

5770/2010 ב"ה

25

~  
AÑOS

DE BEIT JABAD  
EN EL URUGUAY

KESHER

Año 10 Número 35 Nisán 5770 Otoño 2010



## Feliz Pésaj

La fiesta de la libertad, la festividad de la primavera, simboliza nuevos comienzos. Bank Hapoalim, el banco líder en Israel, desea a todos sus clientes, amigos y colegas un Pésaj alegre y feliz con bendiciones de paz, esperanza y prosperidad.

### **Montevideo**

World Trade Center Av. Luis Alberto de Herrera 1248, Torre B,  
Piso 6, MontevideoTel: (598-2) 623-0303

Fax: (598-2) 623-5867

### **Punta del Este**

Calle 28 y Gorlero, Punta del EsteTel: (59842) 442601, 443030

Fax: (59842) 443324

### **Colonia**

Calle del Gobernador Vasconcellos 196

Colonia del Sacramento 70000

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





# Destaque

El 28 de febrero marcó el 25 aniversario de Beit Jabad Uruguay.

Poco pudimos saber aquel día que llegamos cómo sería el próximo cuarto de siglo de nuestras vidas.

Hay mucho que se ha logrado y muchos desafíos que están todavía por superarse.

Esperamos que este año traerá muchas innovaciones para el *Ishuv*.

¿Cómo resumimos estos 25 años? Muy contentos, pero nunca satisfechos.

## 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: Patricia Apoj

Impresión: Meralir S.A. (Empresa Gráfica

Mosca). Guayabo 1672 Depósito legal:

342.133

Agradecemos a [www.chabad.org](http://www.chabad.org) por habernos autorizado a reproducir los artículos de las págs. 12, 16, 18, 20, 24, 28, 32, 36 y 40.

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

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

Tel.: 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.



### EDITORIAL

MU + PJ + R + U + CJ + BJ = ? **4**  
- Rabino Eliezer Shemtov

### CARTA DEL REBE

LOS ACTOS DE LA PROVIDENCIA DIVINA **6**

### PÉSAJ



EL PAN ARROGANTE LA FIESTA **8**  
**12**

- Tuvia Bolton  
LA LIBERTAD DE SER HONESTO **16**

- Mendi Herson  
PRISIONEROS DE LA PACIENCIA **18**  
- Rabino Yossy Goldman



### HISTORIAS DE VIDA

EL RESTO VENDRÁ DESPUÉS **20**  
- Mordejai

### DE NUESTROS DÍAS

¿ES EL YOGA KASHER? **24**  
- Tzvi Freeman



### PSICOLOGÍA JUDÍA

LOS JUDÍOS SON DEL SINAI, NO DE MARTE NI DE VENUS **28**  
- Yisroel Susskind

### OBJETIVOS

LA FELICIDAD, ¿UNA META ALCANZABLE? **32**  
- Naftali Silberberg

### DESAFÍOS

EL MIEDO A LAS ALTURAS **36**  
- Jessica Klein Levenbrown



### EN EL HOGAR

LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO **40**  
- Elysa Appelton



# Mu + PJ + R + U + CJ + BJ = ?

por Rabino Eliezer Shemtov

**E**ste año es un año muy significativo. Son 5770 años desde que el mundo fue creado. Se cumplen 100 años de presencia judía en el Uruguay.

Hace 60 años que el Rebe de Lubavitch asumió el liderazgo.

Son 25 años desde que se fundó el Beit Jabad del Uruguay.

¿Hay alguna relación entre estos hechos? Veamos.

No es lo mismo que exista un mundo a que no exista.

No es lo mismo un mundo sin el Uruguay que con el Uruguay.

No es lo mismo un mundo sin el pueblo judío que con él.

No es lo mismo el pueblo judío con el Rebe que sin el Rebe.

No es lo mismo un Uruguay con presencia judía que sin ella.

No es lo mismo el judaísmo uruguayo con Jabad que sin Jabad.

Lo que nos queda por aclarar es simplemente cuál es el significado y cuál debería ser el resultado de esta coyuntura.

En otras palabras: Mu + PJ + R + U + CJ + BJ = ? (Mundo + Pueblo Judío + Rebe + Uruguay + Comunidad judía + Beit Jabad = ?)

Compartiré con Ud., estimado lector, lo que a mi me parece y me encantaría escuchar también su opinión al respecto.

Antes que nada hay que definir de dónde viene el mundo y para qué existe.

Por supuesto que las respuestas a estas preguntas dependen del punto de vista del cual uno parte. No es lo mismo mirar al mundo desde una cosmovisión que dice que el mundo es fruto de una explosión espontánea, sin Creador, que mirarlo desde la cosmovisión que se basa en el hecho que la existencia del mundo es una creación que fue puesta en marcha y sigue existiendo gracias a un Creador que lo sacó y sigue sacándolo de su estado "natural" de la no existencia.

Si el mundo es el resultado de un accidente cósmico, no tiene sentido buscarle sentido, ya que es nada más que un "accidente". La pregunta "para qué" es válida solamente para el que parte de la premisa que nada se crea a si mismo y entonces la propia existencia del mundo implica un Creador. Si el mundo tiene Creador, hay dos posibilidades: 1) que haya creado al mundo sin ningún objetivo; 2) que creó al mundo para cumplir con determinado objetivo.

Si bien lo lógico es decir que el Creador creó al mundo para cumplir con un objetivo, no sería necesariamente cierto, ya que es teóricamente posible que lo haya creado porque sí. Dicha pregunta sería incontestable si no fuera por el hecho que el mismo Creador del Universo nos haya dicho para qué lo creó. Hace 3.322

años D-os sacó al pueblo judío de la esclavitud egipcia y cincuenta días después les entregó la Torá en la que está delineado el objetivo de la existencia. Les entregó la Torá con la responsabilidad de compartirla con la gran familia de las naciones.

La idea original era que esa comunicación sea realizada a la distancia por un sistema "Wi-Fi"; que el pueblo judío construya una sociedad modelo en la Tierra de Israel que serviría de inspiración para que las demás naciones suscriban al proyecto (definido en términos generales en las Siete Leyes de los Hijos de Noé), cada una con su rol específico dentro del objetivo macro. No se dio. Entonces entró en efecto el "Plan B": abrir "sucursales" del pueblo judío en todas partes del mundo para hacer llegar el mensaje más directamente y en cada lugar de acuerdo a su idioma y códigos particulares.

Y es así que, hace 100 años, los portadores de ese mensaje milenario llegaron al Uruguay.

Si bien cada uno de los inmigrantes llegó por razones que nada tenían que ver conscientemente con un plan macro, y dedicaron sus vidas para lograr los objetivos de los cuales estaban conscientes, no cambia el hecho. Todo lo que ocurre en el mundo es por Providencia Divina. D-os guía los pasos de cada uno de nosotros y nos lleva a donde tenemos algo para hacer. Si alguien llega al Uruguay es porque en el Uruguay hay una parte del plan general que depende de él o de ella.

Sucede que muchos ignoran esa dimensión de la existencia y analizan las cosas en base a su percepción personal. En el Uruguay se suma el variable que la visión "objetiva" está generalmente teñida de una actitud no solo laica, sino "laicista".

Es por eso que en cada generación tenemos líderes con almas especiales que "ven" más allá de lo que la mayoría puede percibir y nos comunican lo que no podemos percibir por nuestra propia capacidad. Esa es la tarea de un Rebe, que quiere decir, entre otras cosas, Rosh Bnei Israel, "cabeza del pueblo judío". La tarea de la cabeza es percibir y transmitir al resto del cuerpo esa información y qué hacer al respecto.

En nuestra generación, son las enseñanzas

del Rebe de Lubavitch las que nos dan acceso amplio y profundo a esa cosmovisión transmitida con cada vez más nitidez desde el primer Rebe, Moshé Rabeinu.

Ahora se puede entender mejor la tarea de Beit Jabad Uruguay, similar a los Batei Jabad en todas partes del mundo: concientizar y educar a la gente sobre la importancia de acceder y activar esa esencia Divina que cada uno de nosotros poseemos. Que vivamos de acuerdo a su razón de ser y no al revés, subyugando al alma Divina a seguir los planes de nuestros instintos y perspectivas limitadas.

Cada actividad y propuesta de Jabad apunta a ese objetivo: prender la chispa judía y avivarla hasta que no solo sea visible, sino que sea lo suficientemente fuerte como para lograr lo mismo en cada uno con el cual viene en contacto. El día en el cual logremos liberar ese potencial de cada uno, el mundo estará en condiciones como para que venga el anhelado Mashíaj para iniciar la siguiente etapa de la existencia; el "Plan A".

Así que la respuesta a la pregunta que formulamos sería:

**Mu + PJ + R + U + CJ + BJ = Ma**

O sea: Mundo + Pueblo Judío + Rebe + Uruguay + Comunidad judía + Jabad = Mashíaj

Ud., ¿qué opina? ◀

"...Sabe que no hay lugar fuera de D-os. ¡Disfruta de la misión de descubrirlo también ahí."

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

# LOS ACTOS DE LA PROVIDENCIA DIVINA

*iShalom uBrajá!*

Recibí oportunamente su carta, en la que me escribe usted acerca de varias cuestiones que no comprende, cosas tales como el sufrimiento de su padre, etc.

A juzgar por su carta, sin duda es innecesario enfatizar con amplitud, en cuanto a usted, la idea que es obvia, a saber, que ciertamente no sorprende que un ser humano no comprenda los senderos de D-os, pues el ser creado y finito no puede, indudablemente, comprender al Infinito. Más bien lo opuesto sería causa de sorpresa, y sólo a la benevolencia de D-os se debe que El revelara al hombre determinados aspectos de Su Divina Providencia. Hay una ilustración simple: ciertamente, no sería razón de sorpresa el hecho de que un niño de cinco años no pueda comprender la conducta de un gran científico, pese a que alguna vez el científico fue un niño de cinco años, y el niño que ahora tiene cinco años podría crecer y volverse un científico más grande aún. En otras palabras, el niño de cinco años está potencialmente en posesión de todas las cualidades del científico maduro, mas, pese a ello, no resultaría sorprendente que no pueda entender al gran científico. En cambio, el ser humano creado nada tiene en común con el Creador en cuanto a inteligencia y capacidad se refiere. Es sólo merced a la benevolencia Divina que ciertos aspectos de la Providencia de D-os le han sido revelados al hombre, incluyendo también el planteo acerca del sufrimiento, para el que podemos emplear una analogía similar.



Cuando se le dice a un pequeño niño que tome asiento y aprenda el abecedario, haga sus tareas escolares, etc., ello lo priva de salir al aire libre, a veces interfiere con sus comidas en horario, y también podría reducir sus horas de sueño, etc. El niño, al tiempo que obedece estas instrucciones, no lo hace porque se da cuenta de su sabiduría, sino porque no tiene opción en la materia, dado que es obligado por su padre, su madre o su maestro, a hacerlo. No se trata de un caso en el que su libertad se vea reprimida para que no vaya por allí quebrando cristales, o cometiendo actos análogos. En lo que respecta al niño, verse privado del aire libre, el descanso, etc., se trata para él de un verdadero sufrimiento, que por consenso general se consideran cosas benéficas. Sin embargo, qué consideración merece el sufrimiento temporario del niño, aun de extenderse por días y meses, de compararse con el bienestar que disfrutará gracias a éste por el resto de su vida.

Un punto adicional a recordar es el siguiente: cuando una persona que estuvo enferma sucumbe a la enfermedad, resulta evidente a toda persona normal que la enfermedad sólo pudo afectar al cuerpo físico. Obviamente, si hay algo que no marcha bien, por ejemplo, con la sangre del paciente, ello no puede afectar la vida espiritual del mismo y su alma eterna. En otras palabras, cuando el paciente sucumbe a la enfermedad, el vínculo entre el cuerpo y el alma ha tocado a su fin, pero el alma es eterna, y éste es uno de los fundamentos básicos del credo judío, así como de muchos otros.

En la *Torá* se explica y enfatiza a menudo que esta vida terrenal es sólo una preparación para la vida futura y eterna en el Mundo Venidero. Ello es también enseñado en la bien conocida *mishná* de *Pirké Avot*, que leemos y estudiamos en el curso de estos *Shabatot*. La *mishná* declara: "Este mundo es como una antecámara para el Mundo Venidero; prepárate en la antecámara para que puedas ingresar al salón" (4:16).

Ahora bien, cuando durante el tiempo en que la persona ha estado en la antecámara ha tenido lugar un período de sufrimiento, por intermedio del cual se obtendrá una ganancia infinita en el "salón", sin duda valdrá la pena. Es imposible describir las satisfacciones de la vida del alma en el Mundo Venidero, pues incluso en este mundo, mientras el alma está ligada al cuerpo, su vida se desarrolla en un plano infinitamente superior; cuánto más entonces es así una vez que el alma no es distraída más por el cuerpo. Compare el júbilo y la felicidad de un niño cuando recibe una deliciosa golosina, con la alegría de un hombre de ciencias muy sabio y versado que logra resolver con éxito un problema científico importante. Una vez más, como se mencionara antes, hay cierto vínculo entre el niño y el científico, y todo es relativo. Pero en

cuanto a lo que hace a la vida terrenal y la vida del alma en el Mundo Venidero, las diferencias no son en grado sino en especie, y no hay ningún denominador común entre los dos.

Al mismo tiempo ha de recordarse que el sufrimiento en la "antecámara", que no es más que un corredor hacia el "salón", es, después de todo, de carácter temporario, y la ganancia es eterna.

Por supuesto, usted podría preguntar '¿por qué están las cosas condicionadas de manera tal que para ganar más la persona tenga que renunciar a algo?' Sería lo mismo que el niño preguntando por qué debe renunciar a sus placeres al aire libre, etc. Pero, indudablemente, "privarlo" de ello no es un acto de crueldad hacia el niño.

Confío en que lo anterior bastará para responder a su pregunta. No obstante, si deseara analizarlo más, puede hacerlo con el Rabino... a quien menciona en su carta...

Con Bendición,

**M. Schneerson**

Traducción del original en inglés. *Return to Roots*, pág. 213.

*Quiero expresar mi agradecimiento y bendición para las siguientes queridas y extraordinarias personas quienes me ayudaron y me apoyaron durante mi internación en el Hospital Británico el mes de enero ppdo:*

**Los Shlujim de Jabad de Uruguay, el Rabino Eliezer y Roji Shemtov**

**El Sr. Gabriel Schnurmann y Sra.**

**El Sr. Pinjas Roif y familia.**

**Los Shlijim de lavne.**

**Y las demás personas de bien.**

Que el Todopoderoso cumpla sus deseos para bien y que merezcamos ver muy pronto la verdadera y completa redención.

**Con deseos por un Pésaj Kasher veSameaj**

**MENAJEM MENDEL HACHOHEN KAHAN**



# EL PAN

# ARROGANTE

**L**os judíos tienen estrictamente prohibido comer alimentos leudados en Pé saj. El pan es reemplazado por la *Matzá*.

En esta fecha, los judíos de alrededor de todo el mundo, tienen especial cuidado para limpiar incluso la más pequeña miga de *Jametz*.

¿Por qué? ¿Cuál es su significado más espiritual y personal?

La característica de la masa leudada (*Jametz*) es que crece y se hincha, simbolizando orgullo y ostentación. En cambio, una *Matzá* es fina y chata, lo que sugiere humildad y sumisión. *Pé saj* nos enseña que el *Jametz* -arrogancia- es la antítesis de los ideales de la *Torá*.

Cuando un hombre arrogante se ve obligado a realizar una *Mitzvá* que demande de una cuota de su propio sacrificio (por ejemplo, la caridad, que implica compartir sus posesiones con sus compatriotas menos afortunados), se desliga del cumplimiento de dicha obligación. Su razo-

namiento es: "Soy un hombre adinerado porque me lo merezco. De hecho, me merezco más de lo que actualmente poseo, así que ¿por qué habría de

donar un poco de este dinero?"

Además, el egoísmo de la persona arrogante lo priva de la habilidad de poder discernir qué es lo que realmente vale la pena de su vecino, llevándolo a la altanera conclusión de que el otro está muy por debajo de su nivel.

Siguiendo su línea de pensamiento, la causa de la pobreza de su vecino es fácilmente comprendida: "¡Seguramente ese pobre no se merece nada mejor!" "Ahora," piensa para sí mismo, "si D-os mira justa y correctamente, y sabe que este hombre es pobre ¿realmente debo yo intervenir y ayudarlo? "

Un razonamiento tan egoísta, lleva al individuo arrogante a hacer más y más mal. Y sin embargo, jamás percibirá la maldad de sus acciones ni se arrepentirá por ellas. Por lo que, incluso cuando se ve obligado a reconocer que sus acciones no son correctas, encuentra varias causas "que exceden su control", y que prevalecieron sobre él, para justificar sus actos.

Aún cuando no puede encontrar ninguna excusa que satisfaga su conciencia, "su amor propio tapa todas sus transgresiones". Puede ser un malicioso malvado que no puede inventar, a pesar de la elasticidad de la imaginación, ningún posible razonamiento que justifique su comportamiento, pero su amor propio ciega sus ojos, y cubre su maldad.

El hombre humilde, por el contrario, tiene una actitud diametralmente opuesta, tanto en lo que respecta el cumplimiento de las Mitzvót, como a su arrepentimiento por actos inapropiados realizados anteriormente.

Utilizando nuevamente la *Mitzvá* de la *Tzedaká* como ejemplo: el hombre humilde se compara a sí mismo con su colega judío en el sentido correcto. Piensa para sí mismo: "¿Realmente soy mejor que él? ¿Merezco tener mejor fortuna?" Hacer este análisis objetivamente, despierta en él una simpatía por su colega, y un deseo de prestarle su asistencia. Además, cuando la persona humilde y sin pretensiones actúa incorrectamente, ni siquiera intenta justificar su comportamiento. Por el contrario, su sincera auto-evaluación lo impulsa a hacer *Teshuvá*, a arrepentirse honestamente de sus actos inapropiados.

Todos los años, en *Pésaj*, la *Torá* nos encomienda la tarea de eliminar de nuestra esfera cualquier trazo de *Jametz*. Debemos esforzarnos por deshacernos de cada partícula del "*Jametz* espiritual" -la arrogancia- para poder percibir claramente nuestras propias fallas y las cualidades de nuestros colegas. ◀

## Obesidad y Prevención de la Enfermedad Vascul Programa de intervención Multidisciplinario Tratamiento individualizado

### NUESTROS OBJETIVOS

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE  
DESCENSO DE PESO MANTENIDO  
Mejorar su calidad de vida

**Dra. Lissmann**  
TRATAMIENTO DE OBESIDAD Y RIESGO VASCULAR  
José M. Montero 3104/701  
Tel.: 711 3254  
info@pesosaludable.com.uy  
www.pesosaludable.com.uy

DRA. SILVIA LISSMANN  
Internista Gastroenteróloga

Prof. Adj. Escuela de Nutrición y Dietética  
Ex. Prof. Adj. Clínica Médica  
Maestría en Nutrición *graduación* 2010  
UCUDAL  
Capacitación Universidad Católica Chile



*Jabad en acción*

# JANUCÁ CON EL PRESIDENTE TABARÉ VÁZQUEZ

En vísperas de *Janucá*, el Sr. Presidente de la República, Dr. Tabaré Vázquez recibió en su residencia una delegación de Beit Jabad, encabezada por el Rabino Eliezer Shemtov. Al entregarle una *Menorá*, el Rabino habló del significado de la misma.

Las velas las encendemos cada noche en una cantidad mayor. Esto nos enseña que nunca debemos conformarnos con nuestros logros espirituales. Debemos siempre aspirar a más.

Hay otra enseñanza: La vela impacta a su ambiente de dos maneras, por medio del calor y por medio de la luz. Del mismo modo, el hombre impacta a su entorno de dos maneras, por medio del poder y por medio de la influencia.

El Presidente agradeció el presente y el mensaje que lo acompañaba, diciendo que venía en un momento oportuno,

poco antes de terminar su período como Presidente de la República.

La delegación fue integrada por la Sra. Rajel Shemtov, el Ing. Daniel Ascher y el Arq. Nestor Sztryk, integrantes de la Comisión de Amigos de Jabad Uruguay y el Sr. Patricio Fuks, en representación de los amigos de Jabad de Punta. ◀

N.R.



# 2 MIL 10

WWW.WALMER.COM.UY  
TEL. +598 42 44-34-34

protagonistas del cambio

Walmer pasado | presente | futuro

# 50 años

interiorismo

# Walmer

Alianzas Walmer

PROTAGONIZAN EL CAMBIO JUNTO A NOSOTROS

**En Uruguay:** Terrazas de la Laguna | Sea Forest | Delamar | Conrad | 360 | Quay | Green Park | Yoo | Alexander | Tiburón Terrazas | Arcadia | BlueBird | Casas de Mar | Grey Stone | Laguna Escondida | Marigot Brava | Lunas de Malvin | Solanas | Tiburón III | ViewPoint | Alta Biarritz | Villa Brava | Acapulco Beach | **En España:** Jardines 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 | Oficinas España Almería | Loft Martínez | Hotel Valhalla | Oficina Centro | whikari Aguiamarga | Mojacar | Piso Madrid | Piso Roquetas | Jardines De Alboran | Oficinas Vitinsaur | **En Argentina:** Zurich | Design Suites Buenos Aires | Design Suites Bariloche | Design Suites Calafate | Kretz Santa Fé | Horizontes | Malecon | Aqualina | Terrazas de Yacht | Casino Rosario | Malba | Torre Union | **En Chile:** San Alfonso | Clinica Alemana | Parque San Luis - Sencorp | Edificio Titanium - Sencorp ■



# LA FIESTA

por Tuvia Bolton

**n**OTA DEL EDITOR:

Este es un viejo chiste/metáfora/cuento judío. Sus versiones abundan. Mi favorita es la interpretación hecha por Tuvia Bolton.

Una vez, hubo dos mendigos que solían mendigar juntos. Uno era judío y el otro era gentil. Como la noche de *Pésaj* se acercaba, el mendigo judío le ofreció ayuda a su amigo no judío para que pudiera ser invitado a un séder (la comida festiva de *Pésaj*, acompañada de muchos mandamientos y rituales) a tener una buena cena. "Sólo tenés que ponerte algo de la ropa que usan los judíos y venir conmigo a la sinagoga. Todo el mundo invita a los pobres a su séder. Es muy fácil, ya vas a ver".

El mendigo gentil accedió a la propuesta con alegría. La primera noche de *Pésaj*, concurren a la sinagoga, y ambos fueron invitados a pasar la ceremonia festiva en diferentes casas.

Horas después, se encontraron en un punto del

parque local que ya habían predeterminado; pero para sorpresa del mendigo judío, su amigo estaba completamente fuera de sí.

"¿Qué me hiciste? Gritaba. "¿A eso le llamás comida? ¡Fue una tortura! ¡Fue un infierno! Me las voy a cobrar por esto, ya vas a ver..."

"¿Qué querés decir? ¿Qué pasó?" preguntó el judío.

"¿Qué? ¿Qué pasó? ¡Como si no lo supieras! Ustedes, los judíos, están locos, ideo es lo que pasó! Primero tomamos una copa de vino. A mí me gusta el vino, pero con el estómago vacío... Se me empezó a subir todo a la cabeza, pero supuse que en pocos segundos íbamos a empezar a comer. El olor de la comida que venía de la cocina era genial. Después comimos un poco de perejil. Después empezaron a hablar, y hablar, y hablar; en hebreo. Yo sonreía y asentía con la cabeza todo el tiempo, como si entendiera lo que estaban diciendo -y como vos me habías dicho- pero de verdad me dolía la cabeza y me sentía mal del vino que había tomado. Además estaba famélico."

“El olor a comida que venía de la cocina me estaba volviendo loco, pero no la traían más. ¡Pasaron dos horas, y en la mesa todavía no había nada de comer! Sólo hablaban, y no paraban de hablar. Y después, justo lo que precisaba, ¡otra copa más de vino! Después nos levantamos, nos lavamos las manos, nos volvimos a sentar, y comimos (recostados contra la izquierda, aún no entiendo por qué) esta galleta que se llama *Matzá* y que tiene gusto a cartón. Me empecé a ahogar. Finalmente me dieron una lechuga, yo le di un mordisco enorme y ¡zas!, me salía fuego de la boca. ¡Mi garganta! ¡Tenía rábano picante adentro! ¡No había nada más de comer que rábano picante..! Ustedes están locos...”

“Simplemente me levanté y me fui. ¡Ya había tenido suficiente!”.

“Uy, debería haberte dicho,” respondió el judío. ¡Qué pena! Después de las hierbas amargas viene una comida fabulosa. Sufriste tanto tiempo, ¡tendrías que haber aguantado unos minutos más...! ◀

### **NUEVAMENTE EL EDITOR:**

*La historia del pueblo judío es como un séder.*

*¿La lección? Me vienen a la mente dos pensamientos. Se necesita de paciencia para ser judío. Y como “ya tragamos el maror”, también podemos esperar un minuto más para poder disfrutar de la fiesta...*



Antes de comprar o vender... Consulte  
**INMOBILIARIA POLAR**

#### **CORDÓN**

Constituyente 1555 esq. Salto  
Tels.: 401 1723 - 401 8092/93 - Fax: 401

#### **MALVÍN**

Aconcagua 4951  
Tel.: 614 2434

#### **CASA CENTRAL**

Br. España 2996  
Tels.: 710 8286/96 - 710 8028 - Fax: 711 6756

#### **PRADO**

Av. Agraciada 3597  
Tels.: 307 8393 - 305 7387



# JABAD de PUNTA

También este año Beit Jabad dijo “presente” en Punta del Este con una variedad de actividades, apuntando a inyectar una dimensión espiritual en las vacaciones.

Como ya es tradicional, los servicios de *Shabat* dirigidos por el Rabino Shemtov en la sinagoga de la calle Montevideo (Parada 13 ½), se vieron colmados.

No faltó el otro clásico, el anuncio, todos los viernes, de la hora del encendido de las velas de Shabat por medio de la avioneta que sobrevuela las playas de Punta.

En ocasión de la 25 temporada de Jabad de Punta, se decidió cumplir con una asignatura pendiente: imprimir una edición del *Tania* en Punta del Este. Dicho evento cumple con el pedido del Rebe que en cada comunidad judía del mundo se imprima una edición del *Tania*, libro básico del pensamiento jasídico Jabad. La idea es que cada comunidad no sólo reciba estas enseñanzas tan elevadas,

sino que sea también una fuente de las mismas. El domingo 10 de enero, que coincidió este año con el 24 de Tevet, aniversario del fallecimiento del Rabí Schneur Zalman, autor del *Tania* y fundador del movimiento Jabad, se imprimieron las primeras hojas del libro en la oficina del Beit Jabad de Punta. Las cien copias se encuentran actualmente en etapa de encuadernación.

Dado el éxito, el año pasado, de la actividad Para Reirse en Serio con la participación del Rabino Eliezer Shemtov y el Dr. Bucay, se organizó este año en el Showroom del edificio “Uno” una secuela, El Reencuentro con la Risa, en la cual nuevamente compartieron sus mejores chistes judíos y cuentos jasídicos aplicados a la vida cotidiana. La actividad fue moderada por el Prof. Rodolfo Fattoruso.

Se puede ver una grabación de la actividad del año pasado en:

[www.jabad.org.uy/parareirse](http://www.jabad.org.uy/parareirse)



## HAJNASAT SÉFER TORÁ

El viernes 12 de febrero, víspera de *Shabat Mishpatim-Shekalim-Mevarjim Jódesh Adar* se terminó de escribir el *Séfer Torá* donado por el Sr. Javier Stolovitzky en memoria del Sr. Matiu Eisenberg, Z"l, fundador y presidente vitalicio de la Sinagoga Ajdut Israel, Punta del Este.

Al día siguiente se realizó la entrega formal del *Séfer* con canto y bailes y se leyó en él por primera vez. Contamos con las visitas ilustres del Rabino Daniel Oppenheimer de Buenos Aires y el Rabino Tzvi Elón de Montevideo.

El domingo previo, decenas de personas aprovecharon la oportunidad de rellenar letras incompletas del *Séfer*, participando así en forma personal en esta gran *Mitzvá* que es la de escribir un *Séfer Torá*.

Sin duda, un homenaje apropiado para honrar a un individuo que ha hecho tanto en su vida terrenal -y en sus vacaciones- para apoyar y poner en práctica lo que dicen esas sagradas letras.

Que su alma descanse en paz. ◀





# LA LIBERTAD DE SER HONESTO

por Mendy Herson

**L**a autoevaluación puede ser un ejercicio delicado.

Por un lado, debemos ser extremadamente honestos. No aceptar la culpa y acusar a otros de nuestros errores puede ser un acto instintivo (¿a quién le gusta acusarse a sí mismo?), pero no nos llevan a ningún lado.

Necesito enfrentarme a mis propios errores e insuficiencias, para aprender de ellos y transformarme en una mejor persona.

Pero ¿qué pasa con la alternativa? ¿Qué sucede si estoy tan inclinado a siempre ser honesto y encuentro culpa en mis propias acciones? ¿Qué pasa si me encuentro a mí mismo adjudicándome la responsabilidad por errores y “metidas de pata” colectivas? ¿Qué pasa si empiezo a definirme a mí mismo por mis defectos?

De cierto modo, ser duro con uno mismo puede hacerte sentir bien; contás con la emocionante virtud del ser “muy honesto”, incluso si no fuera así.

Pero ese no es el camino verdaderamente auténtico. Una autoevaluación honesta me hará elevarme por encima de mis tendencias emocionales -ni negar la culpa ni asumirla-, para poder evaluarme objetivamente (tanto como uno puede llegar a serlo en relación a sí mismo). Si trato de alejarme de mis emociones para poder verme a mí mismo desapasionadamente probablemente me enfrentaré a una personalidad heterogénea: habrá ciertos aspectos que querré mejorar, y otros que querré seguir expandiendo y ejercitando.

Parto de la base de que encontraré estos dos aspectos porque soy humano, y todos los humanos somos heterogéneos.

Estoy describiendo un nivel de libertad interna: la libertad de autoevaluarse con honestidad, sin dejar que se entremezclen las emociones.

Justamente ahora este es un momento muy pertinente para enfocarnos en la libertad interna, ya que estamos en la época de *Pésaj*.

*Pésaj* no sólo tiene que ver con nuestro pasado.

La historia de nuestros ancestros debe transformarse en nuestra historia. Por lo tanto, *Pésaj* es tiempo de libertad para el espíritu humano, es la temporada en la cual todos podemos dejar atrás nuestro propio "Egipto".

La vida está llena de "Egiptos" personales, aquellas fuerzas que nos reprimen e impiden la sana expresión de nuestras almas.

Estos "Egiptos" son generalmente imposiciones que nos ponemos a nosotros mismos, ya sea en forma de miedos, ansiedades o percepciones.

La imagen que tenemos de nosotros mismos puede ser un "Egipto", ya que el hecho de tener una percepción contraproducente, realmente puede entrometerse en el camino de una vida llena de significado.

¿Hacia dónde podemos dirigirnos para una

liberación personal?

Hacia la *Matzá*.

¿Por qué la *Matzá*? Porque la *Matzá* está hecha de harina y agua, pero debe ser preparada y horneada muy rápido, antes de que pueda crecer. Una vez que crezca se convierte en *Jametz* (leudado), y ya no sirve para *Pésaj*.

La *Matzá* es un simple pan chato, mientras el *Jametz* está inflado. La *Matzá* representa a la humildad, la entrega a la honestidad, mientras que el *Jametz* representa la expansión y el impulso emocional e indisciplinado.

Una importante lección para la libertad personal nos es enseñada en *Pésaj* por la *Matzá*: no dejes que tus impulsos, por más que sean virtuosamente elevados, se apoderen de ti. Siendo humilde, encontrarás la libertad para poder verte –y que te guste lo que veas– de manera honesta.

Otro motivo más para festejar en *Pésaj*. ◀



Contamos con: Habitaciones con cerradura convencional - Habitaciones en planta baja  
Desayuno Kosher (pedido con antelación)



*El estilo en hotelería  
es el concepto Regency*

[www.regencygolf.com.uy](http://www.regencygolf.com.uy)

tel: +598 2 710 44 44 | fax: +598 2 712 33 42  
Fco. Solano García 2473 | Montevideo, Uruguay | CP 11300  
Por consultas y reservas: [info@regencygolf.com.uy](mailto:info@regencygolf.com.uy)

# PRISIONEROS DE LA PACIENCIA

por Rabino Yossy Goldman

**T**odo el tiempo oímos hablar de la tolerancia; de la aceptación de otras personas, de las diferencias. Las diferentes culturas necesitan

encontrar una forma de coexistir en un planeta que cada vez se achica más. Pero hay tiempos en los que demasiada tolerancia puede ser perjudicial. Como cuando los judíos eran esclavos en Egipto.

Y los liberaré de la carga de Egipto, fue la promesa que el Todopoderoso le hizo a Moisés, quien la extendió a todo el Pueblo Judío.

Uno de mis ancestros sagrados, El Rabí Itzjak Meir de Gur (más conocido por su trabajo Kidushei HaRim), una vez interpretó la palabra "cargas" -sivlot- para que signifique paciencia (que es *savlanut* en el hebreo moderno).

Lo que quería decir era que antes de que los hijos de Israel pudieran ser liberados del faraón, D-os debía liberarlos de su propio cautiverio interior. Tantos años de fastidio y esclavitud habían dejado a los Israelitas tan oprimidos y desesperanzados, que no les quedó más que sumirse a una terrible tolerancia, aceptando su

situación como algo irrevocable e inalterable. La libertad era algo inimaginable para ellos.

A veces, toleramos por tanto tiempo situaciones intolerables y largos sufrimientos, que hasta nos convertimos en insufribles. Antes de que D-os nos libere de nuestro "Egipto" personal, es necesario deshacer nos de nuestra esclavitud mental.

Hace algunos años hice de consejero matrimonial de una pareja que estaba teniendo problemas domésticos. Durante una de las sesiones, la esposa confesó que ella nunca pensaría en la posibilidad de que su marido le fuera infiel. Cuando le pregunte por qué, ella dijo: "Él es muy haragán y antipático. Nunca tendría las energías ni siquiera para intentarlo. No tiene ambiciones. Nunca se enoja, no importa qué haga; puedo gritar y chillar, abusarme de él, mandarlo a la casa del perro, y él nunca dice ni "mu"; puedo darle de comer pan con mermelada todas las noches, y nunca se va a quejar".

Me duele cuando, dentro de nuestra comunidad, veo tantas organizaciones judías que reducen sus exigencias y empiezan a aceptar estándares mucho más inferiores. Parece como si estuviéramos estancados en un pantano de mediocridad. Deberíamos aspirar siempre a la excelencia, e insistir en que se cumpla con los más altos estándares, ya sea en el trabajo o en la sinagoga. La paciencia y la tolerancia son virtudes, pero nos transformamos en demasiado tolerantes.

Para poder ser verdaderamente libres, debemos liberar nuestra propia mentalidad de las cadenas de la servidumbre. Debemos dejar de tener tanta paciencia y de aceptar todo aquello que nos oprime, ya sea esclavitud, exilio, discriminación, antisemitismo, o mediocridad en general. Si queremos, podemos transformarnos en dueños de nuestro destino. Pero el primer paso que debemos dar en la ruta hacia nuestro éxodo personal es reducir nuestro umbral de tolerancia y salir de la cárcel de la paciencia. ◀

**PARA CONECTARTE CON EL MUNDO, USÁS INTERNET.**

**¿Y para conectarte contigo mismo?**



**Descubrí lo que los Tefilín pueden hacer por tí.**

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

**[www.mistefilin.com](http://www.mistefilin.com)**

# EL RESTO VENDRÁ DESPUÉS



por Mordejai

**E**n 1967, en Rusia, luego de treinta años de no tener un Sidur (libro de rezos), Lev ben Moshe Halevi, mi abuelo, tuvo la suerte de poder comprar uno por 180 dólares (que eran los ahorros de toda su vida). Los comunistas habían prohibido el uso de los libros de rezo, o de cualquier otro artículo judío. Mi madre, que tenía diez años en ese momento, aún recuerda cómo su familia luchó contra la pobreza los siguientes dos años.

A pesar de esto, ese único Sidur azul se convirtió en el sostén de nuestra familia y nuestra vida comunitaria, y fue utilizado a diario por los siguientes veinticinco años. Mi abuelo solía ir al parque a rezar; a la vuelta, le entregaba el Sidur a mi abuela, y ella partía hacia el parque y rezaba. Luego, ella le pasaba el libro sagrado a los vecinos, y ellos iban a su lugar solitario y rezaban. Una por una, cincuenta personas usaban el Sidur cada *Shabat*. Afortunadamente, ninguno de ellos fue atrapado. Cuando mi abuelo murió, mi madre me regaló el hermoso Sidur, que es una de mis más invaluables posesiones.

Todavía no sé cómo rezar de él, porque está escrito sin vocales, y no tiene traducción al ruso ni a inglés, pero estoy aprendiendo.

Mi familia tiene una historia complicada. Mis padres fueron niños sobrevivientes del Gueto de Ribnita. Las fuerzas rumanas obligaron a mis bisabuelos paternos a cavar su propia tumba, y les pegaron un tiro. Mi abuelo, que tenía once años, fue obligado a enterrar a su padre herido para que no mataran a su madre, sus hermanos, hermanas, y primos; hasta el día de hoy tiene pesadillas.

Cuando yo tenía cinco años, mi abuelo materno me sentó en su falda y me dijo "Morty (mi nombre en ruso es Maksin y en hebreo Mordejai), voy a contarte un secreto. No se lo cuentes a tus padres ni a tu hermano. Es un secreto sólo para ti." Por tener tan sólo cinco años, estaba sumamente excitado. Increíblemente, guardé este secreto hasta que me vine a Estados Unidos. Como en la escuela me molestaban por ser judío, tenía demasiado miedo de contárselo a alguien.

Mi abuelo prosiguió: "Morty, te voy a enseñar la Torá santa, el sagrado rollo que nuestro

pueblo se pasó de generación en generación. Aquellos que la sabían, llevaban vidas felices llenas de *Mitzvot* que sólo los caballeros más valientes se comprometían a cumplir. Quienes no lo hacían, se perdían en el bosque encantado buscando a aquellos caballeros". Hizo una pausa y luego continuó, "¿quieres saber el secreto?"

"Sí abuelo, quiero," respondí con incontrolable emoción.

Luego él dijo, "¿Vas a guardar este secreto hasta que sientas que es el momento correcto de contarlo?" Le aseguré que lo haría.

Me besó en el cachete y dijo: "Morty, cuando te levantes cada mañana, quiero que te mires al espejo y te golpees el corazón tres veces. Mientras lo hacés, recitá, "yo nací judío (golpe en el corazón); fui creado como judío (golpe en el corazón); y moriré siendo judío (golpe en el corazón). Al terminar, quiero que levantes tus manos hacia el cielo y proclames 'y el resto vendrá después'. Cuando te vayas a dormir, quiero que te tapes los ojos y repitas la misma rutina".

Después de asegurarse de que yo había entendido, dijo, "Ésta es la *Torá* de nuestro pueblo".

Finalmente sacudimos nuestras manos y nos dimos un beso y un abrazo, para cerrar el trato. Todos los días (y aún lo conservo hoy en día), hago la rutina que me enseñó mi abuelo sin pensarlo dos veces.

Cuando llegué a Estados Unidos, me inscribieron en el colegio judío de mi ciudad. Cada uno de mis padres tenía tres trabajos para poder pagar la matrícula, pero jamás se quejaron. De cualquier manera, a pesar de que iba a un colegio judío, a menudo faltaba a mis clases de judaísmo para poder estudiar inglés; por lo que cursé tres años en este colegio y no aprendí casi nada sobre judaísmo.

Un día, mi maestra de inglés se enfermó, y decidí unirme a la clase de *Torá*. Estaba totalmente perdido, y no prestaba mucha atención. El maestro se dio cuenta de que mi mente estaba por cualquier lado, por lo



**farmashop**<sup>®</sup>  
CALIDAD DE VIDA

**JAG  
SAMEAJ**

**DANNY  
ASCHER Y FAMILIA**

que me llamó y me dijo: "Mordejai, ¿vos realmente conocés la *Torá*? ¿Es por eso que no estás escuchando? Casi nunca venís a mi clase... por lo menos ahora, aprovechá la oportunidad y aprendé *Torá* con nosotros".

Lo mire y le dije "Maestro, yo conozco la *Torá* como la palma de mi mano. La recito desde hace siete años, dos veces por día".

El maestro respondió: "¿En serio, *Tzadik*? ¿Por qué no lo hacés ahora mismo?"

Me paré, arreglé mi camisa, y comencé a revelar "el secreto" que mi abuelo me había enseñado. Está demás decir que los estudiantes se empezaron a reír, pero el maestro estaba anonadado. Me pidió que lo repitiera, y lo repetí; pero esta vez, los alumnos no se reían, se estaban descostillando de la risa. Me puse a llorar. Sentí que se estaban burlando de la *Torá* bendita. El maestro le pidió a la clase que haga silencio, y me pidió que repita la rutina una vez más.

A pesar de mis lágrimas, vi que el maestro se aproximaba. Me abrazó y me dijo: "Mordejai ¿cuándo decís esto? ¿Y por qué lo haces?"

"Así es como los judíos recitan la *Torá*", le dije.

"No Mordejai, sólo los judíos valientes recitan la *Torá* de esta manera", me respondió.

Cuando llegué a casa avanzado el día, le pedí a mi abuelo que me explique la *Torá* que me había enseñado aquella vez. Luego de explicarle lo que había pasado en la escuela, mi abuelo me paró frente a un largo espejo y dijo: "Morty, mirá al espejo y decime qué ves".

"A mí," fue la respuesta.

"Mirá, ¿qué hay en tu cabeza?", dijo.

Yo miré para arriba y vi mi *Kipá*, que me había olvidado de sacar luego de las clases de *Torá*.

"Morty, ¿cuántas veces fuiste golpeado por ser judío?"

"Tres".

"¿Cuántas veces fuiste hospitalizado por las lastimaduras que te quedaron?"

"Dos," dije mientras recordaba los puntos que me habían dado cuando me tiraron una plancha en la cabeza y una piedra en la rótula.

Me besó y dijo, "Morty, todos los días te golpeas en el pecho para indicar que ellos, los antisemitas, pueden romper tus huesos, pero tu corazón siempre latirá por D-os".

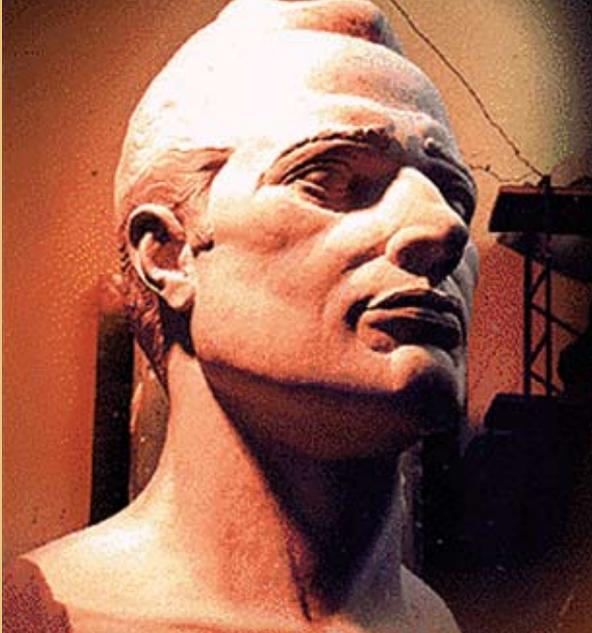
Prosiguió, "¿cuántas veces escuchaste que el comunismo, el socialismo, el liberalismo, el capitalismo, el cristianismo o el islam son mejores que el judaísmo?"

"Al cubrir tus ojos por las noches, estás indicando que hay naciones que pueden cegarte con sus filosofías, pero al final del día tu vista siempre estará en dirección a D-os. Y en cuanto a tus manos levantadas hacia el cielo, no pretendas entender esto ahora, lo entenderás cuando llegue el día correcto. El resto vendrá después".

Preparado con nuevos conocimientos, volví a hablar con el maestro y le conté todo. Él me dijo, "Mordejai, tú sabes más *Torá* a los doce de lo que yo sé a los 28, y yo estudié en colegios judíos toda mi vida".

Después de graduarme del colegio judío, me cambié a una escuela pública. Como no sabía casi nada de judaísmo, dejé mi poco conocimiento entre paréntesis. Fue sólo hace dos años que lentamente empecé a acercarme nuevamente al judaísmo. Ahora le doy las gracias a D-os, rezo treces veces al día, uso mi *Kipá* todo el tiempo, y respeto el *Shabat*. Aún no estudio la *Mishná* ni la *Guemará*, pero sé historia y filosofía, del judaísmo y de Israel, e incluso enseñé literatura judía de Europa del este. Y en lo que respecta a lo demás, "El resto vendrá después".

Las palabras de mi abuelo resuenan sabias y verdaderas. ◀



# FUNDACIÓN RAOUL WALLENBERG

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

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

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

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

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

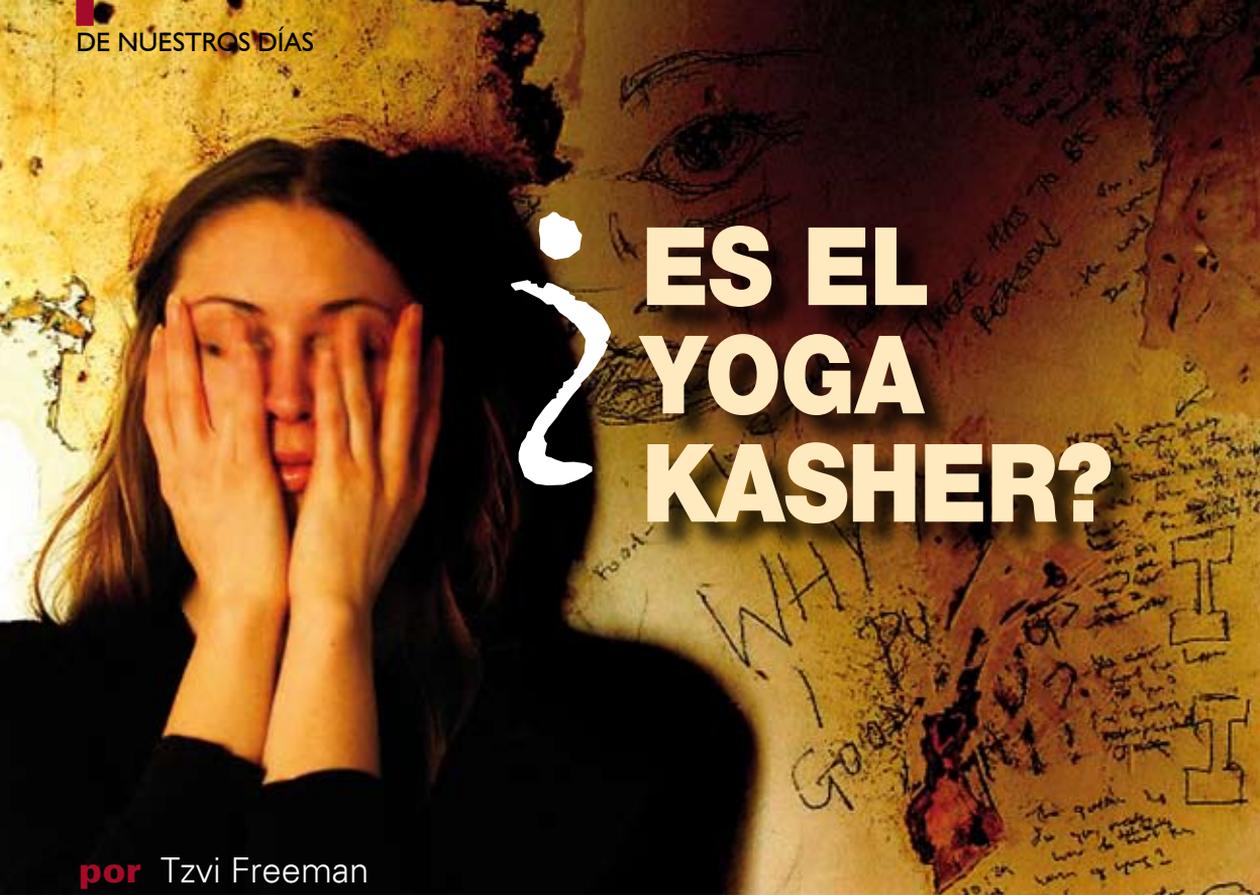
Nuestro propósito es el de expresar nuestro agradecimiento a los salvadores y divulgar sus legados heroicos mediante programas educativos que ilustren a las jóvenes generaciones.

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

¡Muchas gracias!

[www.raoulwallenberg.net](http://www.raoulwallenberg.net)

**ESPACIO CONTRATADO**



# ¿ES EL YOGA KASHER?

por Tzvi Freeman

**P**regunta:  
¿Es el yoga considerado como una práctica idólatra por haber empezado como una práctica Hindú?

Respuesta:

Últimamente hemos recibido reiteradamente esta pregunta, sobre todo dado la gran cantidad de clases de "Yoga *kasher*" que están apareciendo.

La respuesta corta es: no, no está prohibido. Si estuviera prohibido, los maratones también lo estarían; y la carne y el vino. De hecho, cualquier beneficio proveniente del sol, la luna, el océano, el viento, el aire, el fuego, el agua y la tierra, debería estar prohibido, ya que cualquiera de ellos ha sido también

objeto de deseo o de adoración pagana. Pero, sin embargo, siguen siendo *kasher*. ¿Por qué? Porque, como retóricamente pregunta El Talmud, "¿Deberíamos destruir el mundo de D-os por los tontos?"

Lo que esto quiere decir es que D-os puso a todas estas cosas en el mundo con un propósito y para que cumplan alguna función. A diferencia de los ídolos y los templos levantados por idólatras, todas estas cosas estaban aquí antes de la creación de Adán. El error fue de la prole de Adán, por considerarlos seres autónomos, pero esto no cambia para nada el propósito para el cual D-os los creó.

Con el Yoga sucede lo mismo: cuando D-os creó al hombre se encargó de que,

Judaísmo al toque.

Jabad.org.uy

tan innato como su propia naturaleza, el mismo tenga la capacidad de ser flexible y de poder estirarse y relajarse, de modos que le permitieran tener una gran resistencia y dominio sobre su propio cuerpo. Mientras los helenistas corrían maratones, y los chinos desarrollaban las artes marciales, las personas de la India desarrollaron el arte del Yoga (cada pueblo acorde a su propio clima y estructura social).

Que cada cultura asocie estos descubrimientos a sus creencias fue inevitable, del mismo modo que la asociación del vino a la fiesta. ¿Pero, debemos prohibir un beneficio que D-s puso especialmente para nosotros en Su mundo por este motivo?

El sabio Rey Salomón escribió: "Él hizo que todo encajara para su tiempo". Todo lo que D-os puso en este mundo es necesario, nada está demás.

Si es verdad que el Yoga tiene beneficios, esto quiere decir que en algún momento de los tiempos la gente necesitará de dichos beneficios para buenos propósitos, para

aquellos propósitos para los cuales fuimos creados, para acercarnos a nosotros mismos, a nuestro mundo y a nuestro Creador, y para poder tener una conexión activa con Él.

Esto también es válido para aquellas formas de meditación que pueden ser útiles para el desarrollo y relajación de la mente. Debemos dejar de asociar estas prácticas con las divinidades hindúes, y comenzar a usarlas con el propósito para el cual fueron originalmente colocadas en este mundo: para poder servir mejor a su Creador y llegar a conocerLo por todos nuestros medios.

(Vale la pena destacar que los verdaderos sabios hindúes reconocieron que hay una única y verdadera unicidad detrás de toda realidad. Su error radicó en la forma en la cual se lo presentaron a la gente común, permitiéndoles desencaminarse y sumirse en la adoración de –literalmente- cientos de deidades. Maimónides aborda esto en profundidad en el primer capítulo de las Leyes de la Idolatría).

En el Yoga, hay pocas posturas y secuencias

B'H

protegido por

**a1**

seguridad

0800 8491

www.a1.com.uy

**ALARMAS**  
CON RESPUESTA

CCTV - INCENDIO - GPS

**A1 Seguridad**

**0800 8491**  
info@a1.com.uy  
www.a1.com.uy

MONTEVIDEO - PUNTA DEL ESTE - Y EN TODO EL PAIS

a las cuales se hace difícil separar de su contexto hindú. De cualquier manera, ninguna de estas secuencias es indispensable.

En la Meditación Trascendental, una mezcla de las técnicas e ideas hindúes que se ha comercializado, se le asigna a los iniciados mantras "secretos", que en realidad son nombres de deidades hindúes, y que se les asignan de acuerdo a su género y su edad. Un judío tiene prohibido que se le asigne cualquiera de dichos nombres; pero, una vez más, estos pueden ser sustituidos por otros que sean *kasher*.

Por lo general, puede ser perjudicial llegar al extremo de cualquiera de estas prácticas. Es cierto que tienen un lugar en el sanado, empoderamiento, y armonización del ser humano, pero no deben transformarse en un fin en sí mismo. La *Torá* nos enseña que las almas son enviadas al mundo para actuar, crear cambios y transformar la realidad física; no para escapar de ella. Si alguna de estas prácticas te ayuda a lograr este cambio y transformación, eso es bueno. Pero cuando se transforman en una vía de escapismo, desligue o "trascendencia" de esta realidad en la cual fuimos situados, su productividad se ve contrarrestada, y las consecuencias pueden ser incluso psicológicas.

Tú sugeriste la posibilidad de meditar sobre la *Torá* mientras se practica Yoga. Sin embargo, para practicar Yoga, uno de los factores fundamentales es liberar a la mente de todo enfoque, o que éste se centre directamente en la actividad que se está realizando.

Mi sugerencia es que, antes de comenzar a hacer Yoga, inmersas tu mente en el estudio de la *Torá*, para que los pensamientos de la *Torá* estén revoloteando espontáneamente en tu mente mientras haces Yoga. El Rebe le dio este consejo a alguien a quien su doctor le aconsejó que haga ejercicio todos los días.

Como muchas personas están haciendo esta misma consulta, espero que no te moleste que publiquemos su respuesta para que todo el mundo la pueda leer. Sin lugar a dudas, tenemos más sugerencias acerca de la 'kasherización' del Yoga. ◀

"El cuerpo permite el alma mirar lo divino frente a frente, en términos tangibles y concretos."

El Rebe

## JACKY, NOEMÍ, TAMAR E ILÁN ASALLAS

"...Enfoca tu energía como un láser, un rayo intenso y poderoso. Y perdurará."

El Rebe

## LUIS GOLIGER Y FAMILIA

## PÉSÁJ KASHER VESAMEAJ

Leilui nishmat Esther bat Eliezer Wolf, Z"l

Sea su recuerdo de bendición  
y que su mérito nos proteja.

## ¡MASHÍAJ YA!

"...Najum de Gamzu tenía la capacidad de revelar el bien innato de cada evento en la vida, sabía que el secreto dentro de cada cosa es verdaderamente bueno. Y por eso, para él, era realmente así."

El Rebe

## JAIME GROBERT Y FAMILIA

# Planes Flexibles de Banda Ancha Móvil.



DESDE  
**\$149**  
POR MES  
512 MB incluidos.



Clientes Claro: Módem SIN CARGO.

PLAN	ABONO	MODEM CLIENTES CLARO	MODEM NUEVOS CLIENTES
BANDA ANCHA MOVIL 10 GB.	\$999	DE REGALO	DE REGALO
BANDA ANCHA MOVIL 5 GB.	\$499	DE REGALO	DE REGALO
BANDA ANCHA MOVIL 3 GB.	\$485	DE REGALO	DE REGALO
BANDA ANCHA MOVIL 1 GB.	\$219	DE REGALO	\$999
BANDA ANCHA MOVIL 500 GB.	\$149	DE REGALO	\$1399



Es simple. **Es Claro.**



# LOS JUDÍOS SON DEL SINAÍ, NO DE MARTE NI DE VENUS

por Yisroel Suskind

**G**eneralmente, los hombres judíos son considerados más amables y espirituales que el promedio de la población masculina. La amabilidad y espiritualidad siempre son vistas como una característica más femenina. Del mismo modo, las mujeres judías son descritas como más firmes e intelectuales que el promedio de la población femenina. La firmeza y la intelectualidad son consideradas características masculinas.

Históricamente, los judíos fueron burlados y ridiculizados por estas cualidades andrógenas. Por ejemplo, ¿cuál es la gracia de casi todos los chistes de Princesas Americanas Judías ("JAP", en inglés)? Un chiste "JAP" es un ataque antisemita a los valores judíos esenciales, no importa si el mismo es contado por un judío o por un gentil, por un hombre o una mujer. Ese tipo de chistes ridiculizan a los hombres judíos por su amabilidad; también ridiculizan a las mujeres judías, a quienes se las caracteriza como

demasiado demandantes y poco serviles. La integración de las cualidades masculinas y femeninas siempre fueron el orgullo del Pueblo Judío, y están siendo distorsionadas hacia caricaturas desagradables.

Este tipo de chistes pueden tener consecuencias incidentes en el comportamiento y autoconcepción de los jóvenes judíos. Seguramente alguno de estos jóvenes son menos cuidados y amables de lo que fueron sus padres, ya que muchos asimilaron los valores impuestos por la cultura mayoritaria. Tienen más disposición, y es lo más probable, que dejen de lado su gentileza, para transformarse en físicamente rudos, y asumir un carácter de demanda y explotación sexual. Como consecuencia de esto, muchas mujeres judías confían menos en los hombres, y no tienen tantos deseos ni disposición para entregarse a la familia, porque ya no creen que serán amadas y respetadas por esto. Incluso pueden llegar a atrasar o evadir el matrimonio. Contrariamente, pueden decidir que, para lograr atraer a un

hombre, lo que tienen que hacer es sojuzgar sus poderes intelectuales y espirituales, para poder transformarse en un objeto de deseo. La estereotipación negativa de los géneros judíos contribuyó al hecho de que la gente le eche la culpa de sus problemas maritales al hecho de que su ex cónyuge fuera judío. Por esto mismo, es que un gran porcentaje de los matrimonios mixtos se dan porque judíos que se divorciaron de un cónyuge también judío, buscan específicamente a una persona gentil para su segundo matrimonio.

¿Qué dice la *Torá*, que guió y determinó la vida judía por treinta y tres siglos, de las diferencias entre hombres y mujeres?

Por un lado la *Torá* explica que existen claras diferencias inherentes a las fuerzas masculinas y femeninas del Universo. Por ejemplo, las fuerzas femeninas tienen más conexión con D-os mediante una profunda

fe que va más allá de la racionalidad, que es *transracional*. En cambio, las fuerzas masculinas obtienen su conexión con D-os por medio de la racionalidad y de destellos de profundo entendimiento; la experiencia de entendimiento extasiado en el estudio de la *Torá* lleva eventualmente a los hombres a tener fe en lo místico. La entereza y la apertura son características de las fuerzas femeninas, mientras que la intensidad y la concentración son masculinas. El trascendental número Pi es femenino, mientras que los logaritmos son masculinos. Lo análogo es femenino, mientras que lo digital es masculino. Mi metáfora femenina para esta diferencia, es que la gravedad es una fuerza femenina, mientras que el rayo es una fuerza masculina.

Noten que en el párrafo anterior me referí a las "fuerzas masculinas y femeninas", en

  
**Macromercado tiene una amplia variedad de productos Kosher**

- \* Carnes vacuna y menudencias
- \* Pollos enteros y trozados
- \* Quesos: Muzarella (JALAV ISRAEL)  
Dambo



Casa Central: Dr. Pugnolini 1847 Tel: 2002022  
Carrasco: Av. Al Parque Roosevelt casi Gianastasio Tel: 6041024  
Punta del Este: Bvar Artigas esq. 3 de Febrero Tel: 042 220022



Entregas a domicilio  
Aceptamos tarjetas de crédito

lugar de hablar de “hombres y mujeres”. Si bien es cierto que la mayoría de las mujeres (pero no todas) tienden a tener más fuerzas femeninas, y la mayoría de los hombres las respectivas masculinas, todas estas son características que pueden tener tanto los hombres como las mujeres.

De acuerdo con la *Kabalá*, si alguna de estas cualidades existe de forma extremista, y no cambia ni se mitiga por una cualidad diferente u opuesta, es porque pertenece “al mundo del caos”. Por analogía, cuando el sodio y el cloro se encuentran en su estado más puro, son inestables y altamente tóxicos. Sin embargo, cuando se los combina como cloruro de sodio -sal de mesa- se transforman en un ingrediente estable e indispensable para la supervivencia humana. Lo mismo sucede en el reino de la personalidad. Que una persona sea siempre amable puede ser dañino; a veces el amor requiere que confrontemos, con honestidad, a la persona que amamos. Del mismo modo, si una persona siempre es crítica, aunque sea de un modo constructivo, esto también puede resultar dañino.

Así mismo, nuestra tarea es no acrecentar las diferencias de género, para no convertirnos, física y espiritualmente, en los muñecos Ken o Barbie. Es por esto, que la *Torá* nos fomenta a que juntemos e integremos dentro nuestro las fuerzas universales masculinas y femeninas, y que lo hagamos también a un nivel comunitario y cosmológico.

En el nivel más elemental, esto se logra por medio de las *Mitzvot* (mandamientos Divinos) de casarnos y engendrar hijos. ¡De hecho, esos dos mandamientos son de los primeros que aparecen en la *Torá*! [(Ver Génesis, 1:28 and 2:24)]

Al mismo tiempo la Ley de la *Torá* insiste en que, junto con esto, tengamos en cuenta las diferencias sistemáticas que hay entre el hombre y la mujer, para poder aceptar que la contribución especial de las mujeres al mundo tiende a basarse más en las fuerzas femeninas, tales como el simbolismo y la fe prolongada, mientras que el aporte de los

hombres se basa más en las fuerzas masculinas, como la racionalidad y la intensidad. Insiste también en que debemos aceptar que en ciertas áreas los géneros tienen roles iguales en cuanto a su importancia, pero diferentes en cuanto a su sustancia.

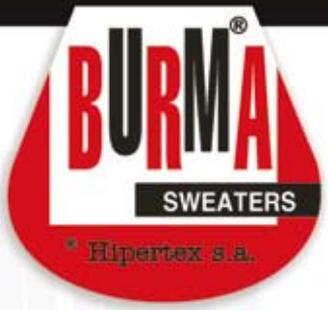
A pesar de esta igualdad de asociación entre lo masculino y lo femenino, hay un área en la cual un género es superior al otro. Sobre esto, el Rebe de Lubavitch comentó que, a la larga, la fuerza femenina de la fe *transracional*, es la que debe guiar la cualidad masculina de la racionalidad. Cita una descripción de Jeremías de la era Mesíánica (31:21), en la cual dice que “las fuerzas femeninas dominarán las masculinas” (“*unekeiva tesovev gaver*”).

Ojala logremos fusionar las fuerzas de la perdurable y extensa fe femenina, con la energía de los destellos intensos de perspicacia masculina, de tal modo que podamos experimentar una fuerte, íntima y emotiva conexión con D-os, que incite el deseo de D-os de provocar la Redención, y la llegada del Mesías rápidamente en nuestros tiempos. ◀



últimas tendencias

# diseños y colores



FALDAS - PANTALONES  
BLUSAS - BLAZERS - ACCESORIOS

## evan pull



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



**PÉSAJ SAMEAJ**

**PÉSAJ  
SAMEAJ**

**JORGE  
RADZEWICZ  
Y FAMILIA**

**PÉSAJ  
SAMEAJ**

**RAUL  
FERSTER Y  
FAMILIA**

**SUSI THAU**

Agencia de  
Colocaciones

Empleadas con  
referencias reales

**402 0584 / 099 608418**

**LAVADERO BRASIL  
Familiar e  
industrial**

**Av. Brasil 2560  
Tel.: 707 1246**

“El propósito de todo ser humano es servir a su Creador; y ése es un servicio de gran alegría.”

El Rebe

**ROBERTO STOLOVAS Y FAMILIA**

**PÉSAJ SAMEAJ  
CR. MARGULIES  
Y SRA.**



**NATAN VAREIKA**  
FOTOGRAFÍA Y VIDEO  
**EL MEJOR RECUERDO DE TU  
FIESTA**

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

**PÉSAJ SAMEAJ**

**C.B.**



# LA FELICIDAD

## ¿Una meta alcanzable?

por Naftali Silberberg

Realmente eres feliz, o simplemente te has resignado a tu destino?

La felicidad es un estado emocional que se alcanza cuando nos encontramos en una situación ideal. Cuanto más ideal sea la situación y cuanto más tiempo hayamos soñado con esa oportunidad, más felices seremos. Por el contrario, nos entristece cuando nos vemos privados de nuestros sueños, cuando nuestras circunstancias determinan lo que debemos desear.

Tómate un momento para visualizar tu vida ideal. Me imagino que incluiría muchos de los siguientes elementos: más dinero, un hogar más bonito, más autodisciplina, viajar frecuentemente a lugares exóticos, más tiempo para pasar con tu familia, una salud mejor, una mejor asistencia médica, más dinero, una esposa más comprensiva y sensible, una vida que tenga más sentido, mejores oportunidades de trabajo para tus hijos, una mejor relación con tus padres, más dinero.

“¿Mi vida ideal? ¡La estoy viviendo! ¡No me imagino ni una sola cosa que me gustaría cambiar!” Me encantaría conocer a una persona que fuera capaz de decir sinceramente: “¿mi vida ideal? ¡La estoy viviendo! ¡No me imagino ni una sola cosa que me gustaría cambiar!”

Teniendo en cuenta todo esto, ¿es posible la felicidad verdadera? ¿Alguien puede afirmar que está viviendo una vida ideal? ¿Cómo podemos ser felices con la mediocridad?

Sí, todos tenemos momentos fugaces de verdadera felicidad cuando nos pasa algo tan maravilloso que opaca momentáneamente el resto de los aspectos negativos de nuestra vida. Pero para ser felices con la vida en sí, esa parecería ser la esfera de aquellas vidas que carecen de la habilidad de soñar e imaginar.

Como sociedad, considero que confundimos felicidad con aceptación. Alguien que acepta su vida defectuosa con una sonrisa, negándose



## SI SOS JOVEN Y QUERÉS EXPLORAR EL JUDAÍSMO EN TU PAÍS Y EN TU IDIOMA...

Mayanot te ofrece una excelente propuesta en el corazón de Ierushalaim en castellano.

Mayanot ofrece una propuesta de educación judía, que combina estudios a nivel académico con un entorno abierto centrado en el crecimiento personal.

En Mayanot, los estudiantes de diversos orígenes aprenden juntos creando un ambiente muy cálido y enriquecedor. Esta profunda inmersión en el aprendizaje nutre el amor por el pueblo judío y la conexión con Israel.

Los temas de estudio incluyen: idioma hebreo (ulpán), Jasidismo, Tefilá, Historia Judía, Halajá, Filosofía judía, Talmud y temas de la vida judía contemporánea.

El Programa Mayanot en español se encuentra en el campus del Mayanot Institute, situado en el barrio de Makor Baruj, en el centro de Jerusalén, a unos pasos del centro de la ciudad y de la ciudad vieja.

Mayanot está pensado para estudiantes de 20 a 29 años, provenientes de todas partes del mundo, interesados en explorar 3000 años de la sabiduría judía.

Becas disponibles por medio de MASA.

Informes en BEIT JABAD.

[www.mayanot.edu](http://www.mayanot.edu)



a deprimirse y a entregarse al letargo que acompaña a este estado emocional tan a menudo, se considera una persona "feliz". Lo que pasa en realidad, es que esta persona se ha resignado a su destino, asumiendo que los sueños son solamente eso: sueños; pero ¿podemos definir esto precisamente como felicidad?

Muchos de los grandes pensadores y figuras trascendentes en los campos de la filosofía, la ciencia y la política, entre otros, se caracterizaron por su melancolía. ¿Podría ser posible que su aguda inteligencia y su percepción de la realidad les haya impedido que se conformasen con la imperfección?

¿Te estás preguntando por qué razón estoy comparando la felicidad con las posesiones y los logros materiales? ¿Qué hay de una búsqueda espiritual? Una vida con sentido espiritual, ¿no puede ser fuente de felicidad? Bueno, aparentemente el panorama espiritual no es tan prometedor. *Au contraire*. La

naturaleza humana y la espiritualidad son opuestas. Para la gran mayoría de la gente, un autoanálisis revela que el esfuerzo para ser una persona espiritual/devota es prácticamente imposible; comparable con un leopardo que intenta cambiar sus manchas.

Espiritualidad; piedad = altruismo; un total compromiso con una causa mayor; un absoluto disgusto hacia cualquier acto que sea perjudicial para las causas anteriormente mencionadas.

Podemos actuar espiritualmente y realizar hazañas sagradas, pero ¿no es todo una gran farsa? Naturaleza humana = egoísmo; el compromiso con la auto-satisfacción (solo renunciará a un acto autogratificante en favor de algo que sea aún más autogratificante); no tiene ningún interés por ninguna otra causa que no sea él mismo.

(Si consideras que esta definición de la naturaleza humana es simplista o incorrecta, imprímela y mués-

anona.kuam@gmail.com

מ"ב

# Mamá y yo

Matronatación y/o Música

Comienzo en Abril

Talleres para niños de 6 meses a 2 años con profesionales especializados

Una oportunidad perfecta para sumar vivencias inolvidables en esta etapa del desarrollo de tu hijo

Por más información comunicate al 709 3444 Int. 104

PROGRAMA BEIT JABAD URUGUAY

PRESENCIA ANPHOT SAHETS

trasela a cualquier estudiante de psicología.)

Podemos actuar de manera espiritual y realizar hazañas sagradas, pero ¿no es todo una gran farsa? ¿A quienes estamos engañando? Más allá de cómo actuemos, nunca puede cambiar lo que somos.

Casi irracionalmente, el ser humano es considerado como lo mejor de la creación, y sin embargo, es la única criatura que posee esta naturaleza antiespiritual. El resto de las creaciones, desde el ángel más celestial hasta la lombriz más humilde, cumplen exactamente con lo que el Creador quiere de ellas; sin desear en ningún momento apartarse en lo más mínimo de su misión Divina.

¿Podemos entonces ser felices con nuestra naturaleza e identidad espiritual? Se puede sostener que esas satisfacciones solo sirven de manera peligrosa para reafirmar y legitimizar nuestra naturaleza egotistas.

¿De dónde deriva entonces la felicidad? Esto es lo que el Rabí Schneur Zalman de Liadí dice sobre el asunto (Tania, cap. 31): para lograr consolar a su corazón... déjalo que le diga a su corazón:

Sin ninguna duda, de hecho, me encuentro completamente apartado de D-os, soy despreciable, desdeñable, etc. Pero toda esta verdad lo es solamente sobre mí, quiere decir mi cuerpo y el alma animada dentro de él. Sin embargo hay una auténtica parte de D-os dentro de mí, concretamente el alma divina y la propia chispa piadosa cubierta en ella y que la anima. Lo que sucede es que el alma divina se encuentra en el exilio (porque habita en un cuerpo demasiado modesto)...

“Haz que tu alma divina sea más preciada para ti que tu detestable cuerpo...”

“Por lo tanto, me trazaré como meta y deseo principal lograr liberarla de su exilio, y conseguir que ‘regrese a la casa de su Padre como en su juventud’, por ejemplo, como lo era antes de instalarse

en mi cuerpo, cuando estaba absolutamente centrada en la luz de D-os y unida con Él. De la misma manera, ahora podrá ser absorbida y unida con Él nuevamente, cuando me concentre en mis aspiraciones sobre la *Torá* y las *Mitzvot*.”

Este debe ser entonces el servicio a D-os de uno mismo durante toda la vida con gran alegría, la alegría del alma por haber abandonado el abominable cuerpo, y haber podido regresar, a través del estudio de la *Torá* y del servicio a D-os, a “la casa de su Padre como en su juventud”.

Probablemente, no haya mayor alegría que la que se siente al haber conseguido abandonar el exilio y el cautiverio.

Es cierto, el cuerpo permanece despreciable y abominable... sin embargo, deja que su alma divina sea más valiosa que el cuerpo para él. Así podrá regocijarse con la alegría del alma, sin dejar que la tristeza causada por su cuerpo interfiera o perturbe la alegría del alma.

Al fin y al cabo, la felicidad depende de cómo nos definimos a nosotros mismos, de con cuáles aspectos de nuestra personalidad nos identificamos. Si nos identificamos con nuestro cuerpo y su naturaleza, entonces nos enfrentaremos a una perspectiva auténticamente sombría. Si nos identificamos por el contrario con nuestras almas, con la chispa divina que existe dentro de cada uno de nosotros, entonces cada *Mitzvá* que realicemos nos proporcionará un estimulante momento de profunda felicidad. No es a pesar de nuestro cuerpo; sino por causa de él. Porque no existe ninguna alegría semejante a la que se siente al ser elevado desde las profundidades más remotas, hacia lo más alto de las alturas.

### **Palabras según las cuales vivir:**

*Deja que tu alma divina sea más valiosa para ti que tu cuerpo abominable... no dejes que la tristeza causada por tu cuerpo interfiera o perturbe la alegría del alma. ◀*



# El miedo a las alturas

por Jessica Klein Levenbrown

**M**i cuñado Dennis cree que soy la mujer más valiente que conoce, porque me casé con un hombre que tenía la custodia de sus tres hijos adolescentes.

No podía creer que yo fuera capaz de aceptar el terrible desafío de criar a los hijos de otra persona, al mismo tiempo que lo hago con mi propio hijo adolescente rebelde de 14 años. No me pareció para nada una mala idea. Me imaginé que sería divertido, o como mucho, un desafío enriquecedor.

La vida de Dennis, sin embargo, me resulta profundamente espantosa. Vive solo, lo cual me parece espeluznante de por sí. Es un voluntario en una organización que se dedica a auxiliar a gente que se encuentra en peligro, que cree que un buen programa para un fin de semana invernal implica escalar una pared rocosa escarpada, montar una carpa en la nieve, y comer lentejas secas y congeladas. El sueño de Dennis es alcanzar la cumbre del pico más alto de cada continente. El mío es pasar mis años dorados en una ciudad con ascensores y taxis.

La pesadilla de una persona puede ser el paraíso para su vecino.

No me avergüenzo al admitir que siento un profundo miedo hacia el mundo natural. Las alturas, la velocidad y los espacios abiertos amplios me ponen muy nerviosa. Puede que sea una cuestión

de genética o quizás porque crecí en Manhattan. De cualquier manera, solo me siento completamente segura cuando me encuentro a menos de diez cuadras de un supermercado que abra las 24 horas, una comisaría y un hospital clínico. Los Ángeles, a donde me enviaron por trabajo hace 26 años, y de donde de alguna manera nunca me fui, es aparentemente una ciudad de primera línea, muy completa en cuanto a las comodidades que yo necesito.

El problema es que para llegar a ellas debía manejar, y todo lo que tiene que ver con el auto destroza mi sentimiento de seguridad. Permanentemente me convenzo que es porque logré sacarme la licencia de conducir recién a los 20 años, pero la realidad es, que eso significa que he estado practicando durante 30 años y sin embargo cada vez que estoy en una autopista me sigo sintiendo como una niña con un permiso de principiante. Y ni mencionemos el conducir durante la noche. No era capaz de hacerlo en los tiempos en que podía ver el camino, ahora a los 50, me resulta casi imposible. Una noche oscura que volvíamos a casa desde Santa Bárbara, mi esposo se estaba quedando dormido y me ofrecí amablemente para manejar durante un trecho del camino. Solo un momento después de que yo estuviera tras el volante mi marido estaba tan asustado que la adrenalina lo mantuvo despierto durante todo el camino a casa.

Al igual que la basura de una persona puede ser el tesoro de otra; la pesadilla de un hombre puede ser el paraíso para su vecino. La gente dice que no debemos dejar que nuestros miedos nos definan; que deberíamos prestar atención a Roosevelt y darnos cuenta de que no hay nada a lo que debamos temerle que no sea el miedo en sí mismo. No estoy de acuerdo. Considero que hay miedos contra los que no vale la pena luchar, y otros que son sumamente importantes y que nos pueden salvar la vida. Temerle a la profundidad del agua cuando no sabes nadar es un buen miedo. Lo mismo sucede con los miedos de los depredadores en callejones oscuros y de los osos en los bosques. Yo he pasado gran parte de mi temprana vida adulta intentando superar mis fobias. Escalé montañas, navegué océanos, incluso buceé. Escalé hasta la cima de una montaña, la Estatua de la Libertad y llegué a sentarme en los asientos en la parte más alta del Radio City Music Hall. Aprendí a esquiar, desafiando tanto mi miedo a las alturas como a la velocidad, y he llegado a admitir que el mundo se veía hermoso desde la cima de un pico cubierto de nieve.

Un día, sin embargo, en Mt. Tremblant, un resort de esquí en las afueras de Montreal, un instructor franco-canadiense me vio mientras yo fingía estar divirtiéndome esquiando con mi enterito púrpura con el cuello de piel. Me dijo: "podrías ser buena en esto".

"Gracias," le dije débilmente intentando fingir una sonrisa porque sabía que eso significaba que me haría hacer cosas mucho más difíciles con los esquíes.

"Sin embargo no te gusta, ¿verdad?" me preguntó.

"No demasiado," le contesté.

"Lo estás haciendo por otra persona. ¿Tu marido quizás?"

"Quizás," reconocí.

"¿Cuántos años tienes?" En ese entonces yo tenía 45 años. Le dije la verdad. Él sonrió. Fue una sonrisa muy cálida, como si estuviera compartiendo un secreto conmigo. "¿Sabes lo que eso significa?" preguntó. Negué con la cabeza. "¡Significa que ya no tienes que seguir haciéndolo! ¡Ive a tomarte un rico cappuccino! Vas a estar cómoda y calentita y te sentirás mucho más feliz."

Tenía razón. Esquíé montaña abajo y me tomé esa taza de cappuccino calentito. Me gustaría decirles que esa fue la última vez que fui a esquiar, pero la verdad es que me llevó varios viajes más hasta que me animé a decirle a mi familia que no me volvería a subir a telesilla nunca más. Llega un momento de la vida en el que ya no tenemos que probar ciertas cosas. Hoy en día, cuando me quedo en el hotel leyendo feliz de la vida un libro, pienso en mi ángel instructor de esquí franco-canadiense y le agradezco por su sabiduría. Todos alcanzamos un punto en nuestras vidas en el que no tenemos que comprobar determinadas cosas.

El problema reside en cuál es la diferencia entre optar por dejar de hacer algo y renunciar a hacerlo. ¿Por qué creo que estuvo bien que haya decidido abandonar el esquí a los 45 años, mientras que considero que es terrible que mi cuñado, soltero, a esa misma edad, decida que es tiempo de dejar de buscar una esposa? ¿Por qué pienso que él tiene que seguir intentando superar lo que yo denomino como "miedo a la intimidad" mientras que yo me doy permiso para aceptar mi miedo a las alturas?

Creo que la respuesta se encuentra en D-os. Todos hemos sido creados diferentes, en un mundo lleno de esquiadores y de aquellos que prefieren quedarse en el hotel. Algunos corren con autos, otros bucean hasta el fondo del océano, y para otros algo emocionante puede ser preparar un soufflé perfecto. Pero se supone que no debemos esquiar o nadar solos. La Torá nos dice que nos casemos, que tengamos hijos, que armemos un hogar. Ese hogar puede estar en la cima de una montaña o en Brooklyn, pero debería ser un lugar que compartamos con otra persona. Con nuestro basherte, nuestra otra mitad, el alma que D-os ha elegido para nosotros antes de que hubiéramos nacido.

Está bien que a veces tengamos miedo. A veces nuestra tarea es superar nuestros miedos, y otras veces el coraje proviene de reservarnos el derecho de alejarnos de aquello que nos asusta. Sin embargo, cuando tenemos miedo de compartir nuestra vida con otra persona, puede que en realidad tengamos miedo de nosotros mismos. Esa, para mí, es una montaña que merece la pena intentar escalar. ◀

# FELIZ PESAJ

por Jaia & Jana

## SOPA DE LETRAS:

P	L	A	C	E	R	A	F	I	K	O	M	A	N	C
R	P	A	R	O	H	A	S	R	E	L	E	M	C	L
A	T	O	R	A	M	A	R	E	D	A	S	I	O	A
M	A	L	T	M	A	T	Z	A	E	M	A	T	C	N
A	S	A	P	A	L	T	A	K	S	O	P	Z	O	E
R	H	M	C	S	P	A	P	E	A	S	O	R	L	M
I	A	L	A	A	R	E	A	H	R	A	S	A	O	E
P	G	A	R	M	A	T	S	A	U	I	T	I	C	S
O	A	S	Z	C	O	B	E	A	T	C	A	M	E	T
S	D	M	T	Z	T	E	M	A	J	O	B	U	S	C
A	A	R	A	S	N	K	O	L	O	S	E	M	R	A
S	M	E	H	R	E	E	S	E	S	M	O	S	H	E
S	O	P	A	S	O	L	H	K	O	M	A	N	E	S
J	A	T	Z	E	M	R	A	F	I	C	O	M	A	N

## PALABRAS:

1. PESAJ
2. MATZA
3. HAGADA
4. KEHARÁ
5. MOSHE
6. MITZRAIM
7. MAROR
8. PAROH
9. JAMETZ
10. AFIKOMAN



# MÚLTIPLE OPCIÓN

## ¿QUÉ SIGNIFICA "PÉSAJ" EN ESPAÑOL?

- Saltar
- Cenar
- Saltear

## ¿QUÉ SIGNIFICA "JAMETZ"?

- Comida con harina leudada y demás ingredientes no aptos
- Comida dulce
- Comida salada

## EN ISRAEL, ¿CUÁNTOS DÍAS SE CELEBRA PÉSAJ?

- 6
- 7
- 8

## ¿CUÁLES SON LOS SHALOSH REGALIM?

- PéSAj, Janucá, Rosh Hashaná
- PéSAj, Sucot, Iom Kipur
- PéSAj, Shavuot, Sucot

## ¿DE DÓNDE SALIERON LOS IEHUDIM EN LA ÉPOCA DE PÉSAJ?

- Egipto
- Roma
- Babilonia



# LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO

*Lecciones de mi hijo adolescente*

Muchos de mis amigos, y también otros padres, me dijeron que llegaré el día en el que mis hijos no querrán hablar más conmigo, y mucho menos salir a pasear conmigo. Así que heme aquí en este punto en mi relación con mi hijo mayor. Casi nunca me habla, y si lo hace, es para pedirme su ropa limpia o plata. Fue así que, como de la noche a la mañana, mi comunicativo y emotivamente demostrativo hijo, aquel que pareciera que se iba a quedar toda la vida atado a mi delantal, comenzó a alejarse de él. Ahora, cuando llega a casa se va directo a su cuarto, y se encierra dando un gran portazo, para dejar bien claro que él está adentro pero yo estoy afuera. ¡Uf! ¡Qué difícil que es no tomárselo como algo personal para un padre que lo está experimentando por primera vez.

Una tarde, después de haberse pasado el día entero diciéndome “salí de mi espacio”, “necesito espacio”, “para de buscarme porque me estoy quedando sin lugar”, me cayó la ficha. Todo esto tiene que ver con la importancia del espacio. El espacio es esencial para que pueda tomar forma una nueva creación. La música necesita de espacio para que sus notas puedan encontrarse, sólo un lienzo vacío puede dar lugar a una gran obra maestra, necesitamos que haya espacio entre las palabras para que las mismas tengan sentido y significado, muchas veces en la vida necesitamos hacer un borrón y empezar a escribir sobre un pizarrón nuevo, y por sobre todas las cosas, todos vivimos inmersos en esta esfera rotante llamada tierra, la cual está colgada en el espacio.

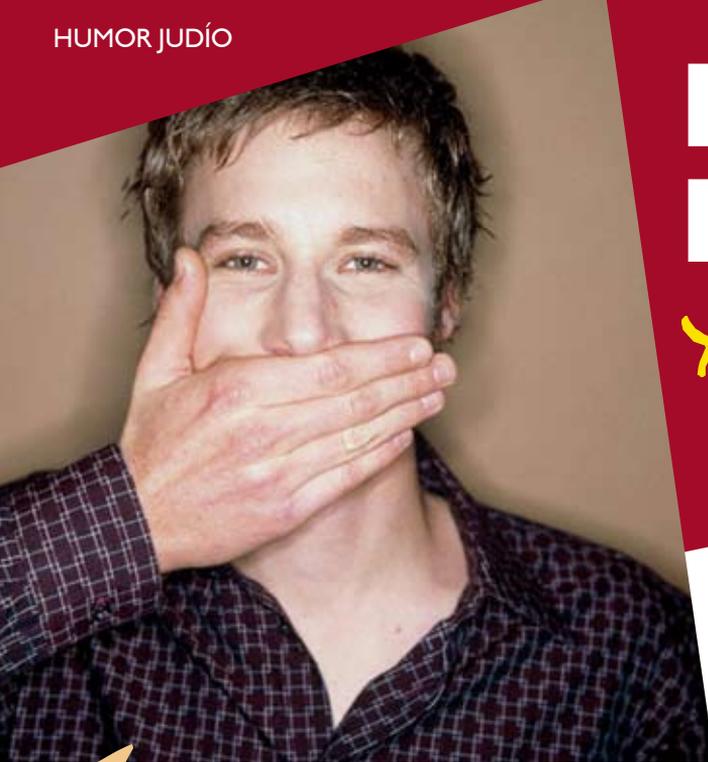
Poco a poco empecé a “agarrarle la mano”. Mi hijo está creando su espacio para poder poner en él nuevos límites, aquellos que se establecerán en torno a su propia autonomía, independencia y espíritu. Se está dando cuenta de que necesita espacio para poder desenvolverse y ser el adulto en el cual se está transformando, una transformación que ciertamente no se puede realizar resguardado bajo la sombra de sus

padres. Él necesita dar un paso fuera de esa sombra y buscar su propio lugar en el sol.

En la *Kabalá* se explica el principio de la creación diciendo que D-os retiró “Su” luz para poder crear un espacio vacío en el Universo, donde se formaría físicamente la materia. Simbólicamente, mi hijo también está dejando atrás mi luz y rotando hacia su interior, explorando, cuestionándose, definiendo y creando su espacio exterior, dentro del cual su vida comenzará a tomar forma. Desde esta perspectiva, el espacio que él está exigiendo e imponiendo en nuestra relación, es sano y positivo.

La realidad es que para mí también es importante ese espacio. Principalmente, necesito un espacio para poder contar hasta diez, en la mayoría de todas las pequeñas discusiones que hemos tenido estos días. Estoy aprendiendo a respirar y a dejar un momento en silencio antes de responderle, ya que de este modo puedo tener dominio sobre mis pensamientos y emociones (los adolescentes sí que son desafiantes), pero también para hacerle saber que lo escuché y me estoy tomando mi tiempo para procesar lo que me dijo. También estoy aprendiendo que es necesario un espacio para dejar ir al niño que fue, y para comenzar a entablar una relación con el adolescente que es y con el adulto que pronto será. Inevitablemente, también necesito reflexionar cómo voy a seguir adelante con mi vida una vez que mis chicos crezcan y sigan adelante con la suya.

Hay días en los que soy agradecida por el espacio que hay entre nosotros, especialmente cuando él empieza a expresar ciertas ideas y valores que poco tienen que ver con los míos. Esto de ser padre de adolescentes es complicado y tramposo. Dicho esto, estoy pensando que hoy crearé un espacio para poder escribirle una pequeña carta. Quiero que sepa que cuando esté preparado para extender sus límites para compartir su espacio nuevamente conmigo, que yo seguiré estando aquí para recibirlo, guardando un espacio en mis brazos y en mi corazón. ◀



# PARA REÍR Y PENSAR

1

Un miembro de la comunidad le pregunta al rabino:

-Hay algo que me intriga. ¿Por qué usted es tan delgado y su mujer tan gorda?

- Es que a mi mujer la mantengo yo... en cambio a mi me mantienen ustedes...

2

África. Tres cazadores, un yanqui, un italiano y un israelí son capturados por una tribu caníbal. Condenados a muerte, se les concede un último deseo.

-Yo quiero una hamburguesa con ketchup –dice el yanqui. Y le dan una.

-Yo quiero un plato de espagueti –pide el italiano. Y le dan uno.

-Yo quiero que me peguen una buena patada en el trasero –pide el israelí.

¿En serio?

¡Esto es lo que quiero....! Van a respetar mi última voluntad... o no?

Le dan la patada, entonces el tipo saca de entre sus ropas un revólver, mata a los caníbales y libera a sus compañeros, que no entienden nada.

-¿Si tenías esa arma escondida, por qué no la usaste cuando nos capturaron??

-Ah, sí, claro ¿para qué después consideren que el mío es un "país agresor"?

3

Suena el teléfono en la sala de enfermeras del hospital y un señor pregunta como está el señor Fleischman de la habitación 230.

-Afortunadamente ya está mucho mejor – le contesta una enfermera-. Incluso es muy probable que mañana le demos de alta. Dígame, por favor, quién habla que le informo al paciente.

-Gracias. Habla el señor Fleischman mismo – responde el hombre riendo -. Sucede que los médicos me revisan y siguen de largo sin darme una maldita información...

4

Golda Meir estaba en Washington visitando al presidente Nixon, cuando éste comentó:

-¡Qué fantástico que ambos tengamos cancilleres judíos, yo con Kissinger y usted con Abba Eban.

-Existe una gran diferencia entre ellos – señaló Golda Meir-. El mío habló un inglés mucho mejor que el suyo.



**PUNTA CARRETAS SHOPPING**

Local 210  
Tel.: 711 9853

**MONTEVIDEO SHOPPING**

Local 286  
Tel.: 628 5438

**WILSON F. ALDUNATE 1330**

Tel.: 902 0833



*Deborah Stolowicz*  
*Licenciada en Nutrición*

Atención nutricional personalizada  
Embarazadas - Niños - Adolescentes - Adultos

Agenda tu consulta al 712 48 06 o al 099 969 487

**PESCADERÍA  
ALTAMAR**

Locales 5 y 6  
PUERTITO DEL BUCEO

Se muele pescado todo el año.

Tel.: 628 0891

**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**

protegemos tu  
calidad de vida



sanitaria control de plagas emergencia eléctrica

FAMILIA DE SERVICIOS

401 4141\*  
Las 24 hs. los 365 días del año



"¿Son reales las cadenas que nos esclavizan o simplemente espejismos mentales creados por nosotros mismos?"

El Rebe

**DANIEL BOROVICH LEVY**

Lic. en Psicología  
Jóvenes, Adultos y Adultos Mayores  
099 322314 - 095 331076

**JAG SAMEAJ**

**FAMILIA  
MACADAR**

**PÉSAJ SAMEAJ**

**AVIVIT, UZIEL Y  
SUS PADRES**

**JAG SAMEAJ**

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

**PÉSAJ SAMEAJ**

**ELA, MAIA Y  
MAXIM RAVISKI**

**PÉSAJ SAMEAJ**

**YUDKA  
INMOBILIARIA**

**21 de Setiembre 3077  
711 9636 / 711 5904**

**SILVERTOUR  
VIAJES**

**Tels.: 901 5058  
901 5013**



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



**CAROLINA DE CUNTO**  
Vanguardia en cuero  
Montevideo - Punta del Este  
C.: 099 118957  
[www.carolinadecunto.com](http://www.carolinadecunto.com)

**PÉSAJ SAMEAJ**

**ARQ. ANDRÉS  
MOKOBOCKI  
Y FAMILIA**

**PÉSAJ SAMEAJ**

**GABRIEL JAIM,  
URIEL Y  
SUS PAPÁS**

**JAG SAMEAJ**

**YOSY, ROSITA Y  
ALE MOSENBURG**

**PÉSAJ SAMEAJ**

**OSCAR ELENER  
Y FAMILIA**

**BIENVENIDA**

**"LA DESPEDIDA"**

**MERY O  
ACCESORIOS**

099 41 12 382

mariaobes@hotmail.com

**PABLO CARRASCO**

Estilista / Unisex

095 861888

**PÉSAJ SAMEAJ**

**THALI  
Y PEDRO**



**HIDROTÉCNICA  
URUGUAY**

**CIUDADELA 1178**

Horario: 9:00 a 17:00horas

Telefax: 903 05 29 - 901 56 25

E-mail: hidrotec@adinet.com.uy

**PÉSAJ SAMEAJ  
GABRIEL SCHNURMANN  
Y FAMILIA**

**JAG SAMEAJ**

**J.S. Y A.S.**

**PÉSAJ SAMEAJ  
CHEMS TREE LTDA.**

Productos de  
limpieza para el  
hogar

Tel.: 304 3351



**PETITLAND S.A.**

ARENAL GRANDE 2371  
TELS.: 203 3873 / 208 6233

**JAG SAMEAJ**

**RAFAEL  
STAWSKY Y  
FAMILIA**

**LA HACIENDA  
EVENTOS**

**Tel.: 604 8619**

**JAG SAMEAJ**

**DR.  
ELBAUM**

**PÉSAJ SAMEAJ**

**PEDRO KAISER  
Y FAMILIA**

"Ellos se doblegaron y cayeron mas nosotros nos levantamos y nos reanimamos." (Tehilim 20:9)

**AÍDA Y OLGA WODOWÓZ**



**IDEAS DE COLORES**  
JUEGOS DIDÁCTICOS

- 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.

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

También lo encontrarás en las mejores jugueterías

**REBECA LIPSCHER**

Dificultades de Aprendizaje  
Trabajo con Equipos Multidisciplinarios  
Inclusiones Educativas

**Tel: 4024346 / 094 975469**

**PÉSAJ SAMEAJ**

**FAMILIA**  
**BZUROVSKY**

**EN LA MEMORIA DE**

Manajem Mendel Schneerson Z"l  
Matilde Acher de Yaffe Z"l  
Alberto Yaffe Z"l  
Saul Bespalko Z"l  
Ana Singer de Bespalko Z"l

**JAG SAMEAJ**

**ITZJAKITO**  
**KELMANZON**

**ROAD HNOS.**

**Oficina Central:**  
**26 de marzo 1065**

**Tels.: 708 40 84 / 915 4801**

**PÉSAJ MATZÁ UMAROR**  
**JAG HAPÉSAJ**

**PERLA G.**  
**DE BELLA**

**PÉSAJ SAMEAJ**

Dedicado a la elevacion del alma  
de nuestra querida abuela  
**DOBE ZARUCKI**  
de sus nietos  
**RAJEL, BATIA, JANA Y ARIE LEIV**

**EN MEMORIA DE**

Beile bat Yaacov Arie  
Z"l y Shlomo Reuben  
ben Shmuel Z"l

Yetty bat Jaim Z"l y  
Zvulun ben Shlomo  
Itzhak Z"l

**PANTALONES**  
**DEPORTIVOS**  
del talle 14 al XXL

Algodón \$200  
Sintético \$150

Consulte al 409 2794 y  
098-248358

**GUSTAVO**

**PÉSAJ**  
**SAMEAJ**

**SLUCKIS**  
**HNOS.**



חג פסח שמח

**DISCOUNT  
BANK**



# Los grandes

# momentos

son mejores cuando se comparten



**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, podes 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 7123474 int. 3005  
[www.sheraton.com/montevideo](http://www.sheraton.com/montevideo)

spg.  
Starwood  
Preferred  
Guest

MERIDIEN

aloft

THE LUXURY COLLECTION

WESTIN

FOUR POINTS

