

KESTER

AÑO 23 / N° 81 / NISÁN 5783 / OTOÑO 2023

71





10



22



33

destaque

4	EDITORIAL IDENTIDAD, VALOR Y PERTENENCIA -Rabino Mendy Shemtov
7	CARTA DEL REBE PÉSAJ: EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA LIBERTAD
10	SHAVUOT HABLAR COMO UN EGIPCIO -Sara Esther Crispe
12	¿SOS O TE HACÉS? -Rabino Eliezer Shemtov
18	FREGAR EL ALMA -Mimi Hecht (Notik)
22	EL SECRETO DEL LECHERO -Hillel Baron
28	PREPARANDO LA BAT MITZVÁ DE MI HIJA -Sara Esther Crispe
33	ORO, MADERA, ORO -Yosef Y. Jacobson

KESHER

Publicación de Beit Jabad Uruguay. Pereyra de La Luz 1130 11300, Montevideo-Uruguay. Tel.: (+598) 26286770
E-mail: revista.kesher@jabad.org.uy.
Director: Rabino Eliezer Shemtov
Traducciones: Marcos Jerouchalmi
Se imprime en MERALIR S.A. D.L.: N° 369.704, Guayabo 1672
Agradecemos a www.chabad.org por habernos autorizado a reproducir varios de los artículos publicados en este número.
Si sabe de alguien que quiere recibir la revista Késheer en forma gratuita y no la recibe, o si usted cambió de dirección, le rogamos que nos lo haga saber de inmediato al Tel.: 26286770 o al celular: 096105050.
Los artículos de opinión y la kashrut de los avisadores son responsabilidad de quienes los firman y no necesariamente coinciden con la posición de Beit Jabad Uruguay.



NUESTRA TAPA

Una de las actividades más importantes de Jabad este año fue el viaje de un grupo de sesenta jóvenes de la cole al Shabatón de C-Teen International en Nueva York.
La experiencia colmó las expectativas y todos volvieron enriquecidos por la experiencia y fortalecidos en su identidad, orgullo y compromiso judíos.
En la foto de la tapa vemos una parte del grupo, junto al Rabino Mendy Shemtov y Charno, posando frente a "770", la central de Jabad Mundial en Brooklyn.
¡Tremendy!



CHATEAU
GROUP
RESIDENCES

RAMBLA CLAUDIO WILLIMAN ESQ. THOMAS NAVARRO, PARADA 17 PLAYA MANSA
PUNTA DEL ESTE

TEL.: +598 4222 2244

VENTAS@FENDICHATEAUPUNTA.COM

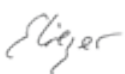
Identidad, valor y pertenencia

► Por **Rabino Eliezer Shemtov**

Director General de Jabad Uruguay

Mientras estaba organizando mis pensamientos y sentimientos para compartir en el editorial de este número de Késher, ví el artículo de mi hijo, Mendy, publicado en *SemanarioHebreoJai.com*. Me pareció más que adecuado como para expresar mis reflexiones y sentimientos sobre los aportes más recientes de Jabad Uruguay. Con mucho gusto y orgullo comparto aquí sus palabras.

Con deseos por un Pésaj Kasher vesaméaj,



Hace tiempo que no escribo. Es que estaba muy atareado con un proyecto que, gracias a Di-s, salió hermoso y llevó mucho trabajo previo.

Se trata del viaje a Nueva York hace unas semanas, acompañando a un grupo de más de sesenta jóvenes judíos uruguayos que viajaron a participar del gran *Shabatón* anual de Cteen junto a más de 3.000 adolescentes judíos de todo el mundo.

Es muy difícil describir lo que fue y lo que sentimos y vivimos todos en este viaje. Digo “difícil” porque fue algo que superó, según lo expresaron cada uno de los participantes, las expectativas con creces, y dio la oportunidad de vivenciar una semana inimaginable.

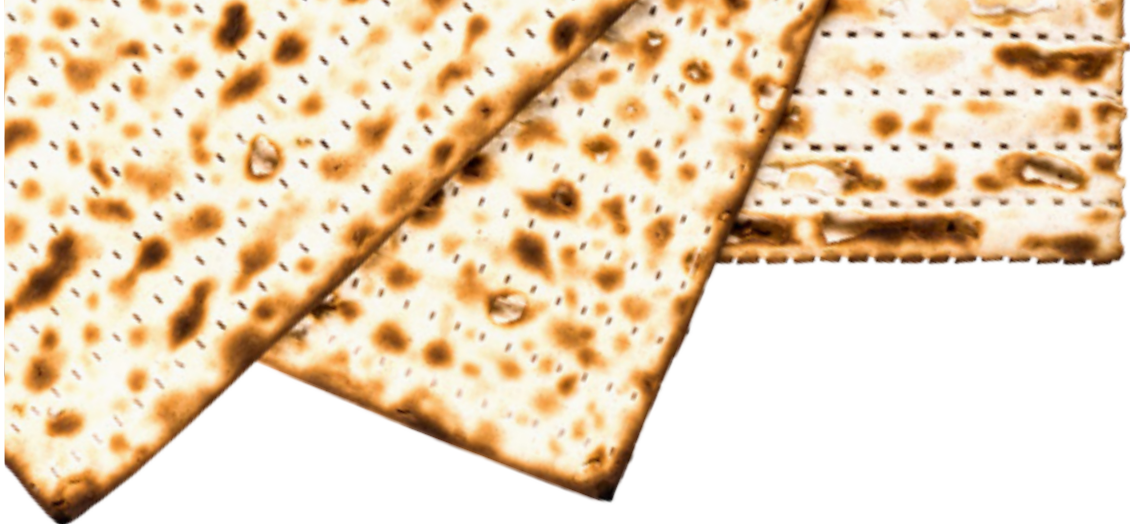
No obstante esta dificultad, puedo compartir algo que se reiteró en los comentarios de los chicos: la sensación de pertenecer a una gran familia, de sentirse más orgulloso de la identidad judía, y de descubrir la idea de que cada uno es importante y tiene una misión especial —única— para cumplir, de la cual dependemos todos.

Escuché más cosas, obviamente, ya que no éramos pocos. Por ejemplo, sobre el deseo de crecer en la vida judía, el deseo de que otros tengan esta oportunidad, y el agradecimiento de poder visitar y conectarse con lugares y momentos sagrados que de otra manera no lo hubiesen hecho... La lista continúa... y es muy hermosa.

Quiero comentar algo que me hicieron reflexionar los primeros comentarios —y sigo reflexionando, (imagínense!):

Entre las cosas más importantes que precisamos cada uno de nosotros, y en particular nuestros jóvenes, es saber: a) ¿quién soy?, b) ¿por qué importo yo y mis decisiones? y c) que soy parte de algo más grande que yo.

Gracias a Di-s y gracias a quienes nos apoyaron para que este proyecto se plasme, veo que logramos este objetivo con esta generación de jóvenes de nuestra comunidad.



HAPPY
Passover


Cantegrill
JOYAS

ח ג פ ס ח ש מ ח

En la lectura de esta semana, *Ki Tisá*, leemos sobre cosas maravillosas como el perdón Divino, el pacto que asumimos con Di-s, el *Shabat*, las festividades y más.

Algo que llama la atención es el hecho de que para expiar al pueblo del pecado del Becerro de Oro, Di-s le dice a Moshé que cada uno debía donar una moneda de medio *Shékel*, destinado a participar en la adquisición de los animales a ser ofrendados en el Templo como los sacrificios comunitarios.

Hay mucho escrito sobre esto, pero quiero compartir aquí un detalle concreto: la manera de ayudarnos a no distraernos y desviarnos por todo lo ajeno que brilla a nuestro alrededor y la fórmula para recapacitar en caso de haber caído es, "donando una moneda de medio *Shékel* de plata". ¿Cómo funciona?

Por un lado, donar el medio *Shékel* me hace sentir único, ya que mi moneda es mi moneda y se contabiliza aparte de la tuya. Pero, al mismo tiempo, se trata de nada más que medio *Shékel*; ni siquiera un *Shékel* entero. Esto nos concientiza del hecho que si bien mi existencia y mis acciones son únicas, no dejan de ser parte de las tuyas. Yo soy "medio" y tú eres "medio" y juntos llegamos a ser un todo. Tú me completas y yo te completo. Yo dependo de ti y tú dependes de mí. Yo te apporto algo único, y de ti recibo algo que solo tú me puedes dar.

Esa unidad y unión es el antídoto más efectivo contra todas, sí, todas, las amenazas habidas y por haber, tanto las de adentro como las de afuera. Las espirituales y las materiales. Las comunitarias y las familiares y personales.

Lo vi claramente en el viaje al *Shabatón* y lo vi también en la hermosa actividad comunitaria "Hakhel" de Purim que organizamos en el Parque Rodó, el lunes pasado. Una y otra vez quedó en claro el impacto especial de Hakhel, la unión y reunión. Es también el mensaje central de Esther cuando le dice a



Lectura de la Meguilá, Purim en Parque Rodó, 2023
Foto: Andrés Aksler

Mordejai que ella estaba dispuesta a intervenir con el Rey Ajashverosh para que anule el maquiavélico decreto de aniquilación, pero con una condición: "junta, une y reúne al pueblo entero".

En concreto: busca las oportunidades para conectarte con el prójimo. Conéctate con la comunidad. Ya eres parte y tanto tú como los demás integrantes se verán beneficiados, fortificados y bendecidos por el esfuerzo de fortalecer dichos lazos.

Todos los días concluimos las plegarias diarias de la "*Amidá*", pidiendo a Di-s: "Bendícenos nuestro Padre, todos cómo uno", o sea, debido a que nuestra unión expresa que somos partes de una y la misma unidad.

Ojalá veamos ese pedido plasmado en el Hakhel verdadero, muy pronto, en el Tercer Templo, en Jerusalem, con la llegada del *Mashíaj* quien traerá la redención completa y final. Amen!

¡Lejaim y Feliz Pésaj!

Rabino Mendy Shemtov



CARTA DEL REBE

Pésaj: El verdadero significado de la libertad

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

(Traducción libre)

Por la Gracia de Di-s
11 de Nisán 5722, (15 de Abril 1962)
Brooklyn, New York

Para mis hermanos, en todas partes
Di-s los bendiga

Saludos y Bendición,

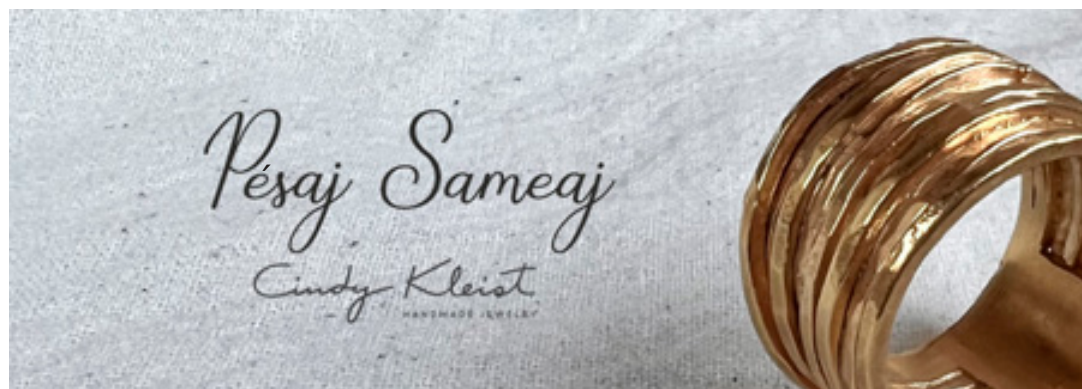
La Festividad de *Pésaj*, la época de nuestra liberación, siendo parte de la *Torá*, "*Torá*" en el sentido de instrucción y guía, nos enseña el verdadero concepto de libertad.

A diferencia de otras interpretaciones de este concepto, a veces extrañas, la festividad de *Pésaj* nos recuerda y enseña que la verdadera libertad significa libertad total; es decir libertad total y completa en todos los tres

aspectos que constituyen la vida humana: a) el ámbito del alma, b) el ámbito del cuerpo, c) el mundo en el cual el individuo vive; en cada una de esas tres áreas individualmente, y en todas ellas juntas.

Esto significa que el judío debe esforzarse por la verdadera libertad en todos los tres aspectos de su vida diaria, y de forma que no solo no estén en conflicto el uno con el otro, sino, al contrario, que cada uno complementa y completa al otro. Solo este tipo de libertad puede considerarse una libertad genuina.

Es evidente que esta libertad armoniosa y total no puede ser lograda en una forma de vida en la que el alma, que es verdaderamente una parte de Di-s (la Divinidad en el hombre), esté subordinada al cuerpo, y ambos (cuerpo y alma) subordinados al mundo (material). Lo superior no puede servir a lo inferior y estar contento con eso. El aspecto más elevado de la vida humana, el alma, nunca consentirá estar subordinada al cuerpo. La conclusión



obvia, entonces, es que la verdadera libertad puede ser lograda sólo cuando los componentes inferiores de la vida humana, el cuerpo y el ambiente material, sean elevados hacia el grado de afinidad máximo posible con el alma y sus aspiraciones, mientras que el alma, en su propio nivel, se liberará a sí misma de cualquier cosa que impida su realización.

La esclavitud en Egipto, y la subsecuente liberación, refleja precisamente el concepto de libertad definido arriba:

La esclavitud fue completa y total en todos los tres aspectos mencionados de la vida humana: a) la esclavitud espiritual en y a un país de la degeneración moral más baja, por lo cual Egipto fue llamada la "abominación de la tierra", b) la esclavitud física extrema de la "labor extenuante"; c) la total falta de las posesiones materiales a las cuales tenían derecho.

La liberación fue también en dichos tres aspectos y en su máxima expresión: a) ante todo, la liberación espiritual, "Sepárense y tomen para ustedes corderos para el sacrificio pascual". No era esto solo una separación de la adoración de la deidad egipcia, sino también una demostración abierta de su inexistencia; b) la liberación física total, saliendo de Egipto con "la mano en alto", con canciones y alegría; c) con respecto a su parte en la riqueza material, salieron "con grandes riquezas".

Al buscar la libertad de uno mismo, están aquellos que se confinan a su alma: rezan y estudian *Torá*, pero cuando se sientan a comer y beber, su esclavitud al aspecto animal dentro del hombre se pone muy en evidencia.

Hay otros que reconocen que la libertad debe incluir también al cuerpo, y que la gratificación de las necesidades físicas deben estar conformes al verdadero camino judío. Sin embargo ellos son judíos solo en casa; cuando salen y se dedican a sus negocios (lo que deberían ser sus negocios), no sienten responsabilidad por elevar su parte en el mundo material; son esclavos del ambiente "egipcio", pues la *Torá* y el *Shulján Aruj* (el código de leyes judío), su liberación de "Egipto", se queda atrás, encerrada en casa.

Pésaj viene y le recuerda a cada judío que la liberación de Egipto debe ser una experiencia diaria: "Recuerda el día de la liberación de la tierra de Egipto todos los días de tu vida."

Al judío se le recuerda diariamente: Tu eres libre, liberado en alma y cuerpo; y esta libertad personal del cuerpo y alma hace posible convertir la sustancia de Egipto en una gran sustancia judía.

"Les exijo solo de acuerdo a su capacidad", declara Di-s, el creador del hombre. Lo que El pide y demanda de los judíos no excede su capacidad y habilidad de cumplir; todo lo que se necesita es la firme determinación de cumplir con el pedido de Di-s. Y esta es la forma, de hecho la única forma, para lograr nuestra verdadera libertad, libertad del exilio interno personal, y libertad también del exilio general a través de nuestro justo *Mashíaj*.

Deseándoles un *Pésaj kósher* y alegre,

/Firma/



JAG SAMEAJ

ORT
UNIVERSIDAD ORT
Uruguay
www.ort.edu.uy

*Te invitamos a que
consultes en Plaza
Café por nuestros
productos kasher*



Juan D. Jackson 885
esquina Dr. Lauro Müller
Parque Rodó
@plaza_cafe_uy
De 9 a 21 horas



Hablar como un egipcio

► Por **Sara Esther Crispe**



Anoji. Significa "Yo". Es la primera palabra que nuestro Creador nos dijo en aquellos grandes Diez Mandamientos que nos dio. *Anoji*. No es una palabra hebrea, sino egipcia.

¿No está buenísimo? ¡Egipcio! Y no me refiero a que es extranjero y único. Es buenísimo porque nos habló en un lenguaje que estuvimos escuchando durante los últimos doscientos años. El lenguaje con el que estábamos familiarizados. Al que podíamos responder. El que captaríamos.

Recién habíamos dejado la esclavitud. Éramos libres. Pero la libertad no es automática. Es algo que tiene que ser aprendido, integrado y experimentado. Y si nunca fuiste libre, puede que no vayas a saber cómo hacerlo.

Así que cuando nos llegó el momento de recibir la *Torá*, de comprometernos a este matrimonio con el Uno que nos eligió como Su pueblo, Él comenzó la conversación de la forma en que nos sentimos más cómodos. Nos habló en el lenguaje de nuestra esclavitud, aunque estuviéramos esforzándonos por aprender cómo ser libres.

En muchos niveles, creo, es esta la clave para que las relaciones sean sanas y satisfactorias. Tenemos que hablar el mismo idioma. Tenemos que hablar de forma que nuestras palabras penetren y sean entendidas y sentidas. Frecuentemente estamos tan ansiosos de hablar que no nos importa ver si alguien está interesado o dispuesto a escuchar.

Cuando enseño en mi clase de comunicación, a la que llamo "¿Escuchaste lo que



Desea a la Comunidad Judía del Uruguay Feliz Pésaj 5783

26 DE MARZO 1065 / 2708 4084

Shejeianu vekimanu veiguanu
lazman hazé

quise decir?”, siempre empiezo haciéndole a la audiencia una pregunta: el orador ¿tienen un rol pasivo o activo? Todos responden que es activo. Entonces pregunto si un oyente tiene un rol pasivo o activo. Muchos responden que es pasivo. Equivocado. Muy equivocado. Un oyente tiene un rol increíblemente activo. En muchos aspectos, el oyente es más activo que el orador.

Uno puede hablar sin conectarse activamente o relacionarse con nadie. Pero si uno está escuchando realmente, esto requiere de un enfoque y concentración tremendas, y uno no puede escuchar solo. Un orador puede tener una conversación de una sola vía. Un oyente no. Por definición, escuchar significa que alguien más está siendo escuchado.

No estábamos en condiciones de recibir los Diez Mandamientos inmediatamente luego de salir de Egipto. Porque para realmente recibir, uno primero tiene que ser un receptáculo, y eso implica trabajo, especialmente para una nación de esclavos que

habían tenido poco tiempo para reflexionar sobre sí mismos. Así que durante cuarenta y nueve días nos preparamos para recibir la *Torá*. Cada día nos esforzamos por refinar un aspecto diferente de nuestras características emocionales. Cada día trabajamos para desarrollarnos y mejorarnos.

Y entonces, cuando hicimos todo ese trabajo desde dentro, y nos hicimos recipientes, Él comenzó Su comunicación. Y ¿cómo se aseguró que estuviéramos prontos y deseosos de escuchar? Su primera palabra fue egipcia. Él reconoció de dónde veníamos; Él reconoció lo que habíamos experimentado, y comenzó con la palabra que nos era más familiar.

Al prepararnos para recibir la *Torá* una vez más este *Shavuot*, miremos profundamente dentro nuestro y veamos si hay espacio para recibir lo que Él está esperando dar. Ahora es el momento de dejar lo que nos tiene atados, y evaluar honestamente lo que podemos mejorar y corregir. No hay dudas de que Él nos está hablando siempre. Solo tenemos que darnos cuenta de si estamos escuchando. Y una vez que lo estamos haciendo, podemos estar seguros de que Él nos estará hablando en nuestro idioma. ◀



  כ"ה

CANASTAS
Solidarias
DE PÉSAJ

Si sabes de alguien que precise recibirla,
y/o quieres sumarte de alguna otra forma
a esta mitzvá, por favor comunicate con
canastassolidarias@jabad.org.uy
o por el 2628-6770

¿Sos o te hacés?

► Por **Rabino Eliezer Shemtov**

¿Cuál es la diferencia entre letras escritas y letras grabadas? En lo más superficial, una letra escrita se puede borrar mientras que una letra tallada no se puede borrar (sin destruir la piedra en la que se encuentra). Esa diferencia se debe, a su vez, a una diferencia más profunda y esencial: una letra escrita se forma por medio de juntar dos cosas separadas —y así como se unieron, se

pueden volver a desunir— mientras que la letra tallada proviene de la propia piedra. En otras palabras: la letra escrita es algo **foráneo** impuesto mientras que la letra tallada es algo autóctono **expuesto**.

O como lo habrá dicho el famoso escultor Miguel Ángel Buonarroti: “esculpir es fácil, sacas lo que sobra y así se libera la escultura atrapada”.

Un saludo afectuoso a la comunidad judía uruguaya por la conmemoración de Pésaj 5783

¡Jag Sameaj!

 **mosca**
GRÁFICAMOSCA



EMPRESA VERDE
Reciclamos más del
95% de desperdicios



Guayabos 1672 2408 3049* graficamosca.com [graficamosca](https://www.facebook.com/graficamosca) [@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca) [grafica mosca](https://www.linkedin.com/company/grafica-mosca) mosca@graficamosca.com

¿Qué tiene que ver todo esto con la ansiedad y la depresión?

Suele suceder que la ansiedad y la depresión son el resultado de una disconformidad o confusión en cuanto a la identidad personal. ¿Quién soy y qué es lo que realmente quiero, más allá de lo que *me parece* que quiero?

La gente gasta fortunas en la búsqueda de quién le pueda ayudar a descifrar dicha enigma.

Tener presente la diferencia entre letras escritas y letras talladas nos puede ayudar a identificar cuál es el mensaje tallado en la profundidad y esencia de nuestro ser y cuál es meramente algo extraño agregado que en vez de expresarnos, nos tapa y nos sofoca.

En su descripción de las tablas conteniendo los Diez mandamientos, la *Torá* dice: “Las tablas habían sido hechas por Di-s y la

grafía era la grafía de Di-s, grabada sobre las tablas”¹. Referente a la palabra *Jarut* —grabada— utilizada en este versículo, dice Rabí Iehoshúa ben Levi: “No leas la palabra [solo] como *Jarut* (grabada) sino [también] como *Jerut* (libertad)², ya que no hay alguien libre sino aquel que se dedica a la *Torá*.³”

A primera vista parecería totalmente lo contrario: con sus tantas obligaciones y prohibiciones, ¿cómo podemos considerar que el libre es aquel que se dedica a la *Torá*? ¿No será más libre aquel que hace lo que quiere en vez de lo que le imponen, o sea justamente aquel que no se dedica a vivir de acuerdo a las limitaciones e imposiciones de la *Torá*?

En base a lo que explicamos sobre las letras escritas y las letras grabadas, podemos entender el tema. Las normas de la *Torá* no son algo externo impuesto sobre nosotros como la tinta de la letra escrita; más bien



nos permiten identificar, revelar, acceder y activar lo que se halla en lo más profundo de nuestra esencia. Tal como la letra tallada, nunca se borra. Puede suceder que la letra tallada se tape con polvo u otro sedimento. En ese caso, únicamente hace falta remover lo acumulado para restaurar el brillo original de nuestra propia esencia y nuestra conexión con ella.

En el Éxodo de Egipto nos liberamos de la esclavitud impuesta por un tirano externo, el Faraón, pero todavía seguimos esclavizados por un tirano peor: nosotros mismos. Nuestros instintos nos esclavizan de una manera que nadie ni nada podría hacer.

Muchas veces nos convencemos que queremos seguir los dictámenes de nuestro instinto, que es lo que realmente queremos y al hacerlo estaremos libres. Al pie del Monte Sinaí aprendimos el gran secreto de la satisfacción y felicidad humana: a diferencia del animal cuya libertad y poder dependen de la posibilidad de satisfacer sus instintos libremente, el hombre verdaderamente libre y feliz es aquel que puede dominar a sus instintos y canalizar-

los hacia un objetivo más allá de su mera satisfacción inmediata y efímera que no deja huella.

Si bien gastar produce satisfacción, no se compara con la satisfacción de una buena inversión.

Así que la herramienta de esta semana es: para poder definir qué es lo que realmente quieres, pensá si es algo que apunta a lo que eres o solo a lo que *pareces* ser.

Extracto del nuevo libro del Rabino Eliezer Shemtov, *Homo Complicatum*, 48 herramientas milenarias para lidiar con la ansiedad y la depresión. ◀

¹ Éxodo, 32:16

² Dado que en la Torá las palabras aparecen únicamente con letras y sin las vocalizaciones, en muchos casos es posible leer la misma palabra de distintas maneras, dando lugar a errores (Véase un ejemplo en Ialkut Shimoni al Hatorá, 938:34) o a interpretaciones más amplias (como en nuestro caso).

³ Pirkei Avot, 6:2



6 meses a 2 años y medio

A CARGO DE
**LIC. NATALIA
GOLDBERG**

Mamá y yo

TALLER

MAMÁ Y YO

Un espacio para encontrarnos en la
música y el juego entre grandes y chicos

Un lugar mágico

+Info e inscripciones
silvia@jabad.org.uy / 097 000 302

¿Cuán científica es la Torá?

► Por **Tzvi Freeman**

Pregunta

Escuchamos todo el tiempo que la *Torá* y la ciencia no se contradicen. Pero ¿me puede dar al menos uno o dos ejemplos donde coincidan?

Respuesta

● El ejemplo más destacado: Durante milenios fuimos ridiculizados por creer que el mundo tuvo un comienzo. Solo en la primera mitad del siglo XX la evidencia se puso abrumadoramente de nuestro lado. Como escribe el Dr. Arno Penzias (uno de los tres que recibieron el Premio Nobel por identificar la “radiación de fondo” que se convirtió en uno de los pilares de la cosmología actual del Big

Bang): “la [idea que hubo un momento de] creación es apoyada por todos los datos hasta el momento.”¹

● Abraham fue un inconformista por creer que todas las fuerzas del cosmos son en realidad una única fuerza. Esta es la opinión de la ciencia durante los últimos cien años y la fuerza que impulsa la búsqueda de la Teoría del Campo Unificado.²

● El relato bíblico de la Creación y los eventos que desafían las leyes de la física —e incluso de la lógica— implica que las leyes de la lógica no son absolutas, es decir que no es imposible que esas leyes se pudieran haber creado de otra forma, e incluso ahora,

KOSAK
—BROKERS—

La nueva forma de hacer negocios

¡Formá parte hoy!

www.kosak.com.uy/brokers



/ Líderes en el mercado

/ 50 años de trayectoria

/ Más de 2.500 propiedades

/ Innovación y crecimiento constante

/ Presencia en los canales de venta más importantes de la Región

/ Alta inversión en medios de prensa

A Nuestros Clientes y Amigos de Keshar ¡Jag Pésaj Sameaj!

Pocitos

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

Carrasco / C. de la Costa

Carlos F. Sáez 6671
Tel.: 2601 6242
carrasco@kosak.com.uy

Punta del Este

Cel.: +598 97 122 319
punta@kosak.com.uy

Ciudad Vieja

25 de Mayo 381
Tel.: 099 994 576
ciudadvieja@kosak.com.uy

Buenos Aires

Tel.: +54 9 11 2452-8180
buenosaires@kosak.com.uy

el Creador puede ajustarlas o reemplazarlas a su voluntad. Este tipo de pensamiento encontró su camino en las matemáticas modernas, rompiendo con la visión Euclidiana que los axiomas de la geometría son absolutos “verdades evidentes”, preparando el terreno para la Teoría de la Relatividad de Einstein. De hecho, intentos posteriores por demostrar que las matemáticas están basadas en la lógica han fracasado. Los pensadores cuestionan hoy el absolutismo de la lógica misma³.

- La *Torá*, al presentar el concepto de la Providencia Divina dentro de la naturaleza, implica que el universo es lineal solo en términos generales, rechazando el concepto determinista de que la causa y efecto están inherentemente vinculados. Este es un resultado del Principio de Incertidumbre, enunciado por primera vez por Heisenberg en 1928⁴. Durante los últimos décadas los experimentos han confirmado repetidamente este concepto.

- La *Torá* no habla de la materia en términos de una sustancia autocontenida, sino como un evento, una “palabra”. Hoy entendemos a la materia simplemente como una dinámica de energía concentrada, como en la familiar fórmula $E = mc^2$. O en la definición física de David Bohm, “Lo que está en vías de desarrollo, sin importar el medio.”⁵

- La *Torá* confía en testigos y observación por encima de la intuición. Hoy llamamos a esto empirismo objetivo. Es lo que diferencia a un científico de un filósofo griego o medieval.

- La *Torá* reconoce el rol de la conciencia humana como un participante activo, en lugar de pasivo, en la formación de la realidad⁶. Este resultado del modelo estándar de la mecánica cuántica fue enunciado por primera vez por John von Neumann en 1932⁷.

- La *Torá* se basa consistentemente en el concepto de sinergia: El todo es más grande que la suma de las partes. Esto se ha convertido en un principio esencial en muchas disciplinas modernas, desde la sociología hasta la química.

- La *Torá*, en muchas aplicaciones halájicas, se basa en el “quantum”, los cambios incrementales más pequeños posibles dentro del espacio y tiempo. Este fue el postulado de Max Planck que abrió el terreno para la mecánica cuántica.

- La *Torá* describe a toda la humanidad como descendiendo de un solo hombre y —aun antes de eso— de una sola mujer⁸. La abrumadora evidencia genética concurre con esto, a pesar de que la datación está algo desfasada. Están poniéndose al día.

- La *Torá* entiende a la mente humana como un ser de muchas capas y facetas; no hay solo una persona dentro. Bienvenido a la psicología moderna.

- La *Torá* describe al planeta tierra y a todo el universo en términos holísticos. Hoy en día la ciencia se está moviendo rápidamente en esa dirección, en la ciencias biológicas, como también en la física y la cosmología.

- De la *Torá* se pueden inferir muchas costumbres, creencias, políticas, tecnologías, etc. de tiempos antiguos que los historiadores antes negaban y los arqueólogos sólo recientemente han confirmado.

- La *Torá* presenta y desarrolla rigurosamente la ley de *jazaká*: Un evento debe ocurrir repetidamente bajo condiciones idénticas para ser considerado el resultado más probable en el futuro (como el caso del toro que cornea repetidamente). Esta es la base del método científico.

- La *Torá* prescribe la educación pública, la participación popular y el gobierno constitucional. Los sociólogos describen cómo estos elementos generan estabilidad y productividad en la sociedad.

- La *Torá* prescribe el manejo responsable de nuestro medio ambiente. Hoy está demostrado que este enfoque es el único posible para una vida sustentable en nuestro planeta.

Muchos de estos ejemplos pueden parecer obvios y trillados, sin embargo ninguno de ellos fueron aceptados como tales hasta recientemente. Estoy seguro que hay más, si piensa en alguno, por favor háganoslo saber.

Le debo reconocimiento al Dr. Moshé Genuth por sus valiosas sugerencias y asistencia para este artículo. ◀

Nota de redacción: Para ver más de 200 fascinantes reacciones e intercambios a este artículo: www.chabad.org/71692.

¹ Ver su Creation is Supported by All the Data So Far, página 78 en Margenau y Varghese, Cosmos, Bios, Theos, Open Court, 1992.

² Como el Rebe de Lubavitch les dijo a un grupo de científicos, "Digamos que ya sabemos que hay una Teoría del Campo Unificado y la llamaremos Di-s."

³ Ver Tzvi Saks, On the Nature of Truth in Mathematics, en B'Or HaTorah, vol. 9, págs. 95-103. En el inimitable estilo de George Burns (jugando el

rol de Di-s), "¡Matemáticas! ¡Otro de mis errores!

⁴ Para una exposición inteligente de este concepto para el resto de nosotros, ver John Gribbin, In Search of Schrodinger's Cat, Bantam, 1979. Gribbin descarta la común mala interpretación que Heisenberg está hablando de nuestra incapacidad de medir precisamente. Sino que es una característica inherente del universo que no hay estados perfectamente conocibles ("discretos"). Como Heisenberg le dijo a los filósofos de su época: Sin causas discretas, no hay efectos predeterminados, y el determinismo se va por la ventana.

⁵ En Wholeness and the Implicate Order, Routledge & Kegan Paul, 1980

⁶ Ver Tzvi Freeman, Knowledge and Reality, Chabad.org., 2001

⁷ En Mathematical Foundations of Quantum Mechanics. Eugene Wigner se volvió después el mayor defensor de esta idea, siendo la única competencia coherente el Modelo de Mundos Múltiples. Que tampoco es tan original.

⁸ Hombres (cromosoma Y) de Noé. Mujeres (ADN mitocondrial) de Eva. Las mujeres en el arca eran de varias familias, mientras que los hombres eran de un único padre y madre.

CampoSur
CARNE PREMIUM
LÍNEA KOSHER

PRODUCTOS KOSHER
Producción Kosher bajo supervisión del Rabinato de la Kehilá

JAG PÉSAJ SAMEAJ

HAMBURGUESAS

FRANKFURTERS

CHORIZOS

NUEVO
SALCHICHA PARRILLERA

NUEVO
SALAMÍN

Pídalos en: Macro Mercado, Disco, Devoto, Geant y Tienda Inglesa

Av. Artigas Km 19.200 - La Paz - Canelones - Uruguay - Tel.: 2364 0000* - ventas@camposur.com.uy - www.camposur.com.uy



Fregar el alma

Una lección de Pésaj

► Por **Mimi Hecht (Notik)**

Mi brazo derecho es oficialmente cien veces más fuerte que el izquierdo, y todavía arde y huele a blanqueador.

El seminario donde estoy viviendo y estudiando este año, *Majón Alte*, tuvo un día de limpieza ayer, en honor a la festividad de *Pésaj* que se acerca. A cada estudiante se le dio un trabajo alrededor del "campus".

¿Mi trabajo? Fregar. Fregar el piso. Fregar los treinta estantes de la heladera. Fregar las mesadas. Fregar la vajilla.

Mientras quitaba capas de suciedad, de moho y comida podrida de las superficies de todas las cosas que encontraba, me esforcé por usar mi cerebro, sobre expuesto a emanaciones nocivas, para buscar el significado y el propósito de toda la limpieza. El estudiar en Safed, la ciudad en la que se originó el estudio de la *Kabalá* en el norte de Israel, me ha enseñado lo

suficiente como para esperar más de lo aparentemente mundano en este mundo.

Se sabe que el *Alter Rebe*, fundador de Jabad, dedicaba mucho tiempo a limpiar intensamente la única habitación que tenía su casa. La tarea de buscar *jameitz* y productos leudados, después que la casa ya fue limpiada, lleva unos veinte minutos, pero él pasó toda la noche guiando cuidadosamente su vela a lo largo del piso en busca de migas.

Claramente, hay algo aquí que va más allá de una limpieza de primavera.

El *Alter Rebe* no estaba solo buscando en su casa. Estaba buscando en su alma. Estaba identificando cuáles deberían ser los motivos de uno cuando limpia para *Pésaj*, buscando las migas y capas de suciedad que pudieran estar tapando su alma, impidiendo que brille con toda su luz.

Hay muchas explicaciones para la tan

"Vehaiá, im shamóa tishmeú ... que daré lluvia a vuestra tierra en su momento propicio, la temprana y la tardía, ..., kiméi hashamáim al haáretz".

temida limpieza de *Pésaj*. Para mí sobresale el enfoque del *Alter Rebe*.

Así que aquí estoy fregando y fregando. Tengo mi alma en mente. Me estoy hablando a mi misma. Estoy diciendo: "Mimi, frótalo."

Deshacete de la negatividad. Deja a tu alma brillar. Deshacete de los poderes sugestivos de la sociedad. Deja a tu alma brillar. Deshacete de las barreras entre tus hermanos y hermanas. Deja a tu alma brillar. Deshacete de las tontas inseguridades. Deja a tu alma brillar. Deshacete de tu ego. Deja a tu alma brillar. Deshacete de la pereza. Deja a tu alma brillar. Deshacete de las distracciones sin sentido. Deja a tu alma brillar.

Deshácete de todas las capas. Revela la luz, el brillo. Revela tu misión. Revela tus poderes. Revela el sentido. Revela la luz inherente en la oscuridad. Revela la Divinidad. Revela la redención.

Voy a dejar que brille esta pequeña luz mía. Y todo el mundo, también, está conmigo. Es *Nisán*, el mes de la redención, y los judíos de todo tipo y afiliación están limpiando. Limpieza del alma y limpieza del mundo.

El mundo está empezando a revitalizarse y brillar.

Pésaj se acerca.

Te veré en Jerusalem. ◀

Pésaj KASHER VESAMEAJ

FRESH MARKET



Comiendo piedras

► Por **Shoshannah Brombacher**

Rabí Israel, el famoso “Máguid de Koznitz”, le preguntó una vez a un hombre rico qué era lo que comía usualmente. El hombre rico era más bien austero; y le describió al maestro jasídico su única comida diaria, en la cual comía y bebía nada más que pan con sal y un vaso de agua.

“Tonto”, lo regañó el Máguid. “Ve a tu casa y come carne y otras exquisiteces. Bebe vino añejo. Si no lo haces, ¡aún no he

terminado contigo!”

Más tarde, los discípulos del Máguid se preguntaron por qué el maestro le había hablado de esa forma. Rabí Israel explicó: “Si el rico cena con carne y vino, entonces al menos va a sentir que a los pobres de su pueblo se les debería dar pan y sal. Pero si él mismo subsiste con pan seco y sal, va a pensar que los pobres pueden vivir de piedras...” ◀

RESERVÁ TU LUGAR
EN EL 1^{er} *Séder*

Informate en:
info@jabad.org.uy / Tel. 2628 6770



**QUEREMOS BRINDARTE
EL MEJOR SERVICIO**

MOSTRADOR VIRTUAL

 **099 237 680**

**INGRESÁ A NUESTRA WEB
WWW.CAMBIO18.COM**

**Y CAMBIÁ SIN MOVERTE
DE TU CASA**



El secreto del lechero

► Po **Hillel Baron**

Hace más de 100 años, en honor al siete de Adar, el día en que Di-s enterró a Moisés, los miembros de algunas *Jevrá Kadishá* (Sociedades de Entierro) celebraban anualmente un día de ayuno seguido por un banquete, para el que las mujeres de la Ciudad Vieja de Jerusalem se reunían para cocinar y hornear.

En cierta ocasión ocurrió que, de repente, una fuerte ráfaga de viento abrió una ventana y volcó una jarra de leche que estaba allí. Esta se derramó en una olla grande de carne que se estaba cocinando sobre el fuego.

Ahora bien, las mujeres piadosas y eruditas de Jerusalem conocían la regla: A menos que el guiso fuera 60 veces más grande que el volumen de leche, toda la mezcla era *treif*, no *kasher*.

Como resultado de esto, razonaron, la celebración iba a tener que ser cancelada o pospuesta. Después de todo, ¿se podría celebrar un banquete sin el plato principal?

Una de las mujeres insistió que le plantearan la pregunta al rabino en jefe de la ciudad, Rabí Shmuel Salant (1816-1909), por si él pudiera encontrar algo que lo permitiera.

Para su sorpresa, el rabino pidió que volvieran en una hora para permitirle considerar la pregunta. Se sorprendieron aún más cuando, después de la hora, respondió que el guiso era sin dudas *kasher*, pero no podía decirles el motivo.

Para demostrar que respaldaba su deci-



WWW.MUEBLERIAENLINEA.COM.UY

 [@muebleriaenlinea.uy](https://www.instagram.com/muebleriaenlinea.uy)

Jag Sameaj
les desea Familia Hurvich

Saludan
Dina y Benjamín Wolfson

sión, él mismo asistió a la reunión y participó de la comida.

Viendo que el rabino estaba comiendo el guiso, los demás asistentes también comieron, y la noche se convirtió en un evento estimulante y disfrutable para todos.

Muchos años después, finalmente, se reveló la razón por la demora del rabino y su sorprendente respuesta.

En su lecho de muerte, el venerable lechero de Jerusalem llamó a la *Jevrá Kadishá* para organizar su entierro. Cuando llegaron, compartió con ellos lo que pasó ese día: "El rabino vino a visitarme y me preguntó si diluí la leche con agua, quizás porque había escasez o para aumentar mis ganancias. Le admití al rabino que lo hice en alguna ocasión, incluida esa misma mañana. El rabino me aseguró que mantendría mi secreto

para que no se dañe mi reputación, con la condición de que me abstuviera de volver a hacerlo en el futuro."

Sabiendo que la leche en la jarra contenía una buena cantidad de agua, el rabino calculó las proporciones y concluyó que el guiso era 60 veces más grande que el volumen de leche que se había derramado en él, haciendo que la mezcla fuera *kasher*.

Ahora entendieron la respuesta del rabino y porque no les había explicado su motivo en ese momento.

Para pensar:

¿Pensamos siempre en todas las posibilidades antes de emitir un juicio?

¿Estamos dispuestos a preservar la dignidad de otra persona aun cuando nuestra reputación está en juego? ◀





15 pasos hacia la libertad personal: El séder para adictos en recuperación

► Anónimo

Mientras me preparaba para *Pésaj* en las últimas semanas, haciendo preguntas sobre cómo *kasherizar* una cocina y viendo listas de productos *kasher* para *Pésaj*, en realidad mi cabeza estaba en otra parte.

Intentaba darme cuenta cómo *Pésaj* encajaba realmente en mi vida. El último año ha sido un verdadero viaje de introspección: me he enfrentado al hecho de que soy un adicto y he comenzado a trabajar los 12 pasos de recuperación, con la esperanza de lograr liberarme de mi enfermedad y tener una conexión más

cercana con mi poder superior, Di-s.

Me di cuenta de que mi viaje personal refleja fielmente los quince pasos que damos en el *Séder*: quince pasos para liberarnos de nuestras limitaciones y acercarnos a nuestra relación con Di-s. Y me doy cuenta que cuando entro a *Pésaj* necesito internalizar los pasos del *Séder*, usando las herramientas y lecciones que he aprendido en la recuperación, para que pueda alcanzar la verdadera libertad, porque el mensaje de *Pésaj* y el proceso de recuperación están intrínsecamente entrelazados.

POCITOS

Miércoles de 17.15 a 18.30

CARRASCO

Lunes y Jueves

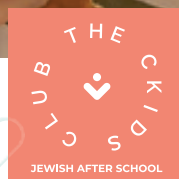
EDADES

4 y 5 - 6 y 7 - 8, 9 y 10 años

*Mirando al futuro de nuestros chicos.
Talleres de educación judía complementaria.
Porque aprender sobre judaísmo es divertido.
¡Jabad es tu lugar!*



+Info e inscripciones
silvia@jabad.org.uy
097 000 302



Saluda

Walter Mendlowicz y Familia

1 Kadesh: hacemos *kidush*, santificando la festividad al introducir a Di-s en ella. Necesito darme cuenta, cada segundo de cada día, que Di-s gobierna el mundo. Él me ha creado y ha escogido mis luchas por mí. Por difíciles e insuperables que parezcan ser esos problemas, Él está conmigo mientras los atravieso, está a mi lado para ayudarme. Necesito invitarlo a entrar, confiar en Él y entregarme a Él. Si veo mi vida, mis luchas y mis éxitos como dados por Di-s, tengo el poder, también dado por Di-s, para tener éxito en los desafíos puestos en mi camino y alcanzar mayores altura

2 Urejatz: nos lavamos las manos sin recitar la bendición. La vida está llena de suciedad que se nos adhiere y que necesita ser lavada. Cuando

Jag Sameaj

C.B. y Familia

hay algún disgusto entre otro y yo, limpio mi lado de la calle y solo me enfoco en lo que yo he hecho mal. No exijo que la otra persona limpie su lado o que se disculpe. Eso depende de ella. Me quedo callado y me preocupo por lo que yo he hecho.

3 Karpas: sumergimos una verdura en agua salada. Nosotros, los adictos, usamos nuestra adicción elegida para asegurarnos de no experimentar la amargura. Bebemos, fumamos, nos drogamos, comemos, etc. para mantenernos "felices" y mitigar la amargura de la vida. En *Pésaj* nos sumergimos en agua "salada", en lágrimas, en emoción, en resentimientos para enfrentarlos, procesarlos y dejar de adormecernos. Solo al pasar por este paso del



Les desea
Pésaj Sameaj

proceso podremos realmente superar nuestra amargura.

4 Lájatz: partimos la *matzá* del medio. En recuperación aprendemos a romper nuestros egos. Tengo que darme cuenta de que no puedo hacer esto solo. Me entrego a Di-s e invito Su ayuda en mi viaje. Sigo sus directrices. Mi ego me ha metido en este mal espacio; Su dirección me sacará.

5 Maguid: contamos la historia de la salida de Egipto, *Mitzraim*, que comparte la misma raíz que la palabra *meitzarim*, limitaciones. La única forma en que puedo recuperarme es compartiendo mi historia, mis luchas, con mi tutor. El comparte las herramientas que ha utilizado para ayudarlo a recuperarse, por lo que su historia se convierte en mi guía y su aprendizaje en mi aprendizaje. Así como revivimos la historia de nuestros antepasados que se liberaron, al escuchar las historias de mi tutor y otros compañeros adictos, me inspiro a cambiar para que yo también pueda avanzar y experimentar la libertad.

6 Rajtzá: nos lavamos las manos nuevamente, esta vez recitamos la bendición de *Al netilat yadaim*. Cuando me limpio mirando profundamente en mi interior y haciendo un inventario de mis defectos de carácter, le hablo a Di-s y le pido que

me ayude a eliminar mis defectos para que pueda ser la mejor versión de mí mismo y estar al servicio de los demás.

7 Motzí: decimos la bendición *Hamotzí léjem min haaretz* sobre la *matzá*. Antes de comer, doy gracias a Di-s por la comida que tengo delante. Me vuelvo consciente de la bendición que está delante de mí.

8 Matzá: comemos la *matzá*, el pastel humilde. Nos damos cuenta que somos impotentes, que no podemos lograr nada por nuestra cuenta. Necesitamos a Di-s. Necesitamos Su dirección. Prosperamos haciendo lo que Él quiere.

9 Maror: comemos hierbas amargas. Nos damos cuenta de que tendremos momentos amargos donde volveremos a cometer errores, donde caeremos, donde nuestro lado de la calle no estará limpio, pero luego...

10 Korej: comemos el sándwich de *matzá* y *maror*. Así como un sándwich tiene algo dentro, cuando nos caemos, miramos profundamente dentro, vemos cómo llegamos a patinar y lo arreglamos de inmediato. No esperamos a que se infecte y crezca.

11 Shulján Orej: comemos la comida festiva. Disfrutamos de nuestro nuevo yo en recupera-



**PORTEROS ELÉCTRICOS, CERRAJERÍA,
CCTVV, ACCESOS CODIFICADOS**

CERTEL

Saluda a la
comunidad judía por
Pésaj 5783

2619 0303 - 099 974422

Pésaj kasher veSameaj

Aldo Kisin y familia

ción. Disfrutamos los frutos de nuestro esfuerzo a medida que la vida se vuelve cada vez más manejable y alegre.

12 Tzafún: comemos el *afikomán*, el último trozo de *matzá*. Comemos el pan humilde otra vez. Nos damos cuenta de que estamos a un segundo de distancia, en todo momento, del ego, de dejar fuera a Di-s. Así que nos aseguramos de estar constantemente comiendo el pan humilde una y otra vez, trabajando los pasos, haciendo lo que Di-s quiere, para no caer en el ego y recaer.

13 Beiraj: recitamos la Bendición Después de la Comida. Nos aseguramos de expresar aquello por lo que estamos agradecidos para que no perdamos de vista el regalo de la recuperación que Di-s

Pésaj Sameaj

Avivit y Uziel

nos ha otorgado.

14 Halel: cantamos alabanzas a Di-s. Oramos y meditamos diariamente, agradeciéndole por nuestra recuperación y afirmando que estamos aquí para llevar a cabo Su voluntad.

15 Nirtzá: ¡El próximo año en Jerusalem! El próximo año estaremos en un espacio de total libertad para todos. Ayudaremos a otros que están sufriendo para que ellos también puedan experimentar una vida de libertad, recuperación y redención. Y al ayudarlos, alcanzamos nuestra propia libertad y redención definitivas.

Que no tengamos que esperar al próximo año. Que sea este año. Un *Pésaj* de verdadera libertad y recuperación. ◀

453 gr.
+ Calidad
+ Cantidad
- Precio

Alimentos saludables, superfood, kosher, gluten free,
naturales y exquisitos.

HAMFER
2622 86 50 - www.hamfer.com.uy
Acercamos lo mejor del mundo a su hogar



Foto: Club de Bat de Jabad Uruguay, 2022

Preparando la Bat Mitzvá de mi hija

► Por **Sara Esther Crispe**

He estado completamente estresada por la próxima *Bat Mitzvá* de mi hija. No recuerdo haber pasado por esto con la mayor, pero seguro que lo hice. Tengo un poco de amnesia cuando se trata de estas cosas. Olvido cuánto trabajo y ansiedad pasé, por lo que cuando sucede de nuevo me largo dispuesta, sin recordar que me prometí a mi misma que nunca, nunca más, iba a aceptar manejar tanto yo sola. Así que, no es necesario decirlo, aquí estoy. De nuevo.

No es tanto toda la logística (que es mucha) de organizar una comida en la sinagoga luego de los servicios y otra en la fiesta. Es algo más. He estado llena de culpa de que ella no esté lo suficientemente preparada. Que no haya aprendido lo suficiente. Que no haya integrado lo suficiente lo que significa su *Bat Mitzvá*.

Entonces se me ocurrió el otro día cuán perjudicial ha sido esta forma de pensar. Por supuesto que mi hija debería tomar seriamente este día transformador de su vida. Por supuesto que se debe preparar. Por supuesto que se debe enfocar en aprender y crecer. Pero parte de mi culpa, temor y estrés es tratar a este día como si fuera una fecha límite. Como si este día de *Bat Mitzvá* culminara

todo, y todo tiene que ser terminado y estar listo para este gran día.

Para muchos, el día del Bar o *Bat Mitzvá* se compara con una graduación. Es ese sentimiento de que has terminado. Que has alcanzado tu objetivo. Que todo hasta este punto, todas las clases, tutoriales, aprendizajes y preparaciones han sido solo para este gran día. Y una vez que pase el día, se terminó. Finalizamos.

Quiero que la *Bat Mitzvá* de mi hija sea un evento hermoso. Pero por sobre todo quiero y necesito que sepa que esto no es el final de nada; es solo el comienzo. No es su último día en su vida como mujer judía, sino que es solo el comienzo. Hasta ahora ha sido solo un ensayo; desde el *Bat Mitzvá* en adelante es real. Y aunque sea solo una niña de 12 años, el judaísmo la considera ahora como una adulta. Ella será responsable por sus pensamientos, palabras y acciones.

Y aunque es muy fácil quedar atrapado en los detalles de la fiesta (sí, ahora me estoy hablando a mi misma), la fiesta no es el bat mitzvá. La *Bat Mitzvá* sucede con o sin la fiesta. Sucede con o sin su participación. La *Bat Mitzvá* sucede por haber cumplido doce años. Su *Bat Mitzvá* marca el tomar su pasado, su

Jag Sameaj
Sharon & Yehuda

Saluda
Familia Berenstein Zylbersztejn

niñez, y usarlos para catapultar su presente, con un foco en el futuro. Este es un proceso de toda la vida. No es algo que sucede en un día, o que es representado por un día.

Nos concentramos mucho en los días grandes. Y con razón. Son días importantes. Pero no podemos olvidar que esos días no incluyen todo. Siempre deberían representar un comienzo, no un fin. Sí, el nacimiento es el fin del embarazo. Pero la mira está en la nueva vida, el comienzo. Es por esto por lo que siempre me río cuando alguien me dice que no puede esperar la hora del nacimiento, porque allí termina la parte más difícil. Pero yo pienso: la parte más difícil aún no ha comenzado.

Así también con una boda. Por supuesto que la boda debe ser hermosa. Por supuesto que hay que poner esfuerzo en asegurarse que el día sea especial y sagrado. Pero si se pone más atención en la boda que en el matrimonio, la situación es triste. La boda es el comienzo. Solo el comienzo.

Estoy intentando que este sea mi nuevo enfoque. Finalmente llegó la semana. La *Bat Mitzvá* es este *Shabat*. Y queda mucho por hacer. Pero ¿no es ese el punto? Siempre debería de haber más para hacer. Siempre debería haber algo no completado que nos motive a hacer más. De una forma u otra, la reunión se va a realizar. Dudo que alguien pase hambre, aunque no pueda hacer las diez tortas que esperaba hacer. Pero lo que no puedo olvidar es el mensaje que quiero y necesito que tenga mi hija.

Este es su comienzo. Su punto de partida. Por más preparada que espero que esté, este es solo su primer paso. Su *Bat Mitzvá* es su momento para brillar. Es su momento para ser una estrella. Pero la mañana siguiente es lo que realmente cuenta. Cuando se levante como una mujer judía. Cuando se levante como una *bat mitzvá*. Y cuando reconozca que todo el aprendizaje y desarrollo solo continuará y aumentará.

iMazal Tov, Nessia! ◀

HAMFER
2622 86 50 - www.hamfer.com.uy
Acercamos lo mejor del mundo a su hogar

¡Llegó Barkan!

The advertisement shows a collection of wine bottles from various brands including Hamfer, Karmel, Bartencura, French, Sabat, Karmel, and Barkan. The bottles are displayed in front of a background of wooden wine barrels. The Barkan bottles are prominently featured on the right side of the image.



Siete pensamientos sobre reflejar luz

► Por **Katia Bolotin**

La luz es necesaria para la vida. Sin ella la Tierra estaría totalmente fría y oscura, y la vegetación no podría existir. La luz puede ser producida por una fuente pero también puede ser reflejada por otro objeto. La luz de la luna, por ejemplo, proviene del reflejo de la luz del sol. Hay también una forma distinta de luz, la luz espiritual. El pueblo judío es comparado con la luna. Así como la luna es iluminada por el sol, el pueblo judío es iluminado por la luz infinita de Di-s y la refleja para los demás. La *Torá* dada a nosotros por Di-s en el Sinaí es el reflejo perfecto de su Dador.

La luz es simbólico de aquello que nos permite ver, conocer y entender. Cuando hay luz, no tropezamos en la “carrera de obstáculos” llamada vida. La luz de la *Torá* nos provee con ideas y sabiduría. Nos permite clarificar conceptos, integrar ideas y ver la realidad con claridad. Como la función

de los lentes correctivos para los ojos, es la de la *Torá* para el alma; maximiza la visión interna del alma.

La *Menorá* del Tabernáculo simboliza conceptos multidimensionales, entre ellos la luz de la *Torá*. Debido a que la luz de la *Torá* es sagrada, todo lo relacionado con la flama de la *Menorá* es importante, desde su ubicación en el Tabernáculo hasta incluso la forma en que era encendida. Cada detalle es preciso.

Hay siete lecciones que podemos aprender de la *Menorá* y su luz.

1. La luz de la *Torá* guía todo

Se nos instruye colocar la *Menorá* “fuera de la partición que está cerca de las Tablas del Testimonio”¹. ¿Por qué está fuera de la partición? Para que la luz de la *Torá* nos inflencie no solo cuando estamos dentro del santuario, ocupados en el estudio y la plegaria, sino también cuando estamos “fuera de la partición”. La luz de la *Torá* se extiende hacia

SHELTON HOTEL Punta del Este

Calle 31 entre Av. Gorlero y calle 20

Tel.: 598 42 482543

www.shelton-hotel.com



Saludan

Jaime Zarucki,
Nicole Galperin, Jessica, Martín y Eric

afuera para guiar nuestras acciones mientras estamos en casa, en el trabajo y en nuestras interacciones diarias.

2. Salvaguardar la luz de la Torá

Solo el aceite de oliva puro podía ser usado para encender la *Menorá*: “Y tu les ordenarás a los hijos de Israel para que tomen para ti aceite de oliva prensado, para alumbrar, para encender la lámpara hasta que arda continuamente.”²

Un significado más profundo es que debemos salvaguardar la luz de la *Torá* para que no esté influenciada negativamente por ideas que comprometan su pureza. Usa la *Torá* para elevarte; no rebajes ni manches su luz.

3. Hazlo relevante

Una vez encendida, su llama debe arder de forma brillante. Podemos aprender de esto que las enseñanzas de la *Torá* deben ser completamente absorbidas, para que enciendan una llama interior que brille. De la misma forma, los padres y educadores deben esforzarse paciente y persistentemente en enseñar *Torá* a los niños de una forma que sea motivante y relevante.

4. Iluminar los momentos oscuros de la vida

Para obtener aceite puro para encender la *Menorá*, se deben prensar las olivas. Solo cuando se la prensa puede la oliva producir aceite puro para alimentar la luz infinita de la santidad. Cuando se la presiona, su valor no disminuye, sino que se eleva y aumenta.

Podemos emular a la oliva. Durante momentos difíciles, cuando nos podemos sentir estresados, aún podemos generar luz para iluminar los lugares oscuros de nuestras vidas y las de otros. El dolor puede ser transformado en un propósito mayor.

5. La luz de Di-s ilumina el mundo

Cuando el Rey Salomón construyó el *Beit HaMikdash* (el Templo Sagrado) en Jerusalem, la arquitectura estaba influenciada



CAROLINA DE CUNTO

www.carolinadecunto.com @carolinadecnto

☎ 091 800071

Pablo Podestá 1432 esquina Bolivia (Carrasco)

De lunes a jueves de 11 a 19:30 y viernes de 11 a 17 h

por la *Menorá*: “El hizo ventanas que iban estrechándose para el Templo”³. Generalmente las ventanas deben ser más anchas hacia adentro de una construcción para que la luz del exterior se difunda en el cuarto. Sin embargo, el *Talmud* explica que en el *Beit HaMikdash* las ventanas eran anchas en el exterior y angostas en el interior.⁴ Esto simbolizaba que la santa presencia de Di-s mora dentro de Israel pero resplandece hacia afuera para iluminar todo el mundo.

6. El pueblo judío como “luz para las naciones”

La *Menorá* también simboliza la nación de Israel y su misión de ser “una luz para las naciones”⁵. El profeta Isaías tuvo la visión de

que Di-s devolverá al pueblo judío a su tierra natal ancestral. Este regreso hará que las naciones abran sus ojos a la luz Divina del único Di-s de Israel. “Una luz para las naciones” es una designación del rol colectivo del pueblo judío, mentores de una orientación espiritual y moral para todo el mundo.

7. Torá significa luz

La luz guía de la *Torá* proporciona una brújula ética y moral con la cual navegar por los problemas más complicados y desafiantes de la vida. Su instrucción y guía le hablan a cada individuo, como también al pueblo judío como un todo. La palabra *Torá* comparte la misma etimología que la palabra hebrea *orah*, “luz”, sus enseñanzas arrojan luz sobre la vida y te muestran el camino a tomar. Como lo describiera el Rey Salomón: “... una mitzvá es una vela; y la *Torá* es luz”⁶.

Efectivamente, la *Torá* es la fuente de la iluminación espiritual del mundo.

Siempre a nuestro alcance, la luz de la *Torá* nos puede ayudar a guiarnos a nuestro destino con mayor positividad y fe. Esforcé-

monos por actualizar la sabiduría de la *Torá*, cada vez más, en nuestras vidas.

Haciéndolo relevante

1. Contempla como tu puedes reflejar la luz y sabiduría de la *Torá*. Elige hacerlo.

2. Aumenta el valor espiritual de tu casa. No permitas influencias negativas que pueden ser tóxicas para tu alma o la de otros que conviven contigo.

3. Realiza tu propio chequeo de realidad espiritual. Si te sientes estresado y aplastado por tus desafíos, encuentra un propósito en tu dolor. Amplifica tu luz interna e ilumina a los demás. ◀

¹ Éxodo 27:21

² Éxodo 27:20

³ I Reyes, 6:4

⁴ Menajot, 86b

⁵ Isaías, 42:6

⁶ Proverbios, 6:23



**DONDE USTED
ENCUENTRA TODO
EN ARTÍCULOS
IMPORTADOS Y
MUCHO MÁS**

**Gorlero 1011
Tel.: 4248 8021
Punta del Este**

Oro, madera, oro

Las tres capas del ser

► Por **Yosef Y. Jacobson**

Tres arcas

El artículo más sagrado en el Tabernáculo que el pueblo judío construyó en el desierto era el Arca, que contenía las Tablas con los Diez Mandamientos. En la lectura de *Terumá*¹, la *Torá* ordena que el Arca sea hecha de madera de acacia y que sea cubierta por dentro y fuera con oro².

Para cumplir con esta estipulación los judíos confeccionaron tres cajas, colocadas una dentro de la otra. La caja más grande y visible fue hecha de oro puro. Dentro de ella pusieron una caja de madera de acacia. Luego una segunda caja de oro fue hecha y puesta dentro de la de madera. Por lo tanto, la caja de madera del medio estaba cubierta con oro por dentro y por fuera³.

Pero, ¿por qué tenían que construir tres arcas para cumplir con esta condición? ¿No podrían haber construido un arca de madera y enchaparla por dentro y fuera con oro?

Tres capas del alma

El oro es un metal inerte, mientras que la madera pertenece al mundo botánico de crecimiento y desarrollo. Por el otro lado, la madera no tiene nada del brillo intenso y esplendor del oro. Y aunque la madera puede ser desarrrollada en una estructura magnífica, puede, a diferencia del oro, deteriorarse y pudrirse.

La *Kabalá* y el Jasidismo enseñan que la estructura psicológica de cada ser humano consiste de tres capas, una por debajo de la otra: la más profunda, frecuentemente invisible, es el nivel quintaesencial del alma que puede ser desconocido incluso para el hombre mismo. Luego está la personalidad consciente, incluyendo nuestros sentimientos, caracteres, instintos y deseos. Finalmente, está la capa del comportamiento, los pensamientos activos, las palabras y acciones que expresamos y llevamos durante nuestros encuentros e interacciones diarias con el mundo que nos rodea.

Las tres arcas que el pueblo judío construyó hace más de tres milenios en el desierto del Sinaí representan esas tres dimensiones de la estructura humana. El arca más interna, hecha de oro puro e insertada dentro de las otras dos arcas, reflejaba la dimensión más interna

SINCE 1957

BERGSTEIN

LEGAL | TAX & ACCOUNTING | REAL ESTATE

*Donde el derecho
es una forma de vivir*

www.bergsteinlaw.com

del alma, que puede ser definida como “oro puro”. Esta es la esencia Divina espiritual de nuestra identidad, que despliega un lustre brillante de santidad, integridad y amor.

Así como el oro que proviene del mundo inorgánico no está sujeto a un cambio real, así también la esencia dorada del alma humana no puede ser alterada. No importa cuánto fuimos abusados por otros o por nosotros mismos, el núcleo de nuestra conciencia sigue siendo una pieza de oro.

El arca de madera del medio reflejaba la personalidad consciente más visible del alma humana. Como la madera, nuestros sentimientos y actitudes pasan por muchos cambios durante nuestras vidas. Podemos desarrollar y refinar nuestro carácter de “madera” para que se vuelva exquisito y hermoso, o nuestra personalidad puede pudrirse.

Nuestro ser de “madera” generalmente vacila entre ambos extremos. A veces se siente idealista, virtuoso y espiritual, pero otras veces nos encontramos consumidos por emociones de desolación, deseos negativos y ambiciones oscuras. Nos sentimos podridos y decayendo dentro nuestro.

Finalmente, la tercera arca exterior, conspiciua para que todos la vean, fue hecha de oro puro. Esto reflejaba el plan de la *Torá* para la capa más externa de la estructura humana: el comportamiento del hombre.

Aunque sintamos que nuestra personalidad se está desgarrando por dentro, luchando con demonios oscuros y pesimistas, nunca podemos permitirnos sucumbir a esas fuerzas y darles permiso para dictar nuestro comportamiento. Tenemos que recordar siempre que aunque nuestro estado de ánimo pueda gravitar hacia la decadencia, nuestra esencia siempre sigue siendo oro puro.

Este es el código fundamental del judaísmo para el comportamiento humano. Aunque te sientas egoísta, perverso e insoportable por dentro, tu comportamiento, lo que haces, cómo

hablas y cómo piensas, debe reflejar la belleza y el esplendor de tu Divinidad y santidad innata.

Pueblo no sagrado haciendo cosas sagradas

Rabí Schneur Zalman en su libro *el Tania*⁴ hace una distinción importante entre los pensamientos instintivos y los pensamientos conscientes. Aunque los pensamientos instintivos estén fuera del control del hombre, los pensamientos conscientes permanecen dentro de su “jurisdicción”. Por lo tanto, aunque nuestros pensamientos instintivos puedan estar podridos o incluso malvados, reflejando la dicotomía bien-mal inherente en la naturaleza humana, nuestros pensamientos conscientes siempre tienen que estar hechos de oro.

Consecuentemente, no hay necesidad, ni siquiera es posible para mucha gente, tener todas sus tres “arcas” de oro puro. No es trágico si nuestra “arca” del medio sigue teniendo conflictos y está en una dicotomía. Pero a pesar de esta dicotomía eterna, nuestro comportamiento, nuestros pensamientos activos, palabras y acciones, siempre deben reflejar nuestra divinidad y espiritualidad innata. Dios no deseó un pueblo compuesto de “santos”, haciendo cosas santas; Él deseó un pueblo con integrantes “no santos” haciendo cosas santas.

No confundas lo que eres con lo que estás vistiendo. Es un triste error permitirte ser definido por tu mal estado de ánimo externo en lugar de tu ser interno de oro. ◀

Nota del autor:

Mi agradecimiento a Rabino Tzvi Hirsh Zarchi (Director de Jabad de Harvard University) por compartir esta idea conmigo, en nombre de su padre, Rabino Shlomo Zarchi, quien la escuchó de veteranos jasidim de Jabad.

¹ Éxodo 25:1- 27:19

² ibid. 25:10,11

³ Véase comentario de Rashi sobre Éxodo 25:11.

⁴ Capítulo 12



Cómo horneamos matzá en un campo de trabajo nazi

► Por **Asharon Baltazar**

Tres hombres, todos prisioneros, no podían pensar en nada más que en la inminente festividad de Pésaj. Mientras miles de judíos, incluidos sus propios familiares, eran enviados a la muerte todos los días, laakov Friedman, Moshé Goldstein y el rabino Iekusiel Halberstam (el Rebe de Klausenburg) tuvieron la valentía y la presencia de ánimo para procurar matzá para Pésaj de 1945.

Este es el relato de Moshé Goldstein sobre el sorprendente giro de los acontecimientos que les permitió observar el Festival de la Libertad en un ambiente de sufrimiento y muerte inimaginables:

En los días que precedieron a Pésaj, la guerra estaba llegando a su fin. El incesante zumbido de los aviones estadounidenses llenó los cielos alemanes, seguido por el silbido

Jag Pésaj Sameaj
les desea

facilcar

- ✓ Automóviles OKM todas las marcas!!
- ✓ Y la mejor selección de autos usados!!

www.facilcar.com.uy
☎ 2400 2001 ☎ 094 755 559

facilcar



Jag Pésaj Kasher veSameaj

Salo y Mónica Stolowicz

de las bombas que convirtieron en escombros el complejo ferroviario de Mühldorf.

Se salvaron de la destrucción los campos de trabajos forzados cercanos donde trabajábamos bajo las condiciones más duras. Los prisioneros celebramos esta poderosa exhibición de destrucción aliada, pero la ansiedad de nuestros supervisores alemanes era alta. El ferrocarril fue vital para los esfuerzos de guerra y se emitieron órdenes para reparar inmediatamente los daños. Los alemanes decidieron enviar un grupo de 12 esclavos judíos para comenzar la limpieza.

Me ofrecí para ir. Sabía que el trabajo sería insoportable, pero esperaba encontrar algo de comida entre los escombros.

Llegamos a una escena de total devastación. Los vagones de carga yacían

sobre sus costados, y el humo salía de los agujeros abiertos. Pedazos de vías fueron arrancados del suelo y arrojados a un lado en montones retorcidos. Casi todos los edificios sufrieron grandes daños. Estaba claro que algunos de los vagones no tenían reparación.

Conseguí desaparecer entre las filas de trenes que seguían de pie. Me tomó un tiempo, pero finalmente encontré un furgón proveniente de Hungría cargado con sacos de arpillera. ¡Trigo! ¡Y tan cerca de Pésaj!

Di-s nos había concedido un milagro, pero ¿cómo podría contrabandear el trigo al campamento?

Un leve gemido entre los sacos de trigo me llamó la atención. Allí, en un rincón oscuro del furgón, yacía un hombre aplastado por el enorme peso del grano. El hombre murmuró algo más, que reconocí como húngaro, mi lengua materna. Vi que vestía el uniforme gris de un oficial de las SS.

"¿Qué pasó?", pregunté.

El oficial de las SS gimió débilmente por estar atrapado debajo de los sacos.

"Entiendo. Deja que te ayude."

ב"ה

RED>
REAL 2B

El Punto de Venta integrado
100% al e-Commerce más elegido

2400 0055 | info@real2b.com | www.real2b.com

Mientras me acercaba, noté las botas del oficial, de color negro intenso y apariencia lujosa. Yo solo tenía pedazos de cuero hecho jirones, apenas unidos.

“Te voy a quitar los zapatos”, le dije. “De esa manera, te sentirás menos restringido y luego veremos qué podemos hacer”.

Una vez que había desatado los cordones, le quité las pesadas botas. Luego, usando toda la fuerza y el odio que pude reunir, golpeé la cabeza del hombre. Tomé las botas y continué mi búsqueda.

Sabía que no tenía mucho tiempo y necesitaba pensar en una manera de traer la mayor cantidad de trigo posible sin que los guardias lo supieran. Ni siquiera se me ocurrió cargar los sacos a través de las puertas

principales; el trigo sería confiscado y me dispararían sin pensarlo dos veces.

Rebusqué un poco más y descubrí dos pares de pantalones. Me los puse y até la parte de abajo alrededor de mis tobillos con una cuerda. Entonces, pude verter una pequeña cantidad de trigo en el espacio entre los dos pares de pantalones. Una vez que mis piernas estuvieron llenas de todo el trigo que me atreví a cargar, comencé la larga caminata de regreso al campamento.

Los bombardeos dejaron a los alemanes nerviosos y temerosos, y durante los primeros días posteriores al ataque aéreo, la inspección de los prisioneros en las puertas del campo se cumplieron casi a medias. Así pude pasar de contrabando una cantidad



AVÍCOLAS DEL OESTE

POLLOS KOSHER

PÍDALOS EN

5 Océanos, Macromercado, Devoto, Géant y
Supermercados Disco



Saludamos a la Comunidad Judía
del Uruguay con motivo de

PÉSAJ 5783

Producción Kasher bajo supervisión del Rabino Eliezer Shemtov

Jag Sameaj

Jaime, Teresa Grobert y Familia

bastante grande de trigo.

Teníamos trigo, pero ¿ahora qué?

Reb Sender Dierenfeld, un compañero de prisión y un jasid de Belz, se ofreció a esconder el trigo y, sorprendentemente, logró mantenerlo alejado de las miradas indiscretas de los alemanes.

Más tarde, encontró un antiguo molino en algún lugar. Molimos el trigo en la oscuridad de la noche y, con un paño limpio, tamizamos la harina de la arena.

Luego necesitábamos combustible para un fuego.

Durante una pausa en el campo, les pedí a todos que encontraran un palo y que lo llevaran al campamento. Las ramas eran llamativas y llamaron la atención de un guardia alemán. Me hizo señas.

“¿Por qué están todos con ramas?”

“¿Qué diferencia hace? La gente quiere andar con un bastón”, respondí.

Teníamos harina y teníamos combustible. Estábamos listos para hornear matzá.

Una noche, justo antes de *Pésaj*, nos dispusimos a hornear *matzá*. Cerca de la puerta del cuartel había un prisionero que montaba guardia con ojos temerosos.

Encendimos un fuego debajo de una lata de metal que funcionó como nuestro horno, y comenzó el horneado de *matzá*,

Jag Sameaj

Familia Glass Marjovsky

bajo las narices de los nazis. El Rebe, Reb Iakov y yo mezclamos la harina y amasamos la masa. Trabajamos rápido, no solo por el estricto límite de dieciocho minutos, sino también por el peligro siempre presente de ser atrapados. Terminamos con veinte pequeñas *matzot*.

En la víspera de *Pésaj*, después de regresar del trabajo, nuestro pequeño grupo se sentó para el *Séder*. Sobre listones de madera a nuestro alrededor yacían cuerpos dormidos, exhaustos por el trabajo incesante.

Para aquellos que celebraban, las dificultades del Holocausto y la vida diaria en el campamento se desvanecieron cuando experimentamos la redención bíblica de Egipto. Incapaces de sentarnos por mucho tiempo, cada uno de nosotros comió un trozo de *matzá* del tamaño de una aceituna, el sabor de las lágrimas se mezclaba con las migas de *matzá* en nuestras bocas.

No podíamos sentarnos tranquilamente y recitar la *Hagadá*, pero en aquellos momentos cada uno de nosotros oramos, con más fervor que nunca antes o desde entonces, las palabras que todavía resuenan en mis oídos: “El próximo año en Jerusalem”. ◀

Adaptado de las memorias de Iakov Friedman, Tiféret Iakov (hebreo), escritas por su yerno, el rabino Sholom Horowitz.



PESCADERÍA ALTAMAR

SE MUELE PESCADO TODO EL AÑO

Av. Prof. Dr. Euclides Peluffo S/N Loc. 6, BUCEO

TELS.: 2628 0891 - 094 289856 (Delivery)

DESEA A TODOS NUESTROS AMIGOS MUY FELIZ PÉS AJ 5783

Escapando del oso polar de Dostoyevski



► Por **Aharon Loschak**

// *Trata de no pensar en un oso polar, y verás que vendrá a tu mente cada minuto”.*

Fyodor Dostoyevsky escribió eso en 1863. Daniel Wegner (1948-2013), profesor de psicología en la Universidad de Harvard, lo probó más de un siglo después con un experimento simple: pidió a los participantes que verbalizaran su flujo de conciencia durante cinco minutos, mientras intentaban no pensar en un oso blanco. Si les venía a la mente un oso blanco, les dijo, deberían tocar una campana. A pesar de las instrucciones explícitas para evitarlo, los participantes pensaron en un oso blanco más de una vez por minuto, en promedio.

Durante la siguiente década, Wegner desarrolló su teoría de los “procesos irónicos” para explicar por qué es tan difícil controlar los pensamientos no deseados. Encontró evidencia de que cuando tratamos de no pensar en algo, una parte de nuestra mente evita el pensamiento prohibido, pero otra parte “controla” de vez en cuando para asegurarse de que el pensamiento no surja, irónicamente, recordándolo¹.

“¡No temas!”

Una parte importante de la lectura *Shoftim*² habla de asuntos de importancia nacional para los judíos una vez que han entrado en la tierra de Israel. Hay varias leyes civiles, pautas para la futura monarquía y, entre otras cosas, instrucciones para hacer la guerra. Un detalle es sobre el “sacerdote designado para la guerra”, cuyo papel era dar un discurso motivador y entusiasta, reuniendo a las tropas preparándolas psicológica y espiritualmente para la batalla.

La *Torá* le ordena proclamar lo siguiente:

“Escucha, Israel, hoy te acercas a la batalla contra tus enemigos. Que vuestros corazones no se desanimen; no tengan miedo, y no se alarmen, y no se aterren a causa de ellos.”³

Trata de imaginar un campo de batalla de la Edad del Bronce: espadas chocando, escudos resonando, lanzas volando, cascos atronadores. Imagine la sangre, los gritos de batalla y los gritos de los vencidos y moribundos. La guerra era (y sigue siendo!) algo terrible y aterrador.

Pensándolo de esa manera, esta charla de aliento previa a la batalla no tiene mucho sentido. “¡No tengan miedo!” ¿Es eso realmente todo lo que tenía para decir? ¿Cómo pudo atreverse a levantarse y agitar su varita mágica sobre la gente y decir: “¡No teman!”? El miedo, especialmente ante una guerra aterradora, es una emoción natural; no puedes encenderlo o apagarlo mágicamente. Entonces, ¿qué espera la *Torá* de estos desventurados soldados temblando en sus botas?⁴

Si la *Torá* nos dijera que los soldados deben luchar a pesar de sentir miedo, eso sería comprensible. Pero esperar que alguien no sienta miedo en absoluto, ¿cómo es eso posible?

Deja de alimentar tus sentimientos

El rabino Shlomo Freides fue un renombrado jasid de Jabad durante la primera mitad del siglo XIX.⁵ A fines de la década de 1820, envió una carta al tercer Rebe de Jabad, el rabino Menajem Mendel Schneersohn, conocido como el Tzémaj Tzédek, expresando su preocupación por el deterioro de su salud. Relató que se sentía impotente, su único recurso era rezar para que Di-s eliminara su angustia mental. El Tzémaj Tzédek escribió una respuesta fascinante, primero criticando la confianza exclusiva de Rabí Shlomo en la oración y luego brindando técnicas prácticas para superar sus luchas mentales.

Esto es lo que el Rebe explicó:

Los maestros Kabalísticos explican que cada alma humana comprende diez atributos o funciones únicos, que usamos para explorar e interactuar con el mundo que nos rodea.

Las funciones se dividen ampliamente en dos categorías: capacidades cognitivas y capacidades emocionales. El alma expresa su capacidad cognitiva y mental en la mente humana, mientras que su amplitud y profundidad de emoción se realiza en el corazón.

Por defecto, el alma opera de forma lineal: la conciencia fluye desde el intelecto hacia las emociones. En palabras simples, la forma en que entendemos algo da forma a cómo nos sentimos al respecto.

La mente desarrolla una idea, la comprende y luego evalúa cómo se siente al respecto. El corazón viene siguiendo muy de cerca a partir de entonces, desarrollando una respuesta emocional correspondiente. Primero escuchas acerca de las maravillas de cierta persona, llegas a conocerla, comienzas a darte cuenta de lo maravillosa que es y, antes de que te des cuenta, desarrollas sentimientos por ella. Ahora la quieres.

O escuchas acerca de un mal social, comienzas a leer acerca de lo incontrolable que se ha vuelto, comienzas a comprender lo devastador que es y, en poco tiempo, sientes repulsión y enojo por la situación. Acabas de pasar por el proceso que va desde la mente al corazón, de la cognición a la emoción.

Ser consciente del proceso que produce tus sentimientos negativos proporciona un método para domarlos: hace falta nada más que sacar la alfombra debajo de esos sentimientos. Si el pensamiento es el combustible que genera y mantiene tus sentimientos, lo mejor que puedes hacer es detener el flujo, ¡deja de pensar en ello!

Para aquellos soldados asustados por el sonido de los címbalos y las espadas de guerra, la primera y más básica instrucción fue: no piensen en eso.

Quita la alfombra y encuentra un reem-plazo

Pero, como observó tan agudamente Dostoyevski, es virtualmente imposible dejar de pensar sobre algo. Entonces, ¿qué se suponía que debía hacer el soldado aterrorizado? ¿Qué se supone que debemos hacer cuando estamos asediados por pensamientos de ansiedad y miedo?

Aquí es donde presentamos algo llamado “Delfín Azul”. Si es imposible dejar de pensar en un oso polar blanco, ¿por qué no intentar pensar en un delfín azul? En otras palabras, olvídate de no pensar en algo; eso nunca funcionará. Lo que sí puedes hacer es intentar pensar en otra cosa

y así encauzar todo el proceso emocional hacia una dirección diferente.

Esto es lo que el Rebe explicó en esa carta a su ansioso *jasid*, y es algo que yo, tú y todos podemos hacer en nuestras vidas en este momento.

¿Quién no experimenta miedo, ansiedad, ira, dolor, celos, frustración o algún otro sentimiento negativo que me perdí? Todos lo hacemos. Es parte de la experiencia humana.

Ahora, puedes pasar toda tu vida tratando de erradicar la causa de todos esos sentimientos negativos, y definitivamente hay mérito en eso. Algunos asuntos requieren examen, ya sea por tu propia cuenta o con ayuda profesional. Hay un tiempo y un lugar para eso.

Pero no es el método prescrito para cada sentimiento negativo que puedas tener. A veces, puedes sacar tu delfín azul, vaca rosada o incluso tu niño pequeño en patines haciendo malabarrismos con tres pelotas y comiendo tostadas con palta (si eso es lo tuyo). Lo que sea que te funcione. Si tienes un pensamiento de *Torá*, algo que sabes de memoria y que puedes acceder fácilmente, incluso mejor. Como probablemente puedas adivinar, eso es lo que el Rebe le recetó a su seguidor, y tampoco es una mala idea para ti.

Recuerda: estás al volante de tus sentimientos. Agárrate fuerte y elige para qué lado quieres ir.⁶ ◀

¹ <https://www.apa.org/monitor/2011/10/unwanted-thoughts>

² 16:18-21:9

³ Deuteronomio 20:3-4.

⁴ Algunos sugieren que la *Torá* simplemente pretende que el Sacerdote exhorte a las personas a no tener miedo, no que se espera que no se sientan así. Sin embargo, al enumerar las 613 mitzvot, Rambam (Sefer Hamitzvot, Mandamientos negativos, 58) escribe: “Se nos ha advertido que no temamos al enemigo en la guerra y que no huyamos de él. Más bien, nos corresponde vencer, resistir y ser fuertes contra la otra nación. Cualquiera que se retira y huye delinque”. Está claro que esto se considera un mandamiento, no solo una exhortación.

⁵ Su hija se casó con un hijo del Tzémaj Tzédek.

⁶ Este ensayo está basado en Igrot Kódesh del Tzémach Tzédek, p. 19-21.



JANUCÁ A PURA FIESTA

Fotos: Andrés Aksler

La luz de Janucá y su mensaje se sigue extendiendo!

11 Menorot públicas instaladas en distintos puntos del país, **los medios de prensa** impresos, televisivos y digitales, la **campana de januquiot y velas** para todos y los clásicos **encendidos públicos** en la Plaza Trouville y Plaza de la Bandera (frente a "Los dedos") trajeron a Janucá a miles! Tanto en Montevideo como en Punta participaron de los encendidos dignatarios y dirigentes comunitarios, en Trouville disfrutamos de la banda musical "Tiembla el Mohel" y en Punta del concierto de Marcos Cohen mientras se inauguraba una nueva Menorá del artista Plástico, Raúl Sampayo.





CTEEN ES MUNDIAL

"Me cambió la forma de entenderme como judía."

"Ahora de verdad me siento parte de una familia."

"Conocé un judaísmo alegre y auténtico".

Queridos lectores: describirles lo que vivieron nuestros jóvenes en los últimos meses, en las distintas actividades y proyectos que les ofrecimos desde Jabad Uruguay a través de nuestra área de juventud "Cteen", es muy difícil, si no imposible.

Les dejaremos aquí, por lo tanto, un racconto de las instancias y algunas impresiones en sus propias palabras.

Durante el mes de enero la "Casa de Cteen" Punta desbordaba de actividades diarias y en febrero viajó nuestro primer grupo de "Jabad Jewish Leadership Program" a Israel por un programa de tres semanas que incluyó estudio, voluntariado, networking y turismo. Fin de febrero viajó a Nueva York un grupo de más 60 jóvenes, que después de meses de actividades y estudios semanales en "Marincho" (la casa de Cteen a la vuelta del liceo) estaban más que prontos para participar y disfrutar del *Shabaton* Internacional de Cteen junto a más de 3.000 jóvenes judíos de todo el mundo. Fue una experiencia realmente indescriptible.

Para ver la Havdalá y concierto que vivieron en Times Square: Chabad.org/cteenlive



"Antes del viaje" escribió una participante "me consideraba atea. Ahora, después de mi vivencia en el Ohel del Rebe, estoy segura que Di-s existe y que me escucha".

"Nunca imaginé lo que iba a vivir" escribió otro. "Pensé que las partes "judías/religiosas" iban a ser aburridas comparándolas a lo "divertido" del viaje.. ¡Nada que ver!"

"El Kabbalat Shabat en "770" fue algo que jamás olvidaré por el resto de mi vida. La energía y alegría que allí sentimos, no se puede describir."

Por último (por ahora):

*"La conexión que se creó con gente de todo el mundo, y más aún, la conexión que se creó **entre nosotros mismos**, ya por eso estaré por siempre agradecida!"*

Agradecemos profundamente a quienes hicieron y hacen posible este proyecto transformador para nuestros jóvenes, el futuro de nuestra comunidad y de todo el Pueblo Judío.

Seguí a Cteen Uruguay en las redes:

@cteenuruguay





PURIM EN COMUNIDAD

Fotos festejos en Parque Rodó: Andrés Aksler

¡Qué lindo Purim que vivimos este año! Ver al Parque Rodó lleno de niños y familias que disfrutaban de los juegos y el carrito de panchos Kosher, las risas y bailes, la música judía, los disfraces de Purim y lectura de Meguilá, confirmaron que este será un Purim que quedará grabado en las memorias de todos. ¡Incluso la prensa se hizo eco del mensaje de alegría y esperanza de Purim! También en Punta se vivió una noche especial a cargo del Rabino Eliezer y Sra. Roji Shemtov. Al día siguiente las lecturas de Meguilá cada dos horas en el Shil Abierto y en distintos puntos como el Shil de Inca y el Hogar Israelita, Shagrirut, "Marincho", la cárcel y las lecturas a domicilio, como las entregas de Mishloaj Manot y Mayanot Laevionim a decenas de familias carenciadas, aseguraron que cada uno tenga la oportunidad de celebrar Purim como Di-s manda.







CAMP GAN ISRAEL EDICIÓN VERANO

¡El Camp Gan Israel no para de crecer!

Gracias a la dedicación del equipo de madrijim liderado por Silvia Abramowicz, llevando acabo actividades diversas muy enriquecedoras para los chicos, vimos a los participantes (¡y a sus padres!) venir a diario con sonrisas que comprobaban que esta propuesta de diversión y aprendizaje para los más pequeños durante las vacaciones, es no solamente necesaria sino también muy bien recibida y esperada!

¡Nos vemos en la edición de Camp Gan Israel de Invierno!

Por más info: 097 000 302.





JABAD PUNTA

Fotos: Andrés Aksler

Volviendo a la normalidad luego de temporadas castigadas por la pandemia, Jabad Punta ofreció una gran cantidad de actividades. Destacamos la presentación de la nueva **Memorá Pública** diseñada por el artista plástico **Raúl Sampayo** y agradecemos al Intendente **Enrique Antía** quien inauguró la celebración de **Janucá** en la **Plaza de la Bandera** acompañando al Rabino **Eliezer Shemtov** con el encendido de la llama central. El programa musical fue ejecutado por el músico de renombre mundial, **Mor.D.Hai** (Marcos Cohen). La presentación del nuevo libro del Rabino Eliezer Shemtov, **Homo complicatum** con la participación del Dr. **Jorge Bucay** tuvo lugar en el gimnasio colmado del **International College**. La conferencia organizada en conjunto con **Oholei Jinuj** de Argentina en el hotel **Jean Clevers**, titulado **Yo no fui**. En la celebración de **Purim** organizada por Jabad Punta y apoyada por **Cipemu** se divertieron niños y adultos de todas las edades.

Pueden ver las siguientes actividades online:
 Presentación de **Homo complicatum**:
youtu.be/iw1qUGOHIql
 Conferencia **Yo no fui**: youtube.com/watch?v=psTxYPnQYiY



BURCATOVSKY

Catering



HACÉ TU PEDIDO PARA PÉSAJ

091 258 258

PÉSAJ SAMEAJ

NUESTRO SERVICIO KASHER ES SUPERVISADO POR EL RABINATO DE LA KEHILÁ