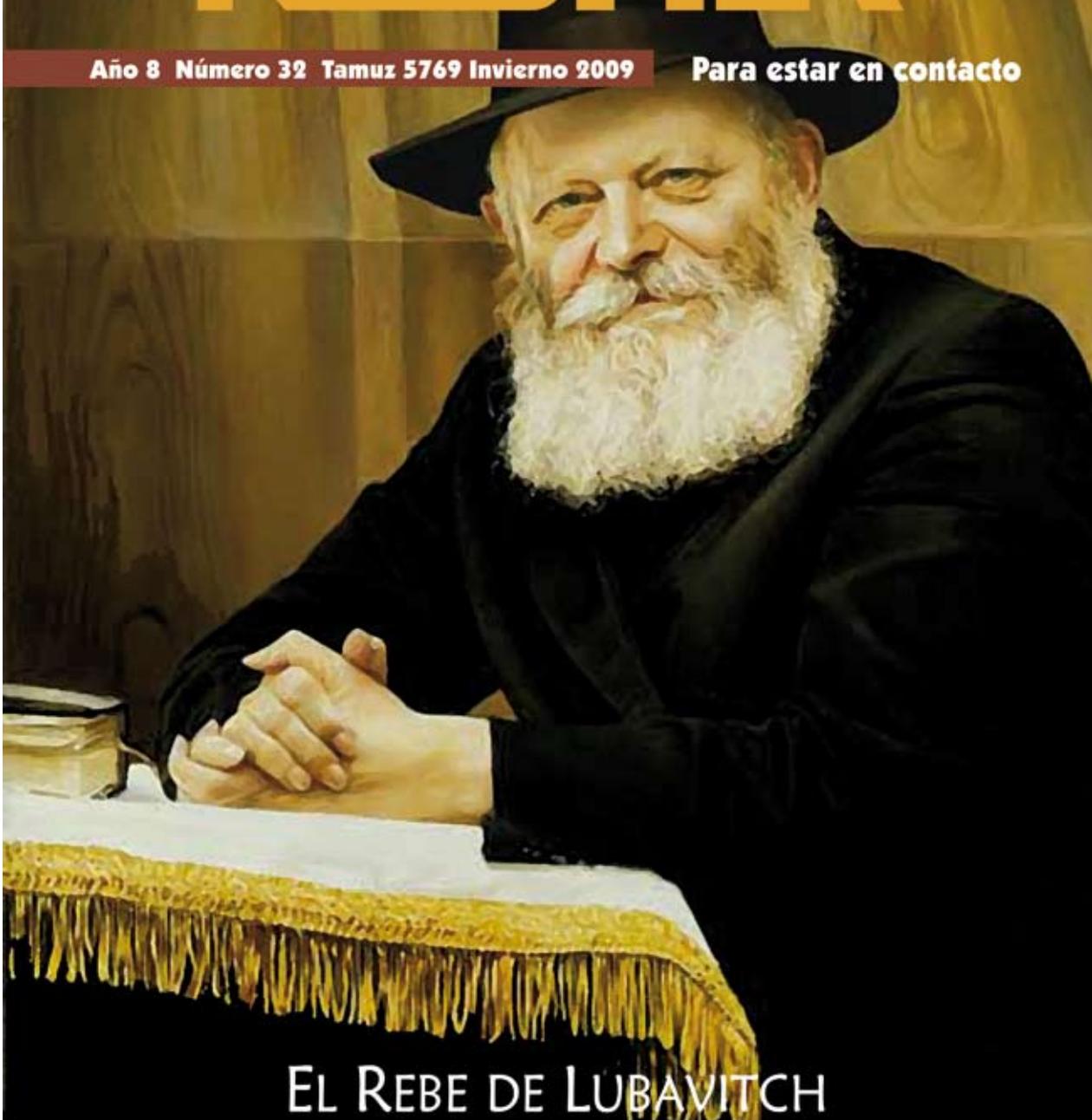


KESHER

Año 8 Número 32 Tamuz 5769 Invierno 2009

Para estar en contacto



EL REBE DE LUBAVITCH

Rabí Menajem Mendel Schneerson zi"á

15º Aniversario de su fallecimiento

Suplemento: Folleto de Tefilín



conceptivo

EL LUGAR NATURAL PARA SU EVENTO

Ubicado a 200 metros de la playa,
y rodeado de parques y jardines,
Hotel Barradas ofrece
una amplia gama de posibilidades.

Cinco salas para eventos sociales
y corporativos, habitaciones
sumamente confortables decoradas
con estilo y refinamiento.

EL CONFORT Y EL ESTILO
DISTINGUE A SU EMPRESA

Barradas

PARQUE HOTEL

Río Branco y Avda. Francia Parada 9 - Playa Mansa, Punta del Este - Uruguay
Tel.: 598 42 481527 - www.hotelbarradas.com.uy



El Rebe de Lubavitch, aun 15 años después de su desaparición física, sigue siendo el referente judío más dominante.

Cada día el mundo se vuelve más complicado y la gente se pregunta ¿qué diría el Rebe ante esta nueva situación?

A lo largo de los años el Rebe ha elucidado todos los temas de la vida nacional, internacional y privada. No hay tema de la vida humana que no haya abordado.

Su perspectiva sigue siendo más vigente hoy que nunca.

Descúbrela.

KESHER

Publicación de Beit Jabad Uruguay
Av. Brasil 2704

11300, Montevideo-Uruguay

Telefax: (5982) 709 34 44

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

Director: Eliezer Shemtov

Coordinación editorial: Janet Rudman

Diseño: Daniel Laizerovitz

Traducción: Vicki Hirschfeld

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

Agradecemos a www.chabad.org por habernos autorizado a reproducir los artículos de las páginas 19 y 24.

Agradecemos a la Editorial Kehot por habernos autorizado a publicar una Carta del Rebe de Lubavitch extraída del libro "Cuestiones de Fe y Ciencia".

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 Kesher y no la recibe, o si usted cambió de dirección, le rogamos que nos lo haga saber de inmediato al Tel. 709 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 lo firman y no necesariamente coinciden con la posición de Beit Jabad Uruguay.

KESHER agradece a **BRANA SAKS** por su colaboración en esta edición.

Destaque



EDITORIAL

¿DÓNDE ESTÁ TU CABEZA?
- Rabino Eliezer Shemtov

4

CARTA DEL REBE

LOS CIELOS SON CIELOS DE D-OS,
Y LA TIERRA LA HA DADO A LOS HOMBRES

6

LIDERAZGO

UNA RESPUESTA A MEDIANOCHE
- Asher Zeiligold

8



COSAS DE LA VIDA

¿POR QUÉ QUITÓ LA MEZUZÁ?
- Malka Touger

12

SABORES Y ESPÍRITUS

LA VIDA ES COMO UNA OLLA DE
CHOLENT
- Aaron Moss

15



PARA VIVIR MEJOR

EL SILENCIO VALE ORO
- Sara Chana Radcliffe
LA FORTALEZA DEL EGO... Y
LO QUE SUCEDE CUANDO FALTA
- Miriam Adahan

19

24



KESHER KIDS

28



¿DÓNDE ESTÁ TU CABEZA?

por Rabino Eliezer Shemtov

Hace unos 18 años un amigo mío viajó del Uruguay a Brooklyn a ver al Rebe y recibir su bendición. Durante unos diez años iban miles de personas todos los domingos a ver al Rebe y recibir su bendición. Mientras mi amigo estaba esperando su turno, se le aproximó una mujer indigente y le pidió una limosna.

El hombre le dio el cambio que tenía en el bolsillo: U\$S 50.

La mujer miró las dos monedas y le dice al hombre: ¿Por solo medio dólar quiere ver a mi Rebe?

Luego de escuchar esta anécdota y reírme por la actitud de la mujer, me puse a pensar que en realidad la mujer tenía razón, el Rebe era **suyo**.

No sólo de ella; **también** de ella.

Quisiera en esta oportunidad –a pocos días del 15º aniversario de su fallecimiento– explorar la tarea del Rebe y la naturaleza del vínculo entre el Rebe y nosotros.

Empecemos por aclarar que el título ‘Rebe’ implica más que un rabino. ‘Rabino’ quiere decir ‘maestro’, mientras que Rebe o Rabí son siglas de tres palabras hebreas: *Rosh Bnei Israel*, o “Cabeza del Pueblo de Israel”.

Rebe implica no solo un líder, sino “cabeza”.

¿Cuál es la tarea de la cabeza?

De hecho tiene varias tareas: percibe, dirige, vitaliza y sensibiliza.

Es la cabeza la que ve y escucha lo que sucede alrededor de uno. Es la cabeza la que percibe las oportunidades hacia las cuales dirigirse como también los peligros de los cuales huir.

Es la cabeza la que determina cuál debería ser el comportamiento del cuerpo.

Es la conexión con la cabeza lo que vitaliza y sensibiliza cada órgano. El dedo del pie siente porque está conectado con la cabeza. Si esa conexión se interrumpiera, no sentiría más nada.

Tal como ocurre con el cuerpo físico de cada individuo, ocurre también con el cuerpo espiritual del pueblo judío. Cada integrante del pueblo judío es como un órgano que depende de los demás y a la vez los completa. Pero para que funcione óptimamente debe estar conectado con la cabeza.

Sin esa conexión puede ser que sea independiente pero no será funcional. Si la pierna va para donde le parece, independientemente de dónde la cabeza entiende que debería ir, no llegará a dónde debe llegar...

Cada uno de nosotros está compuesto de dos componentes: alma y cuerpo.

Hay dos maneras de ver esa interrelación: 1) Soy mi alma y tengo un cuerpo; 2) Soy mi cuerpo y tengo un alma.

Según la primera definición, uno percibe que su razón de ser es el propósito por el cual haya sido creado y el cuerpo es nada más que una herramienta por medio de la cual cumplir con su tarea. Según la segunda definición, una parte de la base de que lo principal es su cuerpo con sus deseos a los cuales aspira satisfacer. El alma vendría a ser como la 'pila' que lo hace funcionar...

La mayoría de nosotros tenemos un conflicto continuo entre ambas dimensiones y perspectivas. El alma tira hacia arriba y el cuerpo tira hacia abajo... Es por medio de la ingerencia de la "cabeza" que se puede lograr la armonía entre ambos y encausarlos.

Esa es la función principal del Rebe, la 'cabeza' de la generación. Es por medio de la conexión con la cabeza que el 'cuerpo' funciona como debe.

¿Cómo se hace para conectarse con la cabeza?

Principalmente por medio de estudiar sus enseñanzas y ponerlas en práctica. Las prolíficas enseñanzas del Rebe abarcan no solamente la teoría, sino también la *práctica* de todos los aspectos de la vida diaria y ayudan a quien se aproxima a ellas a acceder y activar la esencia misma de su propio ser judío y vivir acorde. Ayuda a pensar como judío, a sentir como judío y a actuar como judío.

Han pasado 15 años desde que el Rebe falleció. Por más que lo extrañemos, esa ausencia física ha servido para reafirmar la actualidad, vitalidad y lo visionario de sus enseñanzas. Está en nosotros buscar, descubrir y conectarnos con esas enseñanzas e inspiración para liberar al máximo el potencial espiritual que tenemos.

¿Dónde está tu cabeza? ◀

**Curso sobre Kabalá:
"Mapas del alma".**

Del 29 de abril al 3 de junio se realizó el curso: Mapas del Alma de JLI en el Hotel Sheraton, a cargo del Rabino Eliezer Shemtov. Sirvió como introducción al mundo fascinante del Tania, libro básico del jasidismo y como herramienta para entenderse mejor.

Reciprocidad emocional

¿Cómo se sentiría este hombre si otro mendigo le expresara calidez y bondad?

¿Cómo se sentiría este mendigo si el Rey mismo le expresara calidez y bondad?

JLI
Jewish Learning Institute

“Los cielos son cielos de D-os, y la tierra la ha dado a los hombres.”

Señor...

Saludo y Bendición:

He recibido su carta del día..., en la que escribe acerca de la contradicción existente, en su opinión, entre los experimentos científicos realizados en los últimos tiempos para incursionar en el espacio, especialmente vinculados con la posibilidad de un descenso sobre la Luna, y el versículo de la *Torá* que dice: “Los cielos son cielos de D-os, y la Tierra la ha dado a los hombres”.¹

En verdad no existe ninguna contradicción.

El concepto de “tierra” debe ser considerado en su sentido amplio, y ésta es realmente la intención. La “tierra” no es solamente el planeta Tierra; incluye también la atmósfera y todo lo que hay en nuestro mundo físico, que influye sobre la humanidad. No debemos mezclar el concepto de “cielo” con el de “cuerpos celestes”, como la luna, el sol, las estrellas, etc. Estos no constituyen el “cielo”, porque con este término nos referimos al conjunto espiritual de las cosas, en tanto que los ya mencionados cuerpos celestes pertenecen al mundo material, concreto y físico en que vivimos.

D-os creó los cuerpos celestes para que sirvan al mundo, para que le proporcionen luz, calor y energía, y ha establecido su lugar en el espacio celeste, a gran distancia de la Tierra. Este hecho no debe menospreciar la posibilidad de que el hombre se interese por ellos. Análogamente, el hecho de que D-os creara la Luna y fijara su posición en el espacio celeste para que ilumine, tampoco debe descartar la posibilidad de que en algún momento el hombre descienda sobre ella.

El verdadero significado del versículo “Los cielos son cielos de D-os, y la tierra la ha



dado a los hombres”, es el siguiente: al tiempo de que D-os se encuentra en todas partes, tanto en el mundo material y físico como en los cielos, en el mundo espiritual, ha fijado el lugar del hombre en la “tierra”, en el mundo físico del cual el hombre forma parte, y éste debe aprovechar su vida terrenal de la manera más positiva posible. Los experimentos y logros científicos de los últimos tiempos no contradicen a la *Torá*; no sería posible que lo hicieran, puesto que la *Torá* es la Verdad.

Según la impresión recibida a través de su carta, y por su formación, confío en que usted conduce su vida cotidiana conforme las enseñanzas de la *Torá*, llamada *Torá* de Vida, y que procura progresar por esta senda, en consonancia con la máxima de nuestros Sabios de que “en la santidad, debe ascenderse”²; pues en cuestiones de santidad el incremento siempre es posible.

Con bendición,

M. Schneerson

¹ Salmos 115:16

² Talmud, Berajot 28a

Birkat Hajamá

GRACIAS, D-OS, POR LA CREACION



Cada 28 años el sol vuelve a la misma posición en que se encontraba en el momento de su creación. Dicho acontecimiento se celebra por medio de una liturgia especial conocida como Birkat Hajamá (Bendición del Sol). Este año coincidió con la víspera de Pésaj. En la madrugada del 8 de abril, la Plaza Trouville se vio colmada de centenares de personas quienes se congregaron para dar la bienvenida al sol en su día especial y agradecerle a D-os por la perfección de la creación que representa dicho acontecimiento. El evento fue organizado con la colaboración de todos los rabinos de Montevideo y sus respectivas comunidades. Una sorpresa original del evento fue la avioneta que pasó con el cartel que se ve arriba.

UNA RESPUESTA A MEDIANOCHE

por Rabino Asher Zeiligold



En la primavera de 1980, unos días antes de salir hacia Nueva York, visité a un amigo que vivía en la comunidad judía de St. Louis Park, un suburbio de Minneapolis. Mi amigo era comerciante, ocupaba un importante cargo de gran responsabilidad como gerente supervisor de distrito en una empresa estadounidense, ganaba un buen sueldo y su posición en la jerarquía corporativa era prometedora. Aparentemente estaba muy seguro en su cargo. A lo largo de los años él y su familia se habían ido involucrando y comprometiendo con el judaísmo observante y, en el pasado muy reciente, había dejado de afeitarse, dejándose crecer la barba. La nueva barba le resultaba importante y era simbólica para él y su familia. Mi amigo no se consideraba a sí mismo un *jasid* de Lubavitch pero, por supuesto, sentía gran admiración por el Rebe y los *jasidim*.

Mientras hablábamos de diferentes temas, se refirió a un dilema personal que le planteaba su observancia religiosa. La gerencia de su oficina le había enviado una carta en la que le informaban acerca de la política de la empresa, que indicaba específicamente

que los gerentes supervisores de distrito no debían usar barba. Por lo tanto, lo habían puesto frente a la 'sencilla' elección de afeitarse la barba, o perder el empleo.

Comentándole a mi amigo que en pocos días iba a viajar a Brooklyn, le pregunté: "¿Por qué no le escribes una carta al Rebe?. Me gustaría poder entregársela. Seguramente te dará una respuesta."

Mi amigo quedó muy sorprendido y me preguntó: "¿Por qué me va a contestar el Rebe? No soy uno de sus *jasidim*, en realidad, ni siquiera me conoce. El Rebe se ocupa de tantos temas importantes... ¿Por qué va a dedicar su tiempo a darme un consejo? ¿Qué le va a importar si mantengo o no mi empleo, o si tengo que salir a buscar otra forma de ganarme la vida?"

Era bien conocido el profundo compromiso del Rebe con los temas que, de alguna manera, pudieran ser trascendentes y de importancia para las comunidades judías del mundo. "Sin embargo," le insistí a mi amigo, "el Rebe le contesta a quienquiera busca su consejo y el Rebe siente que cada judío está vinculado con él".

Mi amigo escribió la carta al Rebe y me la dio para que la entregara junto con la mía.

Pero, como relata el Rabino Zeilingold, las cosas se dieron de manera tal que durante

esa visita solo pudo estar un día en Nueva York. A la mañana siguiente tuvo que tomar un vuelo de regreso a Minnesota. Como era su costumbre cada vez que iba a Nueva York, preparó un sobre grande para el Rebe en el que, junto con su carta y la de su amigo, incluyó varios boletines publicados en las sinagogas, copias de artículos relacionados con la sinagoga o su trabajo con la comunidad que aparecieron en la prensa local. Temprano de mañana entregó el sobre, pero ese día el Rebe tenía previsto ir a rezar al *Ohel*, a la tumba de su antecesor, su suegro, el Rebe anterior.

Sabía que el Rebe no llegaría a ver el sobre y su contenido hasta terminar la tarde, cuando hubiera regresado del *Ohel*. También tenía claro que, a su vuelta del *Ohel*, el Rebe se quedaría trabajando en su despacho y el Rabino Zeilingold tenía esperanzas que esa noche todavía pudiera llegar a ver las cartas. Así, cuando volviera a Minnesota, podría llevarse la respuesta (no olvidemos que eran los tiempos en que todavía no existía el fax, los e-mails, etc.).

Todos sabían que el Rebe se quedaba trabajando hasta altas horas de la noche. Era muy común que, en cualquier noche de la semana, el Rebe se retirara de sus oficinas de madrugada, a la una, las dos o incluso las tres de la mañana y a veces aún más tarde. Decidió que iba a esperar en la oficina del secretario hasta que el Rebe se fuera a su casa, asegurándose así que iba a recibir la respuesta tan pronto como estuviera disponible. Eran alrededor de la una de la mañana cuando el secretario personal del Rebe, el Rabino Hodokov, le informó que iba a tener que entrar a la oficina particular del Rebe para verlo. El Rabino Zeilingold le pidió que le preguntara al Rebe si podía esperar una respuesta para esa noche. De no ser así, dejaría la oficina y se prepararía para mi vuelo matutino. El Rabino Hodokov ingresó a la oficina del Rebe y volvió minutos más tarde. Le dijo que el Rebe ya había estado leyendo su correspondencia y haciendo anotaciones en mi carta. El Rebe le había indicado que

me avisara que esperara, que muy pronto tendría su respuesta.

Ese “muy pronto” se convirtió en bastante tiempo de espera. De esa manera tuvo oportunidad de ver por sí mismo cuánto tiempo le podía llegar a dedicar el Rebe a la carta de una persona. Cuando el Rabino Hodokov volvió con su carta y la de su amigo, pudo ver que el Rebe había dado respuestas claras y precisas a cada una de sus preguntas, así como un consejo específico al amigo que estaba enfrentando su crisis personal.

La respuesta al amigo era extensa, detallando con precisión lo que debía decirle a sus superiores para convencerlos que una barba era absolutamente coherente con una buena limpieza personal y una adecuada imagen de hombre de negocios.

Uno de los puntos que recalcó el Rebe fue que en la actualidad de los Estados Unidos es perfectamente aceptable que una persona que ocupa un cargo destacado use barba. “Dígales,” escribió el Rebe, refiriéndose a quienes toman las decisiones a nivel gerencial,



“Todo fue creado
como un medio para
conocer a D-os.”

El Rebe

EN MEMORIA DE:

Don Leibel Zyman Z”L
Doña Anita Zyman Z”L
Marta Zyman de Dominitz Z”L
Isaac Chikiar Z”L
Ana Dominitz Z”L

“que el intendente de St. Paul, Minnesota, un intendente de una importante ciudad norteamericana, lleva barba”.

Al leer esta afirmación en la respuesta del Rebe quedó sumamente sorprendido. Era cierto. En ese momento el intendente de la ciudad de St. Paul era George Latimer, quien llevaba una barba bien recortada. ¿Cómo se había enterado el Rebe? No le llevó demasiado tiempo resolver el misterio: entre los recortes de diario que le había hecho llegar al Rebe había una fotografía del Intendente Latimer, quien había sido el orador invitado en Adath Israel cuando en la sinagoga se les nos hizo un homenaje a mi esposa y a mi por 13 años de servicio a la comunidad.

“La foto del Intendente Latimer, quien se

encontraba en un grupo de cuarenta personas, había sido tomada durante la cena que tuvo lugar en nuestra sinagoga y publicada en nuestra publicación comunitaria. Estábamos ubicados de pie en filas y la leyenda debajo de la foto nos identificaba según la fila y el lugar. El Rebe no solamente había leído todos los artículos que le había entregado sino que después de un día completo, a altas horas de la noche, había dedicado tiempo y esfuerzo para ocuparse de cada uno de los detalles de la información que había recibido.

“Siguiendo el consejo del Rebe, mi amigo pudo conservar su cargo y continuó trabajando hasta que él y su familia hicieron *aliá*.” ◀

PARA CONECTARTE CON EL MUNDO, USÁS INTERNET.

¿Y para conectarte contigo mismo?



MAURICE y LYDIA Z'L.
Mis Tefilín
En memoria de
Moshe ben Vitoria y Lydia bat Latife Z'L.

ORGANIZA
Beit Jabad Uruguay



Descubrí lo que los Tefilín
pueden hacer por tí.

Accedé ahora y sabrás como
recibir tus Tefilín. ¡Gratis!

www.mistefilin.com

Nuestras alianzas en:

Uruguay

Terrazas de la Laguna
Sea Forest
Delamar
Conrad
360
Quay
Green Park
Yoo
Alexander
Arcadia
BlueBird
Casas de Mar
Grey Stone
Lag. Escondida
Marigot Brava
Lunas de Malvin
Solanas
Tiburón III
ViewPoint
Alfa Biarritz
Villa Brava
Acqua

España

Jard. de La Pipa
Playa Serena
La Vega
Playa Macenas
Torre Laguna
El Ejido
Jara
Spirit Mar
Concordia
Olympia
Ikebana
Valle Del Sol
Spa De La Envia
Eslora
Promobys
Of. Esp. Almeria
Loft Martinez
Hotel Valhala
Oficina Centro
Hikari Aguamarga
Mojacar
Piso Madrid
Piso Roquetas
Jard. Del Alboran
Ofic. Vifinsur

Argentina

Zurich
DesignSuites Buenos Aires
DesignSuites Bariloche
DesignSuites Calafate
Kretz Santa Fé
Horizons
Malecon
Aqualina
Terrazas del Yacht
Casino Rosario
Malba
Torre Union

Chile

San Alfonso
Clinica Alemana

SEN SACION ES

URUGUAY
TEL. +598 42 44-34-34
PUNTA DEL ESTE
MONTEVIDEO
LA BARRA

ARGENTINA
TEL. +54 11 4816-2556
BUENOS AIRES
PUERTO MADERO
MARTÍNEZ
PILAR

ESPAÑA
TEL. +34 950 145-373
ALMERÍA

CHILE
TEL. +562 207-4145
SANTIAGO DE CHILE

WWW.WALMER.COM.UY
INFO@WALMER.COM.UY
FRANQUICIAS@WALMER.COM.UY

alianzas **Walmer**



EDIFICIO
ARCADIA

ARQUITECTO
Carlos Ott
CONSTRUCTORA
Renner

interiorismo

Walmer

¿Por qué quitó la mezuzá?

por Malka Touger

Cuando Perla Cohen llegó a la casa del Rabino Shmuel y Sara Gurewitz en Lyon, Francia, traía con ella todas las herramientas necesarias para estudiar. Perla había nacido en Marruecos y era una estudiante de tiempo completo en la Universidad La Doua. Estudiar era todo lo que hacía. Fue así que, cuando el rabino que iba a officiar en su casamiento, a celebrarse próximamente, le informó del requisito establecido por la Alianza Rabínica Ortodoxa Francesa que hacía necesario que las futuras parejas tuvieran conocimiento de las leyes relativas a la vida de una familia judía, se anotó entusiasmada para asistir a las clases.

La Sra. Gurewitz valoraba la inteligencia y curiosidad de Perla, por lo tanto amplió el programa de las clases y también incluyó otros aspectos lo que significaba el inicio del un hogar judío. En su momento, mencionó el tema de la *mezuzá*, explicando que esta *mitzvá* es uno de los primeros símbolos de un hogar judío.

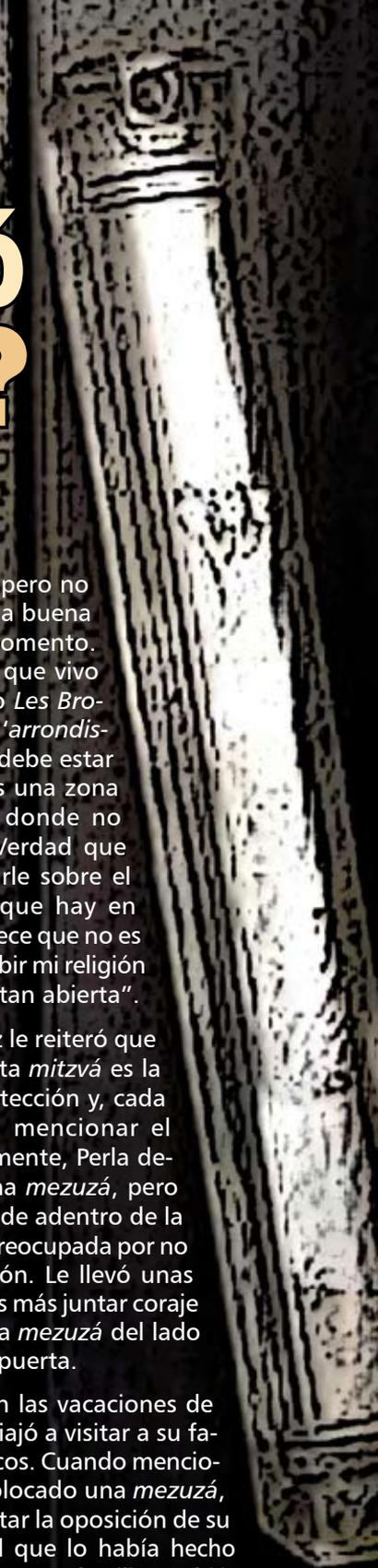
"Perla, no tienes que esperar hasta que estés casada," le explicó la Sra. Gurewitz. "Puedes colocar una *mezuzá* en la jamba de la puerta del apartamento donde ahora estás viviendo."

"Sra. Gurewitz," le contestó Perla, "me gusta aprender con usted y entiendo el concepto

de esta *mitzvá*, pero no creo que sea una buena idea en este momento. Quizás no sepa que vivo sola en el barrio *Les Brotteaux* del sexto 'arrondissement'. Usted debe estar enterada que es una zona muy elegante, donde no viven judíos. ¿Verdad que no tengo contarle sobre el antisemitismo que hay en Francia? Me parece que no es muy seguro exhibir mi religión de una manera tan abierta".

La Sra. Gurewitz le reiteró que la esencia de esta *mitzvá* es la seguridad y protección y, cada tanto, volvía a mencionar el tema. Eventualmente, Perla decidió colocar una *mezuzá*, pero lo hizo del lado de adentro de la puerta; seguía preocupada por no llamar la atención. Le llevó unas cuantas semanas más juntar coraje para colocar una *mezuzá* del lado de afuera de la puerta.

Cuando llegaron las vacaciones de invierno, Perla viajó a visitar a su familia en Marruecos. Cuando mencionó que había colocado una *mezuzá*, tuvo que enfrentar la oposición de su familia. Al igual que lo había hecho ella en su momento, su familia también



sentía temor y la convencieron que estaba arriesgando su seguridad. Y fue así que la mezuzá fue retirada.

Pero, poco tiempo después, Perla llamó a la Sra. Gurewitz para comentarle que había vuelto a colocar la *mezuzá* del lado exterior de la puerta de su apartamento. La Sra. Gurewitz quedó sorprendida. Desde que se había enterado de la firme oposición de los padres de Perla no había vuelto a mencionar el tema pensando que, quizás en el futuro, podría encontrar el momento apropiado para hacerlo. ¿Qué sería lo que hizo cambiar la decisión de Perla?

Perla le relató que unos días antes, un señor mayor había golpeado su puerta presentándose como el vecino del primer piso. Ella apenas lo conocía. Lo había visto solo una vez, cuando me alcanzó un sobre colocado por equivocación en su buzón.

El hombre tenía una expresión triste en sus ojos. “¿Por qué sacó la *mezuzá*? Le preguntó con voz preocupada. “Por favor no vaya a pensar mal de mí por entrometerme en su vida privada, pero soy sobreviviente de la Shoá. Vengo de una familia judía muy extendida y observante de las tradiciones. En la guerra los perdí a todos. También perdí todo. Me casé con una gentil y fui apartándome de mi herencia.

“Aquel día, cuando le alcancé el correo y vi la *mezuzá* en la puerta, recordé mi infancia, mi familia y mi religión. Instintivamente extendí la mano para tocarla y ese gesto hizo que se me llenaran los ojos de lágrimas recordando a todos los seres queridos que había perdido, mi madre, mi padre, mis hermanos y hermanas. Desde ese entonces, empecé a subir hasta su piso todos los días para besar la *mezuzá*. Ese gesto me ha reconfortado y permitido volver a conectarme con mi pasado.

¿Por qué quitó la *mezuzá*? ◀

ALIMÉNTATE EL ALMA EN JABAD

LUNES: JASIDUT

SUPERANDO LOS IMPULSOS
Entrada libre y gratuita.
A cargo del Rabino Shemtov
20 - 21 hs. Accesible por Skype

MARTES:

9 - 10 hs.
PIRKEI CAFÉ
Desayuno con Roji
Para Damas

MIÉRCOLES:

13 - 14 hs.
Almuerzo con el
Rabino Shemtov
Para jóvenes
PARSHAT HASHAVÚA NIVEL 1
Accesible por Skype

VIERNES:

13 - 14 hs.
Almuerzo con el Rabino Shemtov
Para jóvenes
PARSHAT HASHAVÚA NIVEL 2

18.30 - 19.30 hs.
PIRKEI AVOT PARA DAMAS
A cargo de la Sra. Roji Shemtov
JASIDUT PARA HOMBRES
A cargo del Rabino Shemtov

19.30 hs.
KABALAT SHABAT

Todos los días (menos viernes y sábados) 22 hs.
EL CAPÍTULO DIARIO DE RAMBAM
(EN CASTELLANO)
A cargo de Bentzy Shemtov
Desde tu casa, via Skype. Gratis.

Próximamente: Nuevo Curso de JLI / Sé Tu el Juez II
Infórmese: Info@jabad.org.uy



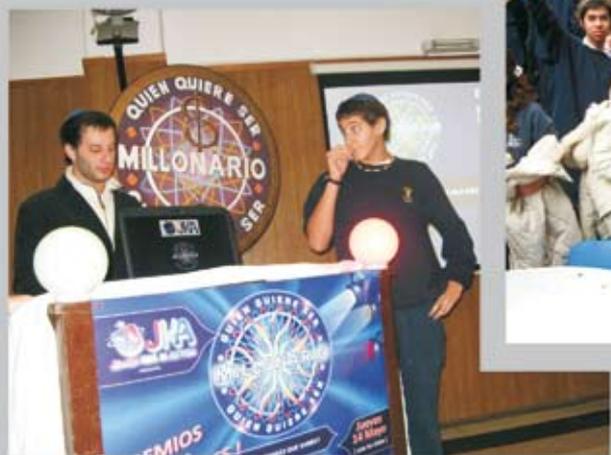
Jabad en acción

Shavuot y Lag Baomer con la Red Escolar

Jewish Kids in Action, propuesta de apoyo a las escuelas judías a cargo de la Sra. Roji Shemtov y su equipo dedicado y talentoso, no deja de sorprender por su creatividad, profesionalismo, dedicación y alegría.

En ocasión de Lag Baomer, organizaron una salida para los alumnos de las escuelas con mucha diversión y con contenido didáctico. "Hay que leer las instrucciones", fue el mensaje del día.

En ocasión de Shavuot, elaboraron una versión judía del juego popular ¿Quién Quiere Ser Millonario? Los favorecidos esta vez fueron los alumnos de 3º de liceo de EIHU-IAHU, quienes vinieron a los estudios de Beit Jabad para participar de la actividad luego de una preparación previa con material elaborado para tal fin. La actividad fue ejecutada magistralmente por Ioni Kurlander con momentos de mucha diversión y tensión. Una vez se pudo comprobar que aprender sobre judaísmo puede ser muy divertido.





La vida es como UNA OLLA DE CHOLENT

por Aaron Moss

PREGUNTA:

Rabino, le agradezco su invitación a participar en sus clases pero, en este momento, no dispongo de tiempo para mi vida espiritual. Mi semana está realmente llena hasta el tope... trabajo, compromisos familiares, ejercicio físico, algo de vida social y algo de tiempo para descansar. No veo cómo podría hacerme tiempo para dedicarme a las actividades espirituales. ¿Verdad que comprenderá que no quiera 'consumirme'?

RESPUESTA:

Hay una historia que seguramente ya habrás escuchado en otro momento y posiblemente te la hayan reenviado cientos de veces por e-mail. Pero igual te la voy a contar. Había una vez un rabino que estaba dictando su clase en un salón lleno de estudiantes. Empezó

diciendo: "Mis queridos estudiantes, hoy es nuestra última clase juntos antes de vuestra graduación. Para esta ocasión especial voy a hacer algo diferente. Les voy a dar el secreto de cómo preparar un rico 'cholent'."

Los estudiantes quedaron sorprendidos. El 'cholent', es el guiso tradicional de *Shabat*, un clásico de la cocina judía, pero difícilmente podría ser considerado un tema tan complejo o profundo como para que un rabino lo trate con sus alumnos en la clase final de un curso.

El rabino colocó una olla eléctrica sobre el escritorio y la fue llenando de papas hasta el borde del recipiente. Luego se dirigió a sus alumnos y les preguntó: "A ver, ahora que llené la olla con papas, díganme "¿quedó llena la olla?"

"Sí," fue la respuesta de sus alumnos, confundidos por la sencillez de la pregunta, ya

que no había quedado espacio como para que cupieran más papas en la olla.

Sonriendo, el rabino sacó una bolsa de porotos y la echó adentro de la olla. Los porotos se deslizaron y fueron ocupando los espacios que habían quedado libres entre las papas. "Muy bien," dijo el rabino, "¿quedó llena la olla?" Los estudiantes estuvieron de acuerdo en que sí, que realmente estaba llena.

Sin vacilar, el rabino tomó una bolsa de cebada y la volcó dentro de la olla. Los pequeños granos se fueron ubicando con facilidad en las grietas y rendijas, entre las papas y los porotos.

"Ahora quedó llena," dijeron los estudiantes.

"¿De veras?", dijo el rabino, sacando unas bolsitas de especias. Empezó a agregar cantidades generosas de sal, pimienta, pimentón y ajo molido a la olla. Los estudiantes miraron con asombro cómo las especias se iban acomodando en lo que parecía ser una olla completamente llena.

El rabino, visiblemente divertido, volvió a preguntar: "y, ¿ya quedó llena?"

Sin esperar la respuesta, el rabino tomó una jarra llena de agua y procedió a verter el contenido en la olla. Para sorpresa de los alumnos, vació toda la jarra, sin que una sola gota rebasara el borde.

"Muy bien," dijo el rabino, con cara satisfecha.

"¿Verdad que ahora sí quedó realmente llena? Los estudiantes estuvieron de acuerdo. "¿Están seguros?", insistió el rabino. "¿Están absolutamente seguros que no puedo colocar más nada en esta olla?". Los estudiantes dudaron y empezaron a intercambiar miradas nerviosas, pero finalmente dijeron: "¡No, no hay forma de poner algo más en la olla!"

Con dramatismo el rabino levantó un dedo, luego lo fue bajando lentamente y levantó la llave ubicada en el costado de la olla, encendiendo así el calentador. "¿Ven?", dijo triunfante el rabino: "acabo de llenar la olla con el ingrediente más importante de todos, calor. Sin calor, sería como si la olla estuviera vacía".

El rabino hizo una pausa y clavó su mirada en los asombrados alumnos. "Hijos míos," continuó diciéndoles, "están por dejar mi clase y salir a vivir vidas muy activas. En el mundo que los espera afuera no podrán darse el lujo de continuar estudiando los textos sagrados todo el día. Con el tiempo, las presiones para ganarse el sustento y cuidar de la familia los irán agotando. Pero siempre recuerden esto: el trabajo material son las papas y los porotos de la vida. Vuestra espiritualidad está dada por el calor.

"Mientras no se haya encendido el fuego, la olla estará llena de distintos ingredientes. Es el calor el que los une a todos en un guiso.

"No hay riquezas como el estar contento con lo que uno tiene; no hay sabiduría como el buen comportamiento, no hay piedad como la reverencia a D-os y no hay atracción como la de una personalidad calmada."

El Rebe

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

"El mundo material es un lugar donde cada cosa parece decir "Aquí estoy y aquí estuve siempre", como si no tuviera un origen."

El Rebe

**LUIS GOLIGER Y
FAMILIA**

“Si no mantienen una conexión espiritual, rezando cada día, estudiando los libros sagrados, centrados en el verdadero sentido de vuestras vidas, entonces terminarán como un ‘cholent’ frío, muy ocupados, muy saturados, pero totalmente vacíos. Si han perdido el contacto con vuestra alma, la vida de vuestra familia se resentirá, la carrera que hayan elegido será poco satisfactoria y ni siquiera estarán motivados para hacer ejercicio.

“Pero si mantienen encendido el fuego en vuestra alma, si se ajustan a una rutina diaria que alimente el espíritu, incluso si es por unos pocos minutos al día, esos pocos minutos brindarán calor e inspiración a todas vuestras otras actividades. Una conexión espiritual le infunde sentido a vuestras vidas, los mantiene apuntalados y orientados, les inspira y motiva. Impregna con un sentido de compromiso todo lo que decidan hacer y les permitirá triunfar”.

“Cada uno de ustedes se preguntará,” continuó diciendo el rabino, “¿cómo podré tener tiempo para todo esto? ¿Cómo podré balancear las exigencias de la vida diaria junto al desarrollo espiritual? En la observación del ‘cholent’ podrán encontrar la respuesta. ¿Se han dado cuenta que, aunque parecía estar llena de papas y porotos, cebada, especias y agua, la olla no se desbordó cuando le di calor?” Nunca piensen que agregar espiritualidad a vuestra planificación será demasiada carga. Por el contrario, unirá a todos los demás elementos de vuestra vida porque, en primer lugar, les hará recordar por qué hacen todas esas cosas, trabajar para vivir una vida significativa, casarse para poner de manifiesto lo mejor de cada uno de ustedes y de vuestros cónyuges, tener hijos para educarlos en los caminos del bien, mantener buen estado físico para cumplir con vuestra misión. La espiritualidad es el calor que no ocupa espacio, por el contrario, crea más espacio”.

Con una bondadosa sonrisa en su rostro, el rabino terminó su despedida expresando palabras de sabiduría que creo que también pueden ser apropiadas para ti.

“Nunca deberán creer que están tan ocupados como para que no se puedan dar el lujo de concentrarse en vuestra alma. La verdad es que no pueden darse el lujo de no hacerlo. Que D-os los bendiga, que todos y cada uno de ustedes siempre sea una olla de ‘cholent’ caliente. ◀

ADHESIÓN

FAMILIA STEINITZ

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: 400.19.16

últimas tendencias

diseños y colores

FALDAS - PANTALONES
BLUSAS - BLAZERS - ACCESORIOS

evan pull



BURMA[®]
SWEATERS
Hipertex s.a.




21 de Setiembre 2959
a 3 cuadras de la Rambla ☎ 711 3195
www.evanpull.com - evanpull@evanpull.com

ADHESIÓN

**DIANA, DAVID
Y FAMILIAS**

ADHESIÓN

T.S.A.

SUSI THAU
Agencia de Colocaciones
Empleadas con referencias reales
402 0584 / 099 608418



**TODO EN
DESCARTABLES**

LIBERTAD 2500
Tels.: 709 8310 / 707 7065
fibanel@netgate.com.uy

SEA GARDEN

SERVICIO KASHER Y CATERING

Tels.: 622 0462 / 622 2247

ADHESIÓN

**RAJEL, BATIA, JANA
Y DAVID ARIE LEIV**



NATAN VAREIKA
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
EL MEJOR RECUERDO DE TU FIESTA

PASE SU CINTA DE VIDEO A DVD
TELS.: 628 8543 / CEL.: 099 636610

ADHESIÓN

C.B.



EL SILENCIO VALE ORO

por Sara Chana Radcliffe

Por lo general, quienes viven en armonía con su cónyuge, tienen su estrategia secreta. Saben cómo sacar a relucir las mejores características de su pareja y cómo evitar las confrontaciones. Posiblemente hayan aprendido estas técnicas observando a sus padres, a través de libros, asistiendo a cursos, estudiando la Torá (¡la fuente de toda la sabiduría!) o quizás traigan desde la cuna el don de la paciencia y la madurez. Cualquiera sea la fuente de su conocimiento, tienen la habilidad de aplicar la estrategia correcta en el momento indicado.

Una de las estrategias que se elogian en el Talmud es la de mantener la boca cerrada ante lo que puede ser tomado como una provocación. En efecto, el Talmud nos dice que quien es capaz de lograr esta proeza, merece “una recompensa que es más brillante que el

sol”; y tengamos presente que este comentario proviene de una fuente que pocas veces hace mención a recompensas específicas por nuestras acciones en este mundo. Si bien no sabemos exactamente qué tipo de recompensa espiritual es “más brillante que el sol”, sí sabemos que su luminosidad no se parece a nada que hayamos experimentado en nuestra vida.

LA PRUEBA

Está claro que todos queremos triunfar en el fortalecimiento y la reafirmación de la armonía marital. El tema es cómo lograrlo. Por ejemplo, cómo podemos quedarnos en silencio ante una provocación. Y, digamos de paso, que el silencio sanador del que hablamos no es el silencio glacial, de retraimiento que puede durar horas, días o semanas después de una discusión. Mejor dicho, es el silencio momentáneo con el que rechazamos dar una respuesta, herir de la

misma manera. Es un breve silencio en el cual una persona se autocensura para evitar infligir un daño y, minutos después, retoma la comunicación habitual, afectuosa. Es un silencio pasajero, cuyo objetivo es restaurar y/o mantener la paz.

Y, aunque parezca que es algo sencillo de hacer, simplemente mantener los labios herméticamente cerrados, es muy difícil al aumentar el nivel de adrenalina. Cuando nos sentimos como si nos hubieran dado un golpe en el estómago o una puñalada con un cuchillo puntiagudo; cuando nos sentimos amenazados, disminuidos, atacados o de alguna forma heridos: es muy difícil mantener los labios herméticamente cerrados durante esos pocos minutos. En realidad, esas palabras hirientes parecen pasar velozmente por la boca con voluntad propia, sin permiso. Tienen su propio programa para defenderse contra “el enemigo”. Apenas están bajo el control consciente. Su energía proviene del hemisferio derecho del cerebro, el centro emocional, subconsciente. Poco después, cuando el hemisferio izquierdo del cerebro vuelve a estar conectado, la fría lógica reevalúa la escena con una variedad de opciones maduras que podrían y deberían haber sido aplicadas. Sin embargo, en

el momento de la amenaza, estas opciones generalmente no están disponibles. Es como si estuviéramos operando con un “cerebro dividido”, siendo el hemisferio derecho del cerebro el que domina temporalmente.

PASANDO LA PRUEBA

El problema en sí mismo apunta a la solución. Necesitamos que el hemisferio derecho del cerebro disponga del cuadro completo en el instante en que éste lo necesita, es decir, en el momento del enojo. Analicemos acá dos maneras de llegar a esta solución.

Una es, según las enseñanzas del Ramban (Najmanides), el gran sabio del medioevo, programar por adelantado el hemisferio derecho del cerebro. El Ramban, en su famoso testamento ético (la *Iggéret HaRambán*), nos dice que nos imaginemos a nosotros mismos actuando de la manera que quisiéramos hacerlo cuando se nos provoca. Las imágenes son el campo de acción del hemisferio derecho del cerebro. Mediante la instalación de la imagen adecuada en ese lugar, hay muchas más probabilidades de acceder al programa cuando se esté bajo estrés. Después de todo, es el estrés el que gatillará al hemisferio derecho del cerebro para que empiece a actuar. El Ramban

B”H

“Del padre se aprende qué se debe hacer.
De la madre se aprende quien es uno.”

El Rebe

PERLA G. DE BELLA

“El Salmista describe a una persona que es amada por D-os como uno que habla la verdad en su corazón.” (Salmos 15:2)

TERESA GROBERT Y FAMILIA

“...Paz es cuando existe una pluralidad que encuentra una Unidad superior.”

El Rebe

OSCAR ELENTER Y FAMILIA

“...La gente imagina un lugar de Divinidad como un lugar serio y solemne. En realidad, donde está D-os hay alegría.”

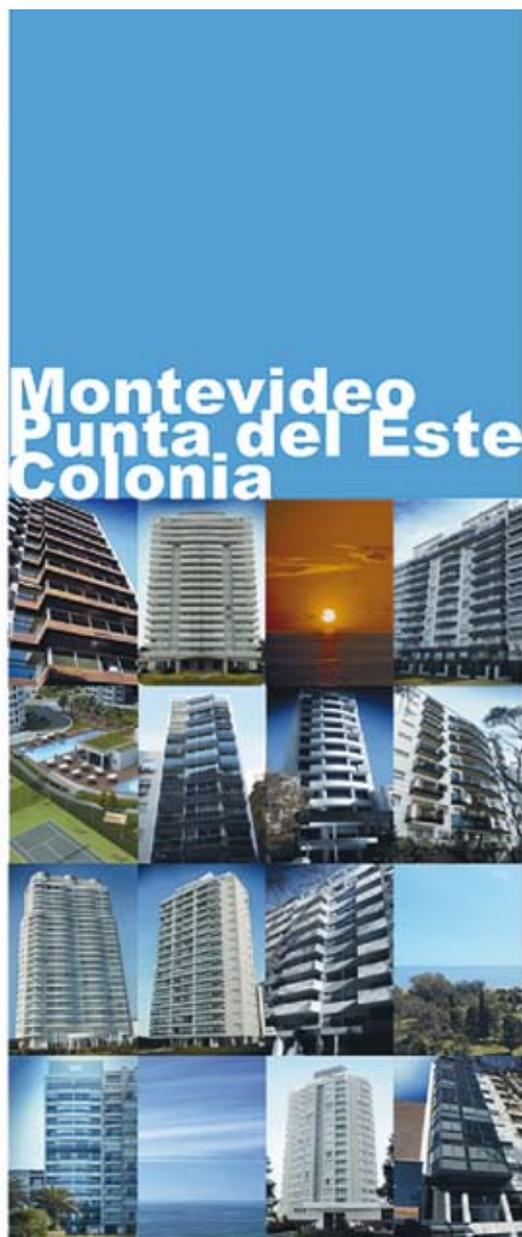
El Rebe

ROBERTO STOLOVAS Y FAMILIA

nos aconseja generar las provocaciones repetitivas que se producen en nuestras relaciones con las respuestas deseables (es decir, quedarnos en silencio) y diariamente 'pasar las películas' en nuestra mente para que las podamos recuperar en el momento necesario.

La segunda estrategia para informar a nuestro hemisferio derecho del cerebro es la estimulación bilateral. La estimulación bilateral del cerebro permite que la información contenida en el hemisferio derecho fluya hacia el hemisferio izquierdo en momentos de estrés. Normalmente, ingresamos en el modo de "cerebro dividido" cuando circulan las hormonas del estrés. Esto desencadena las respuestas primitivas, con base en las emociones que se originan en el hemisferio derecho del cerebro (es decir, insultar, atacar, aplicar conductas de agresión). Sin embargo, si cuando percibimos un ataque, golpeamos suavemente y en forma alternada sobre cada uno de los costados de nuestro cuerpo, podremos poner en marcha un intercambio de información entre los dos hemisferios del cerebro.

Esto podría ser logrado manteniendo las manos sobre los costados del cuerpo e ir golpeando suavemente con el dedo índice derecho sobre la cadera derecha, seguido por ir golpeando suavemente con el índice izquierdo sobre la cadera izquierda y continuar con este movimiento alternante en forma disimulada mientras nuestra pareja dice o hace algo que nos resulta provocador. La estimulación izquierda-derecha también puede ser lograda de muchas otras maneras: apretando los dedos del pie derecho y luego los del izquierdo o, con la boca cerrada, ir moviendo la lengua de tocar los dientes del lado derecho y luego los del izquierdo. El resultado es que la información del hemisferio derecho del cerebro influirá sobre el funcionamiento del hemisferio izquierdo. El hemisferio izquierdo sabe, por ejemplo, que guardar silencio es un imperativo espiritual crucial con formidables ramificaciones positivas. También sabe que nuestro cónyuge no es nuestro enemigo y que, en realidad, el tema actual podrá ser resuelto cuando



ATIJASWEISS

Montevideo

Rambla Armenia 3661

Tel. +598 2 628 3434

e-mail: inmobiliaria@atijasweiss.com

Punta del Este

Avda. Roosevelt y Pda. 11

Tel. +598 42 484 949

www.atijasweiss.com

las cosas se calmen. Está al tanto de una variedad de información que puede enviar inmediatamente al hemisferio derecho del cerebro, impidiendo así el influjo habitual de la reacción química de urgencia que gatilla el funcionamiento del hemisferio derecho del cerebro. El corazón permanecerá en calma y será fácil quedarse unos minutos en silencio.

LA PAUSA QUE REFRESCA

Unos pocos momentos de silencio pueden lograr maravillas. Este silencio cumple con la mitzvá de buscar activamente la paz al impedir que sigamos arrojando leños al fuego del enojo. Además de no agravar un episodio, también reduce las tensiones inyectando un calmo control en la comunicación. Nos ayuda a restaurar y mantener un hogar pacífico.

Y, si bien podemos pensar que nuestro comportamiento personal diario es un hecho sin importancia, nada puede estar más lejos de la verdad. Las filmadoras "que van creando nuestro video personal" están funcionando

todo el tiempo y esas imágenes son las que nos acompañarán al día del juicio en el Mundo de la Verdad. Registran constantemente cada uno de los momentos de nuestra existencia y transmiten la imagen a la Corte Celestial, donde se hará su revisión.

Más aún, nuestros Sabios enseñan que nuestra capacidad para buscar activamente la paz a través del control tiene efectos cósmicos. Cuando un cónyuge, en la privacidad de una cocina consigue mantener la paz, D-os cambia los acontecimientos mundiales. El pueblo judío y el mundo en su conjunto pueden llegar a experimentar mayor paz por la conducta de esta persona en particular. Cada uno de nosotros debería percibirse como "el punto clave", aquel cuyas acciones en un determinado momento pueden hacer inclinar la balanza de la misericordia Divina. El mundo en su totalidad es juzgado en base a nuestro empeño personal. No hay otro lugar en que el desafío sea mayor que dentro de nuestro propio círculo familiar y, en especial, dentro de nuestra dinámica conyugal.

Sí, el silencio realmente vale oro. ◀



Mamá y yo
De 6 meses a 2 años todos los viernes a las 10 horas.

Los más chiquitos disfrutan con alegría del Taller de Música junto a sus madres.

Club Jai

**EN CLUB JAI
APRENDER
ES UN PLACER**

HIDROTÉCNICA URUGUAY

CIUADELA 1178
Horario: 9:00 a 17:00horas
Telefax: 903 05 29 - 901 56 25

E-mail: hidrotec@adinet.com.uy

ADHESIÓN

**DANNY ASCHER
Y FAMILIA**

**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 psicomotricistas.

También lo encontras en las mejores jugueterías

**Dra. Aída Wodowoz
Dra. Virginia Ottati
Dra. Silvia Mendez**

**ODONTÓLOGAS
TEL.: 908 9634**

Las fortalezas del ego... y lo que sucede cuando faltan

por Miriam Adahan

A lo largo de nuestras vidas viviremos una cantidad infinita de irritaciones y frustraciones, también sufriremos muchas pérdidas, por ejemplo ser despedidos de nuestros empleos, experimentaremos traiciones, abuso y perderemos seres queridos.

¿Qué es lo que marca la diferencia entre quienes no pueden recuperarse de estas caídas y aquellos que reanudan la lucha y vuelven a reconstruir?

Un factor muy importante que contribuye a estas reacciones es el nivel de las fortalezas que pueda tener el ego que posea la persona. No me refiero al "ego" en sentido de quien es egoísta, que sólo piensa en sí mismo o es arrogante, sino en el sentido de conocer lo que me gusta y lo que me disgusta, cómo -iy con quién!- quiero pasar mi tiempo y ratificar mi derecho a actualizar mis talentos y fortalezas sin avergonzarme de mis limitaciones. Podemos reconocer a quienes tienen esa fortaleza por lo siguiente:

- No tienen temor de admitir y considerar la gama completa de sus sentimientos, incluyendo pena, inseguridad, soledad y ansiedad – pero, aún así, no quedan estancadas por mucho tiempo en estos estados de ánimo.
- Cuando sufren una pérdida, tratan de salir adelante, concentrándose en lo que pueden dar y llevar a cabo para otros, sin permitir que la auto-compasión o el resentimiento los paralice.
- Usan los episodios dolorosos para fortalecerse espiritualmente, centrándose en la compasión, humildad, creatividad y fe.
- A pesar de la pérdida, se dedican en actividades positivas (hacen gimnasia, limpian, son amables, estudian, etc.), teniendo presente que todos los sentimientos son pasajeros y que al final se irán desvaneciendo.
- Sienten empatía con los demás, y están dispuestos a escuchar y "contener" la pena que otros están experimentando, sin tratar de minimizar o eliminar el dolor.
- Son auto-disciplinados, y valerosamente resisten las tentaciones y luchan con las tendencias adictivas, incluso si esto significa ir contra la corriente.
- Asumen la responsabilidad por sus actos, sin echarle la culpa a los demás por los sentimientos negativos que puedan tener en algunos momentos.
- Gracias a su sentido independiente de auto-estima, saben que su esencia es buena y sagrada incluso si los demás tienen una actitud despreciativa o desdenosa hacia ellos.



- Se aceptan a sí mismas, con sus limitaciones, sabiendo que la perfección es una exigencia infantil pero, aún así, se esfuerzan por hacer su máximo esfuerzo.

- Establecen límites definidos al decir "NO", incluso si esto significa desilusionar a los demás o arriesgar hacer el ridículo o sufrir un desprecio. Evitan a las personas que agotan sus energías físicas o emocionales.

Quienes carecen de esa fortaleza pueden ser reconocidos por lo siguiente:

- Están en una permanente "montaña rusa", controlados por sus estados de ánimo, miedos y ansiedades, siempre pensando que: "no pueden con la vida".

- Todo lo toman de manera personal y, por lo tanto, se sienten fácilmente insultados, seguros que: "No le importo a nadie, la gente es egoísta y egocéntrica y, a propósito, siempre me irritan, ignoran, desprecian y lastiman."

- Se dan por vencidos fácilmente, ya que piensan: "¿Qué importa? Igual siempre complico todo. No importa cuánto trate, nada me sale bien. Soy un perdedor y un fracaso".

- Le entregan su poder personal a los demás, sintiéndose "importantes" cuando estos los admiran y "disminuidos" cuando sienten su desaprobación.

- Como su autoestima está arraigada en los demás, están obsesionados por saber: "¿Qué piensan los demás de mí?". Y, preocupados por eso, están convencidos que: "no soy lo suficientemente bueno", están seguros que los demás piensan lo mismo con respecto a ellos. Es así que no confían en aquellos a quienes les importa su persona y temen a los que no sienten así.

- Tratan de controlar a los demás usando enojos y resentimientos para hacerlos sentir culpables.



BS'D

Productos Kasher:

CARNES, POLLOS, FIAMBRES, CHORIZOS, PANCHOS y... más

MONTEVIDEO

Casa Central: Dr. Pugnallini 1847 esq. San Martín Tel.: 209 6301
Carrasco: Av. al Parque Roosevelt casi Gianatasio Tel.: 604 1024

PUNTA DEL ESTE

Bvar. Artigas s/n esq. 3 de Febrero Tel.: 042 220022



**CONSULTE POR ENTREGAS A DOMICILIO
PAGO CON TODAS LAS TARJETAS**

- Viven quejándose de no recibir suficiente cariño, apoyo, comprensión, aprobación, respeto, compasión o sensibilidad de los demás. Al sentirse como si fueran “un don nadie”, están resentidos con los demás y le dan poca importancia a lo que estos puedan hacer por ellos, haciendo así que todo lo que hagan por ellos sea insignificante y siempre están en la tesitura que “nunca es suficiente”.

- Constantemente se juzgan a sí mismos y a los demás como inferiores o superiores, clasificando a las personas de acuerdo con su aspecto exterior, ingresos, logros y otros factores superficiales, haciendo que las relaciones se conviertan en competitivas luchas de poder.

- Temerosos de hacer el ridículo y ser rechazados, renuncian a sus propios sueños y luego se quejan: “No puedo hacer lo que realmente quiero porque no me lo permiten”.

- No tienen disciplina. Sin resistirse ceden a la necesidad de reaccionar con ira o al impulso de la adicción, sintiendo que: “No tengo fuerzas para luchar.”

El ideal sería que los padres ayudaran a sus hijos a desarrollar las fortalezas de sus egos durante los primeros años formativos. Pero, si en tu caso no fueron capaces de hacerlo (a menudo porque ellos mismos no tenían esas fortalezas), puedes empezar a desarrollarlas ahora, por ti mismo. Para lograrlo, durante el día tienes que hacer esfuerzos pequeños, conscientes por pensar y actuar de otra manera, apartándote del guión negativo que venías adoptando en la vida. Es algo parecido a tomar la decisión de no volver a ponerte el mismo tipo de ropa que usabas cuando tenías cinco años.

1. Sé consciente que solamente tú tienes el poder para determinar tu autoestima. Habrá quienes te subestimen, anulen y desprecien. Así es la vida. Las personas creen que tienen el derecho a decidir quién es “grande” y quién es “pequeño”. Esto es una fantasía. Tú perteneces a la realeza ieres un hijo de D-os! Esto hace

que seas valioso, aún si los demás creen que eres un “don nadie”.

2. Hasta el Rey Salomón dijo: “Y di mi corazón á inquirir y buscar con sabiduría sobre todo lo que se hace debajo del cielo: este penoso trabajo dio D-os a los hijos de los hombres, en que se ocupen.” (Eclesiastés 1:13). Pensar que “merezo más” solo lleva a sentimientos de amargura. Recuerda que: “D-os me da todo lo que necesito. Quizás no sea todo lo que deseo, pero si tuviera todo lo que quiero, sería un niño malcriado. Estoy recibiendo exactamente lo que necesito para mi desarrollo”.

3. Ten presente que siempre puedes dar, incluso si es solamente una sonrisa o una palabra de elogio o agradecimiento. Si te ubicas en la modalidad ‘dar’, estarás tomando el timón.

4. Observa y valora incluso los más mínimos actos de auto-control que puedas lograr durante el día. ¿Te comiste una galletita en lugar de diez... y ni te acercaste a la comida chatarra? ¡Fantástico! ¿Pusiste a reciclar las botellas o pilas? ¡Estupendo! ¿Te quedaste callado en lugar de despararramar chismes o mala onda? Te mereces un elogio. Puede parecer tonto, pero es lo que hacen con naturalidad quienes tienen una auto-estima saludable. ¡Cópialos! Entonces, a partir de las miles de victorias que obtienes cada día, escribe en una libretita las cinco que más te enorgullecen. Cada acto de auto-disciplina es un acto de auto-respeto.

5. Haz el esfuerzo consciente de practicar la gratitud. Registra cinco cosas por las que estás agradecida cada día. ¿Una palabra inspiradora de la Torá? ¿Una flor? ¿Un asiento en el ómnibus? ¿Te alcanza el dinero para terminar el mes? ¿Un buen amigo? Y ¿qué pasa con los milagros de cada día, como no ser atropellado por un auto mientras cruzas la calle, o evitar sufrir algún otro tipo de accidente? Anótalo.

6. Cuanto mayor el dolor, tanto mayores

deberán ser las medidas que tienes que tomar. Si no tienes tiempo o dinero para ir a un gimnasio, salí a dar una enérgica caminata o prende la radio y baila.

7. No dejes de repetirte: "Incluso si no soy todo lo que quiero ser, elijo amarme y aceptarme a mí mismo tal como soy ahora y saber que D-os me ama tal como soy." Aún si piensas que esto es una mentira, poder tener presentes estas palabras una y otra vez a lo largo del día tendrá el mismo efecto que el de una camioneta remolcador que saca a un auto que quedó empantanado. La alternativa, es decir, seguir rechazándote y sintiéndote como un fracaso no es una elección saludable.

Siempre ten presente y valora tus elecciones saludables. Ahora mismo puedes elegir imaginarte un pensamiento inspirador. La capacidad de elección es lo que nos distingue de los animales. No existe quien pueda hacerlo por nosotros, ni un terapeuta, un

consejero o un comprimido. Entonces, lo mejor es brindarte alimento para el alma. Nadie podrá controlar tu mente, a menos que tú le des permiso para hacerlo. ◀



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



**QUESOS ARTESANALES
JALAV ISRAEL**
**Tels.: 099692708
708 2504**
Certificado por el Rabinato de la Kehilá

Jabad en acción Visita a la Mikve



Alumnas Bnot Mitzvá de la escuela E.I.H.U. - I.A.H.U. visitan la Mikve de Jabad.



KESHER KIDS

por Jaia & Jana

CHISTES

○ Un hombre llama por teléfono a una casa
-¿Hola? ¿Ya llego Julio?

-No, disculpe, aquí todavía estamos en Junio

○ David va a ver al médico y le comenta:

-Cada vez que tomo café me duele el ojo derecho ¿Qué debo hacer?

-¡¡¡¡Sacar la cucharita de la taza, señor David!!!!

○ Es increíble, a usted se lo ve siempre tan tranquilo.

¿Cuál es su secreto?

-No discuto nunca

-¡¡¡¡No puede ser!!!

-Tiene razón...

○ Doctor, doctor ¡¡¡escucho voces!!!

-Caramba, Motke, eso es grave.

-Cuando atiendo el teléfono.

¿QUIÉN SOY?

1 Comenzó a estudiar Torá a los 40 años y llegó a ser uno de los grandes sabios de su época. Su esposa se llamaba Rajel.

2 Era esclavo, llegó a ser asesor del Faraón y eventualmente llegó a ser virrey de Egipto.

3 Nombre del santuario que construyeron los lehudim en el desierto.

4 Nombre del suegro de Moshé.

Sopa de letras

○ ¿EN QUÉ MONTAÑA FUE ENTREGADA LA TORÁ?

○ ¿CÓMO SE LLAMA LA HERMANA DE MOSHÉ?

○ ¿QUIÉN FUE EL PRIMER HOMBRE?

○ ¿QUIÉN FUE EL PADRE DE ABRAHAM?

○ ¿QUIÉN FUE EL SOBRINO DE ABRAHAM?

1 Rabi Akiba; 2 Josef Hatzadik; 3 Mishkan; 4 Itró

RESPUESTAS A ¿QUIÉN SOY?

L	S	B	D	C	K	U	M
O	T	H	V	Y	X	Z	I
T	E	R	A	J	R	Q	R
S	R	V	D	V	T	K	I
N	M	U	A	P	U	K	A
N	Ñ	R	M	I	A	O	M
E	H	S	I	N	A	I	T

Elegí no tener límites.
Elegí Internet Móvil de **Claro.**



CON CONTRATO

Módem
GRATIS

Internet sin límites
\$485 mensuales
2400 SMS de regalo



PROBÁ EL SERVICIO SIN
COSTO DURANTE

5 DÍAS



¿Querés ahorrar? Vení a **Claro.**

Venta telefónica al 0800 1 611

El módem gratis está sujeto a contrato de 2 años con abono mensual de \$485 impuestos incluidos.



Es simple. Es **Claro.**

ADHESIÓN

**FAMILIA
MACADAR**

ADHESIÓN

**AVIVIT, UZIEL Y
SUS PADRES**

ADHESIÓN

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

ADHESIÓN

**CR. MARGULIES
Y SEÑORA**

En memoria de

**LEISER JOSE
SINGER Z"l
LILIA Y ENRIQUE
SINGER**

SILVERTOUR VIAJES

**Tels.: 901 5058
901 5013**

RAQUEL TUB HOFFNUNG

Cosmetología Médica

Hand Massage y Foot Massage - Masaje Terapéutico -
Reflexología Antistress - Dolores Cervicales y Lumbares -
Terapia de Piedras Calientes - Podología

Consultorio: Cavia 3067 Ap. 709 / Tel.: 706 65 84 Cel.: 099 628 681

ADHESIÓN

**ARQ. ANDRÉS
MOKOBOCKI
Y FAMILIA**

ADHESIÓN

**MARTÍN Y
CAROL GLASS**

En Zejut de

**MATILDE ACHER
DE YAFFE Z"l
ALBERTO YAFFE Z"l
SAUL BESPALCO Z"l**



**AUTOS RECOMENDADOS.
USADOS Y 0 KM. TODAS LAS MARCAS.
COMPRAMOS AUTOS.**

Br. Artigas 2942 - Telefax: 487 8300

**HELADERÍA
La Chicharra**
AV. RIVERA 2598 - TEL.: 707 29 28
HELADOS KASHER

ADHESIÓN

**RAÚL FERSTER Y
FAMILIA**

ADHESIÓN

**JORGE
RADZEWICZ
Y FAMILIA**

ADHESIÓN

**THALI
Y PEDRO**



PUNTA CARRETAS SHOPPING
Local 210
Tel.: 711 9853

MONTEVIDEO SHOPPING
Local 286
Tel.: 628 5438

WILSON F. ALDUNATE 1330
Tel.: 902 0833

ADHESIÓN

**GABRIEL SCHNURMANN
Y FAMILIA**

ADHESIÓN

J.S. Y A.S.

CHEMS TREE LTDA.

**Productos de
limpieza para el
hogar**

Tel.: 304 3351
www.chemstree.com



PetitlanD S.A.
Arenal Grande 2390
Tels.: 203 3873 /
208 6233 Fax: 208 62 33

ADHESIÓN

**MICA, PIPE
Y MATI**

ADHESIÓN

SLUCKIS HNOS

**En memoria de
DAVID BEN IOSEF
BERCOVICI Z" L**

**DE SU SEÑORA,
HIJOS Y NIETOS**

ADHESIÓN

**PEDRO KAISER
Y FAMILIA**

ADHESIÓN

HOTEL SHELTON



Empezar una nueva etapa de la vida en el mejor lugar.



La mejor manera de festejar un momento tan especial solo en Sheraton Montevideo Hotel.

Un servicio 5 estrellas único y exclusivo que hará que vos y tus invitados vivan un momento que quedará para siempre en el recuerdo. Disponemos de opciones de salas en el inigualable piso 25 donde celebrar Brith Milá, rodeados de una incomparable vista al mar. Además, podés festejar Bar y Bat Mitzvá en el majestuoso Salón Ball Room. Un entorno sumamente confortable, en armonía con un excelente servicio que te harán sentir realmente especial.

Reservas al 712 3474 int. 3005

Sheraton Montevideo Hotel - Víctor Soliño 349

www.sheraton.com/montevideo



Sheraton
Montevideo
HOTEL
Belong