanto observadas como un período de duelo, con varias actividades alegres proscriptas por ley y costumbre. En *Lag BaOmer* la muerte cesó. Por lo que *Lag BaOmer* también trae el tema de Ahavat Israel, el imperativo de amar y respetar al prójimo como a uno mismo. ◀

UN ALGARROBO y un MANANTIAL

Rabi lehudá, Rabi lose, y Rabi Shimón estaban sentados, y lehudá ben Guerim estaba sentado cerca de ellos.

Rabi lehudá abrió la conversación, observando: "¡Qué admirables son las obras de esta gente (los romanos)! Han hecho calles, han construido puentes, han establecido casas de baños."

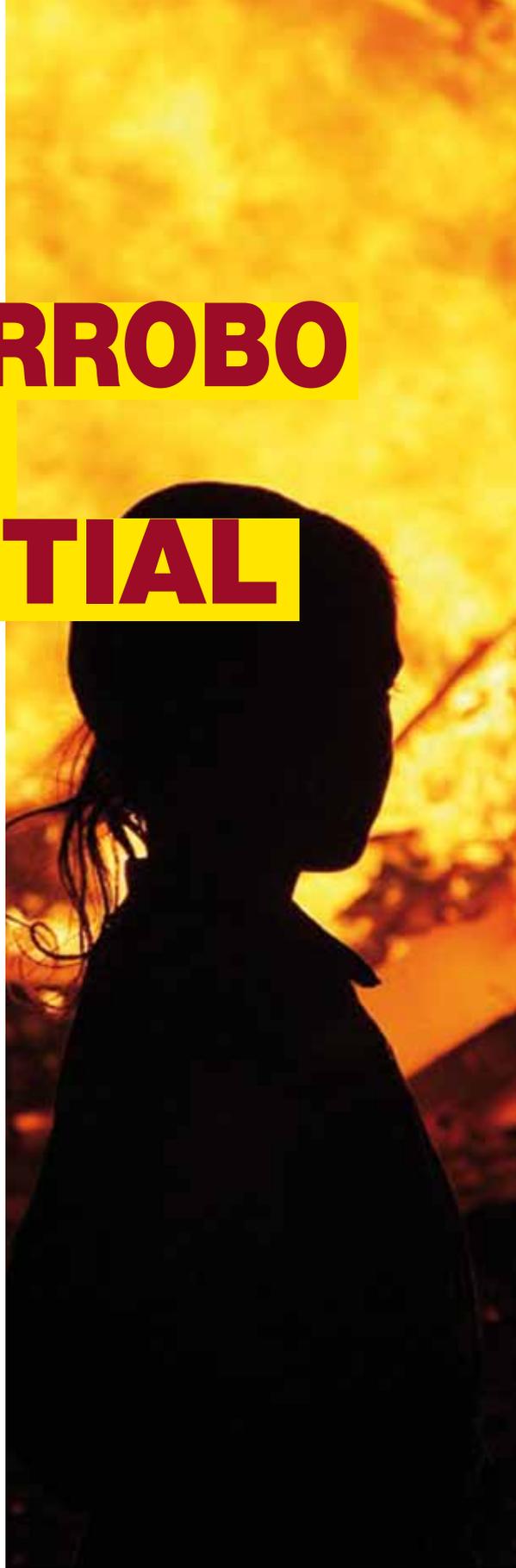
Rabi lose quedó en silencio.

Rabi Shimón bar lojai respondió: "Todo lo que han hecho, lo hicieron para su propio beneficio. Construyeron mercados para prostitutas; casas de baños para embellecer sus cuerpos; puentes para cobrar peajes."

lehudá ben Gerim fue y relató sus palabras, que llegaron hasta el gobierno. Decretaron: "lehudá que nos exaltó, será elevado. lose, que se quedó callado, será exiliado a Tzipori; Shimón que nos denigró, será ejecutado."

Rabí Shimón y su hijo huyeron y se escondieron en una casa de estudios, y su esposa les llevaba pan y un jarro de agua, y comían. Cuando el decreto se intensificó, fueron y se ocultaron en una cueva.

Ocurrió un milagro y un algarrobo y una fuente de agua fueron creados para ellos.



Solían sacarse sus ropas y sentarse cubiertos de arena hasta la nuca. Estudiaban todo el día; y cuando era la hora de las plegarias se vestían, para que sus ropas no se desgastaran. Vivieron doce años en la cueva.

Un día, vino el profeta Eliahu, se paró en la entrada de la cueva y exclamó: “¿Quién le informará al hijo de lojai que el emperador ha muerto y el decreto ha sido anulado?”. Salieron de la cueva.

Al ver a un hombre arando y sembrando, dijeron: “¡Abandonan la vida eterna y se ocupan de vida temporal!” Todo lugar donde ponían sus ojos era inmediatamente quemado.

Salió una voz celestial y dijo: “¿Han salido para destruir Mi mundo? ¡Regresen a su cueva!”

Por lo que volvieron y vivieron allí otros doce meses, diciendo: “El castigo para los malvados en el infierno se limita a doce meses.” Una voz del cielo salió y dijo: “¡Salgan de su cueva!”.

Salieron y ahora todo lugar que Rabi Eleazar había dañado, Rabí Shimon lo curaba. Le dijo Rabí Shimon a su hijo: “¡Hijo mio! Tu y yo somos suficientes para el mundo”.

En la víspera de *Shabat* antes del anochecer vieron a un anciano sujetando dos atados de mirto corriendo al atardecer. “¿Para qué son esos?” le preguntaron. “Son en honor al *Shabat*,” respondió. “Pero, ¿no te bastaría con uno?” le preguntaron. “Uno es por ‘Recuerda’ [el día de *Shabat*] (Éxodo, 20:8) y otro es por ‘Guarda’ [el día de *Shabat*], (Deuteronomio, 5:12).”

Le dijo Rabi Shimon a su hijo: “Mira cuán preciadas son las mitzvot para el pueblo de Israel”. Con esto sus mentes se calmaron. ◀

Talmud, Shabat 33b



DE NUESTRA BIBLIOTECA

KITZUR SHULJÁN ARUJ

Uno de los libros más importantes en cualquier biblioteca judía es, sin duda, el Shuljan Aruj de la autoría de Rabí Iosef Caro (1488 – 1575) o su versión sintetizada, el Kitzur Shuljan Aruj de la autoría del Rabino Shlomo Ganzfried (1804-1886).

Shuljan Aruj quiere decir “Mesa Servida” y el objetivo es exactamente ese: ofrecerle al lector la “mesa servida” en cuanto a las normas prácticas de la vida judía en todas sus facetas

se refiere. Es un libro de referencia en el cual uno puede encontrar las respuestas a gran porcentaje de las preguntas que la gente le hace a los rabinos.

O sea, si quiere ahorrarse tiempo o ahorrarle tiempo a su Rabino (o si quiere hacerle la prueba para ver si estudió bien y se acuerda de lo que estudió...) este es EL libro que está buscando.



Arco y flecha

por Yanki Tauber

Un observador externo de la vida humana probablemente la describiría de esta forma: Se levantan en la mañana, pasan 16 o 18 horas usando objetos para manipular otros objetos, y se van a dormir.

En general así es como manejamos nuestras vidas. Cuando algo se nos presenta, tomamos alguna otra cosa, un teléfono, una billetera, un arma, con lo cual encargarnos de la situación.

Pero llega un momento en el que el teléfono es sólo un pedazo de plástico, no hay nada a que apuntar, y no importa cuánto dinero gastemos, la situación no mejora para nada. Los recursos externos en los que hemos terminado confiando de repente son inefectivos, y el único lugar al cual dirigirse es hacia adentro, hacia nosotros mismos.

Lag BaOmer es el día 33 (valor numérico de

"lag") de la Cuenta del Omer que conecta *Pésaj* con *Shavuot*; es el "cumpleaños" del misticismo judío.

Durante varias generaciones, el alma interior de la Torá, también conocida como *"Kábala"*, fue transmitida de maestro a discípulo en forma de dichos crípticos, en privado y sólo a unos pocos individuos en cada generación. Esas enseñanzas trazan un mapa de la extensión sublime de la realidad Divina, los procesos de la creación, la relación de D-os con nuestra existencia y los recovecos internos del alma humana. El tremendo poder que contienen, y su extrema sutileza, las hacen extremadamente vulnerables a la corrupción. Por lo tanto, durante muchos años estuvo prohibido revelar esas enseñanzas.

El primero en diseminar las enseñanzas de la *Kábala* a un grupo más amplio de discípulos fue Rabí Shimón bar Iojai, quien



vivió en el segundo siglo de la era común. La revelación más significativa sucedió en el día del fallecimiento de Rabí Shimón, en el cual expuso durante varias horas los secretos más íntimos de la sabiduría divina. Ese día era *Lag BaOmer*.

Tuvieron que pasar siglos antes que el gran kabalista Rabí Isaac Luria (el Santo Ari, 1534-1572) proclamara "En estos tiempos, tenemos el permiso y la obligación de revelar esta sabiduría", y Rabí Israel Baal Shem Tov (1698-1760) y sus discípulos la hicieron accesible a todos a través de las enseñanzas del Jasidismo. Pero *Lag BaOmer* quedó como el día en el que el "misticismo judío" hizo su primera aparición de las entrañas del secreto y la exclusividad. Rabí Shimón bar Iojai les ordenó a sus discípulos que celebren este día como una festividad alegre, y así es designada en cada comunidad judía hasta el día de hoy.

Una de las formas en que celebramos *Lag BaOmer* es llevando a los niños a parques y campos para jugar con arcos y flechas. El Rebe de Lubavitch, que su mérito nos protege, explica que el arco y flecha simboliza el poder de lo interno, el poder desencadenado por el alma mística de la *Torá*.

Las primeras armas ideadas por el hombre fueron diseñadas para un combate cuerpo a cuerpo. Pero el enemigo o la presa no siempre está a un brazo de distancia, o siquiera a la vista. Pronto el guerrero y el cazador vio la necesidad de un arma que pudiera alcanzar un objetivo a larga distancia, o uno que esté invisible y protegido detrás de barreras de todo tipo.

Con un arco y flecha, la tensión en una rama de madera arqueada se explota para propulsar un misil a una gran distancia y atravesar barreras. El inventor de este dispositivo tuvo primero que comprender la paradoja que la flecha mortal primero debe ser tirada hacia el corazón de uno para poder asestar el corazón del oponente, y que cuanto más se tensa hacia uno mismo, podrá alcanzar a adversarios a más distancia.

El cuerpo externo de la *Torá* es nuestra arma para enfrentar los desafíos obvios de la vida. No mates o robes, nos instruye; alimenta al hambriento, consagra tus relaciones con la santidad del matrimonio, descansa en *Shabat*, come sólo comidas *kasher*, de esta forma preservarás el orden que D-os instituyó en Su mundo y lo desarrollarás de acuerdo al propósito hacia el que El lo creó.

Pero no todo es claro como los "harás" o "no harás" explícitos de la *Torá*. Más allá de ellos están las ambigüedades de la intención y los motivos, las sutilezas del amor y el temor, la interacción del egoísmo y el compromiso; la mancha del mal que hecha sombra a los más sagrados emprendimientos, y las chispas de bondad que yacen enterradas en los lugares más oscuros de la creación. ¿Cómo debemos enfrentar esos desafíos, tan distantes de nuestra percepción y tan esquivos a la comprensión de nuestra mente?

Es aquí donde entra la dimensión mística de la *Torá*. Nos guía en un retiro hacia nuestra propia esencia, hacia el núcleo mismo de nuestra alma. Ilumina el corazón desinteresado del ser, la chispa de santidad dentro nuestro que es una con su Creador y Su creación. De allí liberamos el poder para tratar con el adversario más distante y oscuro; de allí catapultamos nuestra influencia redentora a los más olvidados rincones del mundo de D-os.

Para participar de una clase de Kabalá o Jasidismo, comunícate con Beit Jabad.



IUSIM
JOYEROS ANTICUARIOS

Venta, fabricación, compostura y restauración.
Compra de oro, plata, platino y paladio.

Z. Michelini 1309 - 2908 9439 - iusim.joyerosanticuarios@gmail.com

¿QUÉ ES LA KABALÁ?

por Tzvi Freeman

Kabalá: Aquello que es recibido. Aquello que no se puede saber meramente por medio de la ciencia o búsqueda intelectual. Un conocimiento interior que ha sido transmitido de maestros a discípulos desde los albores de la historia. Una disciplina que despierta el conocimiento de la esencia de las cosas.

Entramos a este mundo y nuestros sentidos

se encuentran con su cáscara exterior. Tocamos la tierra con nuestros pies, el agua y el viento salpican contra nuestra piel, huimos del mordiscón del fuego. Oímos sonidos y ritmos. Vemos formas y colores. De pronto empezamos a medir, pesar y describir con precisión. Como científicos, documentamos el comportamiento de sustancias químicas, plantas, animales y seres humanos. Los filmamos, los observamos debajo del microscopio, creamos

modelos matemáticos de ellos, llenamos una supercomputadora con datos sobre ellos. De nuestras observaciones aprendemos a cargar a nuestro medio ambiente con inventos y aparatos y luego darnos una palmada en el hombro y decir, sí, acertamos.

Pero nosotros mismos, nuestra consciencia que está examinando este mundo, residimos en un nivel más profundo. Por eso no podemos no preguntarnos ¿y qué pasa con la cosa en sí? ¿Aquello que está ahí antes que la medimos? ¿Qué es materia, energía, tiempo, espacio, y cómo llegaron a existir?

Explicar nuestro mundo sin examinar esta profundidad interior es tan superficial como explicar el funcionamiento de una computadora describiendo las imágenes que se ven en el monitor. Si vemos una pelota moviéndose en la pantalla, para arriba y para abajo, ¿diríamos que está rebotando contra la base de la pantalla? ¿Acaso los artilugios en la barra de desplazamiento realmente tienen un efecto en la página dentro de la ventana? ¿Acaso la barra del menú realmente tiene menús desplegables escondidas detrás de ella?

El autor de un ambiente de *software* fácil de usar indefectiblemente ha seguido reglas consistentes para que podamos trabajar cómodamente en él. Si es un juego de alguna complejidad, tenía que determinar y seguir muchas reglas. Pero una descripción de las reglas no es una explicación válida de cómo funciona. Para eso, tenemos que leer su código, examinar el hardware, y – más importantemente – leer su planteo conceptual original. Debemos verlo desde el punto de vista del autor, cómo fue desarrollándose paso a paso a partir del concepto en su mente por medio del código que el escribe hasta llegar a los brillantes píxeles en la pantalla.

El código detrás de la realidad, el concepto que insufla vida en la ecuación y los hace real. Hombres y mujeres han sacrificado su comida, su confort, viajado grandes distancias y pagado con sus propias vidas para llegar a conocer estas cosas. No hay cultura en el mundo que no tenga sus enseñanzas que las describa.

En las enseñanzas judías están descritas en la *Kabalá*.

Según la tradición, las verdades de la *Kabalá* fueron conocidas por Adán. Lo que su mente pudo contener, ninguna mente desde entonces pudo. No obstante, pudo transmitir nada más que una parte muy tenue de ese conocimiento a algunas de las grandes almas que descendieron de Él, tales como Janoj y Matusalén. Ellos fueron los grandes maestros quienes enseñaron a Noé, quien a su vez enseñó a sus propios discípulos, incluyendo a Abraham. Abraham estudió en la academia del hijo de Noé, Shem, y mandó a su hijo Isaac a estudiar ahí también. Isaac a su vez mandó a su hijo Jacob para que estudiara con Shem y con su bisnieto, Ever.

Adán, Noé, Avraham, estos fueron los padres de toda la humanidad. Por eso encontrarás pizcas de las verdades que ellos enseñaron donde sea que la cultura humana haya llegado.

De todas maneras, la fuente esencial de la *Kabalá* no es ni Adán ni Noé y ni siquiera Abraham. Es el evento en el Monte Sinaí,

“Congregó Moshé a toda la Asamblea de los hijos de Israel y les dijo: estas son las cosas que ha prescripto HaShem: Seis días se habrá de trabajar, empero el día séptimo será para vosotros consagrado al Shabat, día de descanso ante HaShem...”
(Shemot, Cap. 35:12)

**JACKY, NOEMÍ,
TAMAR E
ILÁN ASALLAS**

dónde la esencia primaria del cosmos fue develada para que toda la nación la vea. Fue una experiencia que dejó una marca indeleble en el psiquis judío, moldeando todo nuestro pensamiento y comportamiento desde entonces.

En el Sinaí, la sabiduría interior dejó de ser una cuestión de intuición o revelación privada. Llegó a ser un hecho que entró en nuestro mundo y se transformó en parte de la historia y experiencia de mortales comunes.

Es por eso que la *Kabalá* no puede ser considerada una filosofía. Una filosofía es producto de mentes humanas, algo con el cual cualquier mente humana puede jugar, apretando y estirándolo de acuerdo a los

dictámenes de su propio intelecto e intuición. Pero *Kabalá* quiere decir aquello que fue recibido. Recibido no simplemente de un maestro, sino del Sinaí. Una vez que un discípulo haya dominado el camino de esta sabiduría recibida, el o ella puede encontrar las maneras de extenderla tal como ramas del árbol brotan de su tronco. Pero siempre será un crecimiento orgánico, nunca alterando la vida y forma esenciales de ese conocimiento. Las ramas, ramitas y hojas irán justamente dónde corresponde para ese tipo de árbol, un arce nunca se convertirá en un roble, un discípulo nunca revelará un secreto que no estaba ya oculto en las palabras de su maestro. ◀



Para los gustos
financieros más exigentes

**PÉSAJ
SAMEAJ**

les desea

**FAMILIA
STEINITZ**

**PÉSAJ
SAMEAJ**

**LUIS GOLIGER
Y FAMILIA**

Leumi, el grupo bancario líder en Israel, con más de un siglo de sólido desempeño y pericia financiera global comprobada.

Oficinas de representación en Uruguay:

Montevideo: World Trade Center - Luis Alberto de Herrera 1248 - Torre A Piso 10. Tel.: (598) 26285838 Fax: (598) 26229033
Punta del Este: Av. Gorlero y 28 Edificio Torre de las Américas. Tel.: (598) 42444303/04 Fax: (598) 42444492.

Leumi. El mañana, hoy.
www.bankleumi.com





**IDEAS DE
COLORES**
JUEGOS DIDÁCTICOS

Cel.: 094 292009
Cel.: 099 618980
ideasdeclores@adinet.com.uy
www.ideasdeclores.com

- Un concepto diferente en juguetes.
- Juegos didácticos en tela polar muy coloridos, pensados para que los chicos se diviertan aprendiendo.
- Un regalo inteligente y material interesante para maestros, psicólogos y psicopedagogos.

También lo encuentran en las mejores jugueterías

ADHESIÓN
J.S. Y A.S.

FANTASY GARDEN
**SERVICIO KASHER Y
CATERING**
**TELS.: 26019537
2622 2247**

PÉS AJ KASHER LE SAMEAJ
RAJEL, BATIA, JANA Y LEIV DAVID
En memoria de nuestra querida abuela
**DOBE BAT ARIE LEIV
HACOHEN Z" L**

JAG SAMEAJ
LES DESEAN
ITZJAKITO Y BENJA

PÉS AJ SAMEAJ
**FAMILIA
BESPALCO**

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

"La enseñanza de Pésaj Sheiní es que para un judío nunca está todo perdido. Más aún, muchas veces la segunda oportunidad es preferible a la primera...".
El Rebe
JAIME GROBERT Y FAMILIA

"Y LE CONTARÁS A TU HIJO."
PERLA G. DE BELLA Y FAMILIA

ADHESIÓN
T.S.A.

PÉS AJ SAMEAJ
MARTIN Y CAROL GLASS

PÉS AJ SAMEAJ
**SLUCKIS
HNOS.**

últimas tendencias

diseños y colores



FALDAS - PANTALONES
BLUSAS - BLAZERS - ACCESORIOS

evan pull



21 de Setiembre 2959
a 3 cuadras de la Rambla ☎ 2711 3195
www.evanpull.com - evanpull@evanpull.com



PÉSAJ SAMEAJ

**PÉSAJ
SAMEAJ
JORGE
RADZEWICZ
Y FAMILIA**

**PÉSAJ
SAMEAJ
RAUL FERSTER
Y FAMILIA**

**SUSI THAU
Agencia de
Colocaciones
Empleadas con
referencias reales
2402 0584 / 099 608418**

**PÉSAJ
SAMEAJ
G.N.**

"Ben Zomá dijo: ¿Quién es sabio? Aquel que aprende de cada persona, pues fue dicho: De todos los que me enseñaron obtuve sabiduría; En verdad, Tus testimonios son mi conversación."
Pirke Avot Cap. 4:1

ROBERTO STOLOVAS Y FAMILIA

**PÉSAJ
SAMEAJ
CR. MARGULIES
Y SRA.**



NATAN VAREIKA
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
EL MEJOR RECUERDO DE TU FIESTA

PASE SU CINTA DE VIDEO A DVD
TELS.: 29087550 / CEL.: 099 636610

**PÉSAJ SAMEAJ
C.B. Y FAMILIA**

Dra. Silvia Hirsz
odontóloga - ortodoncia adultos & niños

Jag Sameaj

Oscar Gestido 2824
silvia.hirsz@gmail.com

Tel.: 2706 6664
Cel.: 099 113422

PÉSAJ SAMEAJ

les desea

**GABRIEL SCHNURMANN
Y FAMILIA**



PETITLAND

ARENAL GRANDE 2371
TELS.: 2208 6233 / 2208 7326

PÉSAJ SAMEAJ

les desea

**DANNY ASCHER
Y FAMILIA**



**HIDROTÉCNICA
URUGUAY**

CIUDELA 1178

Horario: 9 a 17 horas
Telefax: 2903 05 29 - 2901 56 25

E-mail: hidrotec@adinet.com.uy

AUTO CON CHOFER

Traslado y acompañamiento personas para:
Trámites, estudios médicos, paseos.
Trato familiar.

JULIO

Cel.: 094 116813 - 099 102212



ESPECIALIDADES EUROPEAS

Lagunillas 430

Tels.: 27103149

Panaderiaalemana@hotmail.com

La kashrut es supervisada por la Kehilá.

Con cálidos deseos y el cariño de
nuestros queridos
**LIOR, DAFNA, EIAL, ARI, TAMAR Y
SANTIAGO**

**SALUD, PAZ Y FRATERNIDAD
JAG SAMEAJ**

PÉSAJ SAMEAJ
THALI Y PEDRO

JAG SAMEAJ
**FAMILIA KREINER
GOLDWASSER**

JAG SAMEAJ
CLAUDIO Y FAMILIA

PÉSAJ SAMEAJ

**FAMILIA
MACADAR**

**En la memoria de
DOV BEN MOSCHÉ
ITZJAK
Avivit y Uziel**

PÉSAJ SAMEAJ

**Ionit, Ariel, Eli, Dafna,
David, Laura y Daniel
Behar**

PÉSAJ SAMEAJ

**ELA, MAIA ,
EITÁN Y MAXIM
RAVISKI**

PÉSAJ SAMEAJ

**PEDRO KAISER Y
FAMILIA**

PÉSAJ SAMEAJ

DR. ELBAUM



**HELADERÍA
La Chicharra**
AV. RIVERA 2598 - TEL.: 27072928
HELADOS KASHER
Bajo supervisión del Dpto. de Kashrut de la Kehilá



CAROLINA DE CUNTO
Vanguardia en cuero
Montevideo - Punta del Este
C.: 099 118957
www.carolinadecunto.com

**SILVERTOUR
VIAJES**

**Tels.: 2901 5058/
2901 5013**

**PÉSAJ
SAMEAJ**

**GABRIEL JAIM,
URIEL Y
SUS PAPÁS**

ADHESIÓN

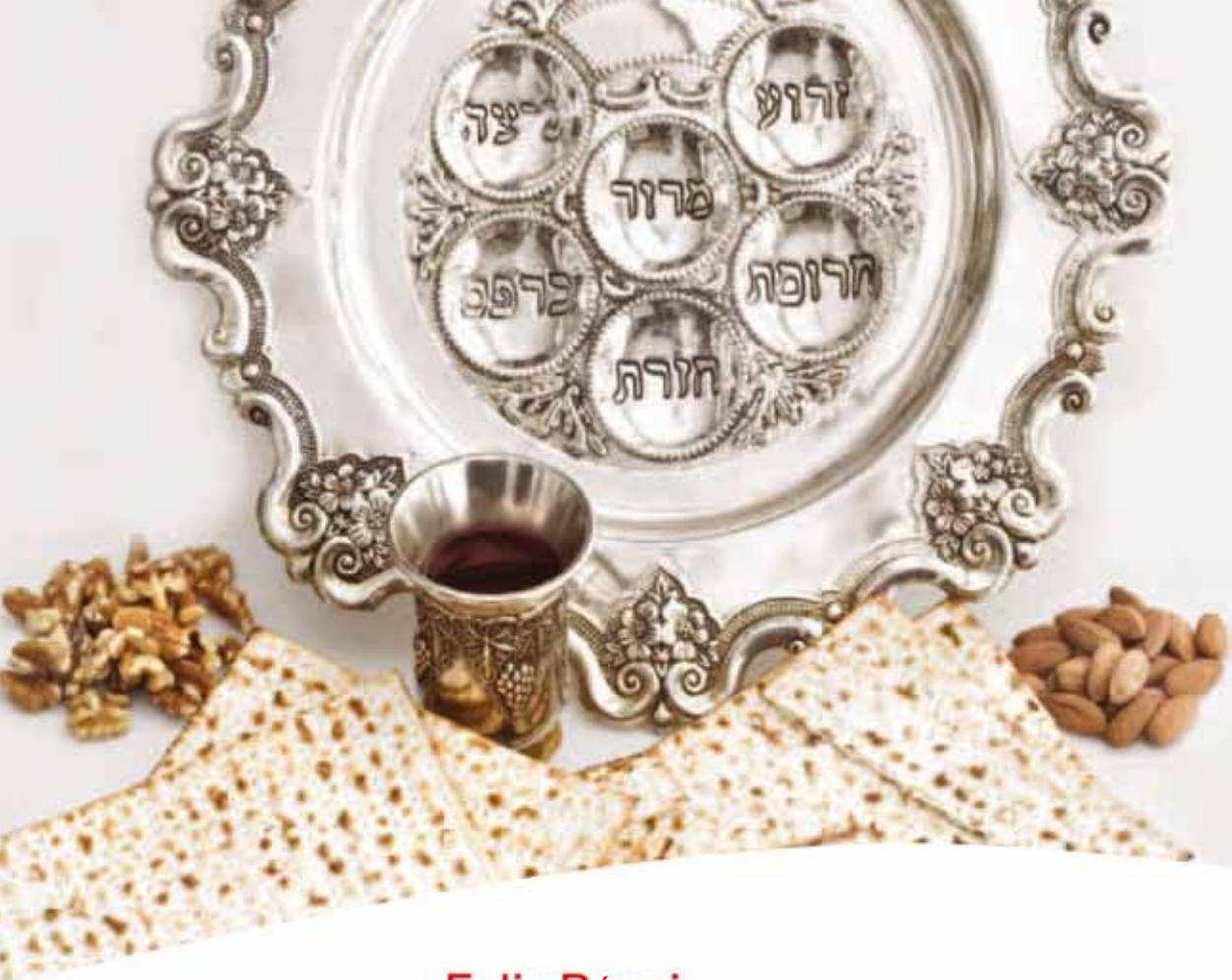
M.M.

PÉSAJ SAMEAJ

**OSCAR ELENER
Y FAMILIA**

PÉSAJ SAMEAJ

MINDLA SEGAL



Feliz Pésaj

La fiesta de la libertad, la festividad de la primavera, simboliza nuevos comienzos.

Bank Hapoalim, el banco líder en Israel, desea a todos sus clientes, amigos y colegas un Pésaj alegre y feliz con bendiciones de paz, esperanza y prosperidad.

Montevideo

World Trade Center

Av. Luis Alberto de Herrera 1248, Torre B, Piso 6, Montevideo

Tel: (598-2) 623-0303 Fax: (598-2) 623-5867

Punta del Este

Calle 28 y Gorlero, Punta del Este

Tel: (59842) 442601, 443030 Fax: (59842) 443324

Colonia

Calle del Gobernador Vasconcellos 196

Colonia del Sacramento 70000

Tel: (59-8-52) 28778 Fax: (59-8-52) 27936

