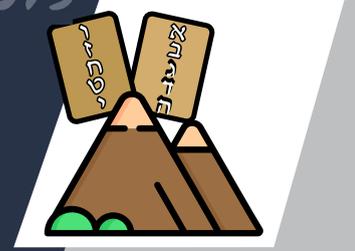


# MISINAI

del Sinaí a tus manos



## ENCENDIDO DE VELAS

Montevideo: **19:44**  
Punta del Este: **19:39**  
Viernes 31 de Diciembre 2021  
27 de Tevet 5782

**PARASHÁ: VAERÁ**

AÑO 4 Nº 32

## TORÁ PARA HOY

Por Yossy Goldman



## PRISIONEROS DE LA TOLERANCIA

Escuchamos constantemente hablar de tolerancia, aceptar a la gente a pesar de las diferencias. Las diferentes culturas necesitan encontrar la forma de coexistir en un mundo que resulta cada vez más pequeño. Pero hay momentos en los que demasiada tolerancia puede ser perjudicial. Como cuando los judíos eran esclavos en Egipto.

**"Y te sacare de debajo de las cargas de Egipto"** es la promesa que el Todopoderoso le dijo a Moshé que transmitiera al Pueblo de Israel, en la parashá de esta semana. Uno de mis santos antepasados, Rabí Itzjak Meir de Gur (ampliamente conocido por su trabajo Jiddushei HaRim), interpretó la palabra hebrea para "cargas", sivlot, como paciencia (de savlanut en el hebreo israelí moderno).

Lo que quiso decir es que para que los Hijos de Israel pudieran ser liberados del Faraón, D-os debía primero liberarlos de su propia esclavitud interna. Los años de servidumbre habían dejado a los israelitas tan desesperados y oprimidos que

los había hundido en una terrible tolerancia, aceptando su situación como final e inalterable. La libertad era inimaginable para ellos.

Algunos de nosotros somos tan tolerantes frente a situaciones intolerables y aguantamos tanto que nos volvemos insufribles. Antes que D-os pueda liberarnos de nuestro "Egipto personal" necesitamos expulsar la mentalidad esclava de nuestra mente.

Hace algunos años aconsejaba a un matrimonio con problemas. Durante una de nuestras sesiones, la esposa me confió que ella nunca sospecharía que su marido fuera infiel. Cuando le pregunté por qué, ella me dijo "él es demasiado perezoso, apático y letárgico. Nunca tendría la energía de empezar una aventura. No tiene ninguna ambición. No se enoja por nada de lo que yo hago. Puedo gritar y chillar, maltratarlo, mandarlo a la casita del perro y no dice ni mu. Puedo darle pan y mermelada todas las noches y él no se quejará".

Me duele cuando veo muchas organizaciones judías en nuestra comunidad que bajan los parámetros y aceptan estándares inferiores en muchos niveles. Parece ser que estamos plagados de mediocridad. Siempre debemos esforzarnos por lograr la excelencia y siempre aspirar a los mayores niveles, tanto en el trabajo como en la sinagoga. La paciencia y la tolerancia son virtudes, pero nos hemos vuelto demasiado tolerantes.

Para ser verdaderamente libres debemos primero quitarnos los grilletes de la servidumbre de nuestra propia mentalidad. Debemos dejar de ser tan pacientes y aceptadores de todo lo que es opresivo en nuestras vidas, sea esclavitud, exilio, discriminación, antisemitismo o la mediocridad en general. Podemos ser amos de nuestro propio destino si realmente lo deseamos. Pero el primer paso hacia nuestro propio éxodo personal es bajar nuestro nivel de tolerancia y salir de la prisión de la paciencia.

## EL REBE ENSEÑA

Extraído de Sabiduría Diaria



## CÓMO HABLARLE AL FARAÓN

**"D-os le dijo a Moisés "¡Mira! Te he puesto como amo sobre el Faraón."** (Shemot 7:1)

El propósito de las palabras respetuosas pero enérgicas al Faraón era quebrar las fuerzas del mal cuando eran más fuertes.

Similarmente, hay veces en nuestras vidas cuando nuestro "Faraón" interno, es decir, nuestros instintos animales, parecen tener superioridad. En dichos momentos, la mejor forma de sobreponernos a esos instintos es canalizar nuestro "Moisés" interno y enfurecernos con ellos, insultarlos y humillarlos.

Lo mismo es verdad con respecto a nuestra misión de oponernos a la negatividad en el mundo en general. Por supuesto que siempre debemos transmitir el mensaje de D-os en una forma placentera y pacífica, tal como D-os le ordenó a Moisés que se dirija al Faraón en forma respetuosa. Pero al mismo tiempo, debemos enfrentar nuestros "Faraones" sin temor y con fuerza. Si nos mantenemos fieles al mensaje de D-os, podemos quebrar el poder de la oscuridad y ayudar a traer al mundo la luz redentora de D-os.

Likutei Sijot, vol. 16, págs. 74-76.



## PARASHÁ EN 10"

Éxodo (Shemot) 6:2 - 9:35

En la segunda sección del libro de Éxodo D-os comienza el proceso que llevará a la liberación de los judíos de la esclavitud egipcia. Primero le informa a Moisés que es crucial que él y el pueblo judío demuestren la misma fe en D-os que los patriarcas cuando él se apareció (Vaerá en Hebreo) a ellos. Después de algunas preparaciones adicionales, D-os comienza a golpear a los egipcios con plagas.

## ÉRASE UNA VEZ

Por Sara Esther Crispe



No lo podía creer. Ella continuaba señalando la piel entre su pulgar y el dedo índice y me preguntaba si yo también la veía. Yo no tenía idea de lo que me estaba hablando. Miré su mano, mire la mía. Se veían iguales.

Todos tenemos piel entre el pulgar y el índice. Esa piel nos permite mover los dedos y tomar objetos. Pero ella seguía apuntando a la suya e insistía en que era diferente, que la suya era fea, que la suya era algo detestable.

Esta joven muchacha tiene 17 años. Es una alumna que pertenece al cuadro de honor de una escuela secundaria muy competitiva y recientemente fue aceptada en todas las universidades para las que aplicó. Tiene una familia amorosa que la apoya, vive en una casa hermosa y está bendecida con abundantes bienes materiales. Su nota promedio es de 4.0 (la más alta), es capitana del equipo de baloncesto y, como si esto fuera poco, también, es impresionantemente bella no obstante su delgadez dado que mide 1,68 y pesa un poco más de 45 kilos.

## ¿LO SABÍAS?



Las comidas kosher se dividen en tres categorías: carne, lácteos y parve. Uno de los principios básicos del kashrut (las leyes de kasher) es la separación total de los productos de carne de los lácteos. Carnes y lácteos no pueden ser cocinados o comidos juntos. Para asegurar esto, la cocina kosher debe tener dos juegos de vajilla, utensilios y artículos de cocina como así también dos mesadas separadas, la de la carne y la de los lácteos. La tercera categoría, parve, está compuesta por los alimentos neutros, que no son ni carnes ni lácteos y pueden, por lo tanto, ser ingeridos con carnes o lácteos. Es útil también disponer de algunos utensilios parve.

### Carne

La categoría de carne incluye carnes rojas, aves y sus subproductos y derivados, como huesos, sopas y salsas. Cualquier

## SOMOS LO QUE PENSAMOS

Pero no importa.

Verás, ella se ve gorda y fea. Tiene un cabello que ocasionalmente se encrespa, piernas demasiado largas y, lo que supera todo esto es la horrenda piel entre el pulgar y el índice.

¿Es verdad esto? ¿Al menos algo de todo esto? Sí, todo. ¿Por qué? Porque es así como ella se ve. Y eso, en última instancia, es lo que realmente importa.

Luego de hablar con esta joven muchacha y tratar de que ella se vea a través de mis ojos, me di cuenta de que la única realidad que le importa es la que ella tiene en su mente. ¿Es una realidad objetiva? ¡Por supuesto que no! Pero es la realidad que ella vive y, hasta que ella no esté dispuesta a verse de forma diferente, nada va a cambiar.

El Baal Shem Tov, fundador del movimiento Jasídico, nos enseñó que la persona se encuentra en donde sus pensamientos están. O sea, somos lo que pensamos. Nuestros pensamientos son la base de nuestra realidad.

## CARNE, LÁCTEOS Y PARVE

comida hecha con estos alimentos es considerada “de carne” o fleishig (en idish). Inclusive, una pequeña cantidad de carne en una comida puede hacerla fleishig o “de carne.” Todos estos productos deben venir de un animal kosher, que haya sido degollado y preparado debidamente de acuerdo con las halajot (leyes judaicas) de kashrut.

### Lácteos

Todos los alimentos derivados de la leche o que contienen leche son considerados lácteos o miljig (idish). Esto incluye leche, manteca, yogur y todos los quesos, duros, blandos y cremosos. Inclusive, una pequeña cantidad de alimento lácteo en una comida puede hacerla miljig o “de leche”.

Nota: algunas cremas, caramelos, cereales y margarinas “no lácteas” contienen

Todos somos conscientes de la gran incidencia que tienen actualmente los desórdenes alimentarios y otras enfermedades mentales entre la juventud. A las inseguridades naturales de esta etapa de transformaciones en sus vidas, se agrega el bombardeo de mensajes que reciben de los medios de comunicación sobre cómo deben pensar, qué les debe importar y cómo se deben lucir.

Mientras que nuestros pensamientos son la base de nuestra realidad, a menudo son el resultado de las palabras que recibimos de los otros. “¡Vaya, mira que gorda y fea es!”. He oído a tantas jóvenes decir cosas como esta acerca de una muchacha que pasaba por al lado. Exponen su apariencia física en contra de ella, como si tuviera alguna opción al respecto.

Reflexionando sobre mi propia vida, todavía llevo las cicatrices causadas por comentarios que recibí acerca de mi apariencia. Estos comentarios se tornaron en realidad, por lo menos, en mi realidad, y cambiar esa realidad puede resultar extremadamente difícil.

derivados lácteos, así como también, algunos endulzantes de bajas calorías.

### Parve

Los alimentos que no son “de carne” ni son lácteos son llamados parve. Esto significa que no contienen ni carne ni derivados de la leche y no fueron cocinados o mezclados con ningún producto de carne o lácteo.

Los alimentos parve más comunes son los huevos, pescados, vegetales, granos, jugos y las frutas. Otros pueden ser las pastas, los refrescos, el café y el té, y muchos tipos de caramelos y bocadillos.

Todos los productos, carnes, lácteos o parve, procesados de alguna manera deben ser comprados únicamente si llevan una certificación o sello kosher de una autoridad rabinica confiable.

**Jabad**

# CAMP GAN ISRAEL

4 a 8 años

Del 2 al 15 de febrero - 14.00 h a 18.00 h

Montevideo

ARTE MÚSICA CIENCIA COCINA DEPORTES JUEGOS DE AGUA MAGIA PASEOS

**iPROMO! \$U 4000**

Hasta el 30 de diciembre

Por información comunicarse  
097 000 302 - hidclubuy@gmail.com

“Purifica el tiempo. Cada día,  
encuentra un acto de bondad y  
belleza que sea propio de ese día.”  
- El Rebe

Dedicado en bendita memoria del

**Sr. Felipe Yaffe Z”L**

**Chelebi Yehuda Arie Ben Mazal Tov  
ve Abraham Yaffe Z”L**

Por su familia

**Rosh Jodesh Shevat:  
Lunes**

Molad:

**Lunes 3 de Enero  
2:23 AM y 15 jalakim**

MiSinai es una publicación de Jabad Uruguay  
Pereira de la Luz 1130 - Montevideo  
Artículos extraídos de jabad.org.uy y chabad.org  
Inscríbete para recibir esta dosis semanal de Torá  
por WhatsApp, por mail o domicilio, al 097 084 080  
/ 2628 6770 o por info@jabad.org.uy  
Esta publicación contiene citas sagradas,  
trátala con respeto.  
Descarga el pdf en jabad.org.uy/MiSinai.