

LA PRIMERA REVISTA PARA LA FAMILIA JUDÍA

בס"ד

RUMBO

A TU JUDAISMO

JABAD LUBAVITCH
DE VENEZUELA



SON DIVERSOS los temas que tratamos en la presente revista, entre los que destacan los relacionados con la unidad del Pueblo Judío, la situación en Israel y el siempre presente milagro de *Janucá*. Todo ello en un año muy especial, el año de la unión y la reunión, *Shnat Hakbel*, tanto en términos nacionales como individuales.

En relación directa con el sentido que tiene en nuestras propias vidas en el presente, *Shnat Hakbel* alude a la necesidad de reunir nuestras fuerzas internas en una unidad coherente. El adulto y el niño que coexisten en nuestro interior tienen en esta época la posibilidad real de unificarse.

Unir pasado con presente, unir al "niño" interior que en el proceso de crecimiento ha cometido errores, ha tenido momentos de confusión e imprudencia, con el ser maduro que toma decisiones responsables y acertadas, con la profunda convicción de que ambos son necesarios en nuestro camino de desarrollo y formación.

Así sucede con el descubrimiento del encanto, la verdad y la profundidad que tiene el Judaísmo.

Muchas veces no incluimos lo judaico en nuestra búsqueda existencial y del propósito de la vida por no haber tenido el privilegio de recibir una auténtica educación y crianza judía.

Ello nos hace buscar caminos y experiencias ajenas y diversas que nos alejan de nuestro centro.

Pero la vida no se puede editar, algunos necesitan pasar por ese proceso para poder descubrir su alma, su verdadera esencia.

Todas las vivencias cuentan y se incorporan a la totalidad de nuestra vida, siempre en movimiento, dispuestos a crecer.

El *sevivón*, uno de los símbolos de *Janucá*, también parece ser solo un juego de niños, pero se podría decir que es como la vida, está en constante movimiento, y si lo vemos a la luz del milagro de *Janucá*, nos percatamos de que no gira al azar, es guiado desde arriba, como el palito que está en la parte superior con el que lo hacemos rodar. Nos damos cuenta entonces de que es Di-os el que lo controla todo y de que cada cosa tiene su razón de ser.

Es curioso observar que las letras que están en cada uno de los lados del *dreidel* y que forman el acrónimo de la frase "un gran milagro sucedió allí", no son discernibles mientras gira. Igual que la vida, que en su movimiento vertiginoso del día a día no permite que estemos atentos a las "letras", a los pequeños y grandes milagros que nos acompañan a diario.

Quizás, al sentarnos a contemplar las luces de *Janucá* o mientras jugamos al *sevivón*, podamos encontrar las letras milagrosas de nuestras vidas. Cuando



el *sevivón* se pare, es cuando el juego tiene que continuar. Allí empieza la verdadera acción: la de dar a los demás, la de comprender la propia misión y contribuir con la totalidad de nuestro ser, con la ayuda de Di-os, para alcanzar el anhelo milenar de hacer de este mundo un manantial de paz.

Cuando el Pueblo Judío se une, en cualquier lugar en que se encuentre, se fortalece cada célula del organismo global y se forma una muralla frente todo tipo de ataques.

Al reunirse para rezar, estudiar, ayudar y compartir se crea una tremenda luz, que hace del mundo un lugar sin miedo en el que solo reina el amor, la paz y la buena voluntad.

¡Vale la pena intentarlo!

Muy feliz *Janucá*

Mati Raitan de Jakubowicz

ADENTRO y AFUERA

JANUCÁ, la fiesta de las luces, conmemora la victoria –hace más de 2100 años–, de un Pueblo militarmente débil pero espiritualmente fuerte, sobre las fuerzas poderosas del enemigo que dominaba la Tierra Santa en esa época.

Esta victoria milagrosa de los *Macabim* sobre el imperio griego ha sido celebrada año tras año desde entonces durante ocho días mediante el encendido de la *menorá* de *Janucá* que simboliza el triunfo de la luz sobre la oscuridad, de la libertad sobre la opresión y de lo espiritual sobre lo material.

Este mensaje de *Janucá* sigue presente en nuestros días, cuando vemos el poder de las fuerzas de la oscuridad. Esta oscuridad no es solo exterior como muchos podrían imaginarse, también es una oscuridad dentro de los hogares y dentro de los individuos de nuestra generación, causa principal de la percepción de pérdida de valores en la sociedad.

La receta divina para superar este problema nos la enseña con claridad esta festividad. Nuestros sabios dijeron: “Una pequeña luz disipa mucha oscuridad”. La oscuridad no se combate en su terreno, no se utilizan las mismas armas. La oscuridad se combate con luz.

Las velas de *Janucá* nos recuerdan que la forma más obvia e importante de iluminación comienza en el hogar, dentro de uno mismo y de nuestras familias, mediante el aumento en el cumplimiento de la *Torá* y las *mitzvot* en nuestra rutina diaria, así como en *Janucá* aumentamos la luz cada noche encendiendo una vela adicional a la del día anterior.

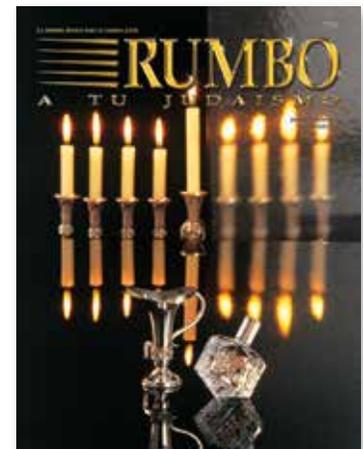


El mensaje es claro: hay que encender la *menorá* en nuestros hogares, pero cerca de nuestras puertas y ventanas, para que la luz ilumine no solo el interior de la casa, sino también fuera de ella. Es por esto que el Rebe de Lubavitch instituyó la conocida campaña del encendido público de las velas de *Janucá*, para que publicáramos el milagro de Hashem y nos mostráramos orgullosos y seguros de quienes somos, y de la misión especial de *Am Israel* de traer luz al mundo.

Esperamos que la luz que traigamos juntos este año sea suficiente para que finalmente Hashem cumpla la promesa de la reconstrucción del Tercer *Beit Hamikdash*, donde podamos encender juntos la *menorá* con el *Mashiaj* muy pronto en nuestros días.

Janucá Sameaj

Rabino Moshe Perman



DIRECCIÓN GENERAL Y EDITORIAL:
MATI RAITÁN DE JAKUBOWICZ

REDACCIÓN Y COLABORACIONES:
MATI RAITÁN DE JAKUBOWICZ / JANI ROSENBLUM /
DAVID FRIDZON

CORRECCIÓN Y TRADUCCIÓN DE TEXTOS:
ANA GARCÍA JULIO

CORRECCIÓN DE GUÍAS:
RABINO LEIBEL SHUCHAT

**DISEÑO, DIAGRAMACIÓN,
MONTAJE ELECTRÓNICO Y SUPERVISIÓN:**
ARQ. MARILYN BERMÚDEZ G. / GINY ABITBOL

DIGITALIZACIÓN DE FOTOS:
PREVIEW COMUNICACIÓN VISUAL, C.A.

PREPrensa e IMPRESIÓN: GRÁFICAS ACEA

PORTADA
MARCEL BOLDU

FOTOGRAFÍAS:
ARCHIVOS

OFICINA DE VENTAS: (MASTER): 552.0211 -
552.0933 552.0044. FAX: (58212) 552.2184

PÁGINA WEB:
WWW.JABADVE.COM

FACEBOOK:
RUMBO A TU JUDAÍSMO

ORGANIZACIÓN
JABAD LUBAVITCH DE VENEZUELA

DIRECTOR GENERAL
RABINO MOSHE PERMAN

DIRECTOR HOGAR JABAD LUBAVITCH
«JOSÉ Y SARA LERNER»

TELF. 264.7011
RABINO YEHOShUA (SHUI) ROSENBLUM

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL SIN
AUTORIZACIÓN POR ESCRITO.

CONTIENE PALABRAS Y BENDICIONES SAGRADAS,
POR LO TANTO DEBE TRATARSE CON EL DEBIDO
RESPECTO.

NO NOS HACEMOS RESPONSABLE POR EL KASHRUT
DE LOS PRODUCTOS O SERVICIOS ANUNCIADOS.

RUMBO A TU JUDAÍSMO
KISLEV 5776 - JANUCÁ 2015
VOLUMEN 27 - Nº 2
ISSN 1315 - 6594

jasidut

13 LA PARADOJA DEL ACEITE

mística

19 La luz de **JANUCÁ**

judaísmo

23 ¿Es la LEY DE ATRACCIÓN una idea judía

25 LAS MÁXIMAS DEL BAAL SHEM TOV

vida judía

27 EL VALOR DE LOS NEGOCIOS: cómo el dinero puede arreglar el mundo

educación

31 ¡CUÁN RÁPIDO CRECEN!

jabad

34 LUZ para las naciones

37 *UN SÉFER TORÁ* para todo el Pueblo Judío

holocausto

39 "BEBÉ" DE AUSCHWITZ marca un hito

reflexión

40 El Judaísmo y el CONTROL POBLACIONAL

salud

44 El poder de LA CAMINATA



secciones

- 3 editorial
- 4 saludo del rabino
- 8 noticias
- 10 actualidad
- 16 ideas
- 20 israel
- 33 preguntas al rabino
- 41 recetas
- 46 noti-jabad

**SECCIÓN ESPECIAL:
GUÍA PRÁCTICA DE JANUCÁ**

- 51 **JANUCÁ**, UN MILAGRO QUE SE ENCIENDE AÑO TRAS AÑO
- 52 TODO LO QUE HAY QUE SABER SOBRE **JANUCÁ**
- 53 TODA LA FAMILIA A LA LUZ DE LA **JANUQUIYÁ**
- 54 PASO A PASO HACIA LA **REDENCIÓN**





EL PRIMER MINISTRO de Aruba visitó la sede central de Jabad

Mike Eman, Primer Ministro de Aruba, visitó la sede de Lubavitch. El mandatario incluyó el 770 en su itinerario durante una visita a Nueva York a comienzos de octubre. Allí fue recibido por el rabino Moshe Kotlarsky, vicepresidente de *Merkos L'Inyonei Jinuj*, el rabino Yosef Chaim Kantor, *sheliach* principal de Tailandia, el rabino Mendel Kotlarsky y el rabino Peretz Blasberg, padre del *sheliach* de Aruba, el rabino Aharon Blasberg. El Primer Ministro Eman fue a la oficina del Rebe y al Museo Judío de los Niños, y acudió a una recepción en su honor en la *sucá* del Rabino Moshe Kotlarsky y su esposa Rivka.

<http://bit.ly/1WxxaS4>



SIEMPRE JUDÍO

Un monje nacido judío en el monasterio de Huntsville, Utah, recibe ayuda del Rabino Benny Zippel para agitar el *lulav* y el *etrog*.

<http://bit.ly/1RQ0wrN>

Israel abre primer CENTRO PARA EL AUTISMO en el Medio Oriente

La Universidad Hebrea de Jerusalén y el Centro Médico de Hadasa anunciaron el establecimiento del primer centro interdisciplinario para el autismo en el Medio Oriente, un esfuerzo colaborativo entre varias instancias de ambas instituciones que abarcará investigación de avanzada, servicios médicos, entrenamiento actualizado y educación para profesionales y padres. La investigación será difundida mediante la relación con la comunidad, a fin de mejorar la práctica clínica, la programación pública y las políticas de apoyo a quienes lidian con Trastornos del Espectro Autista.

<http://bit.ly/1P8ksu0>



ROPA NUEVA para 5 mil niños

Como parte de un proyecto iniciado en 2012, 5 mil niños judíos de familias necesitadas de más de 50 ciudades en Rusia y Ucrania recibieron nuevas ropas para el invierno. Se trata de una iniciativa conjunta de la Federación de Comunidades Judías de la Mancomunidad de Estados Independientes, la Hermandad Internacional de Cristianos y Judíos y la compañía de ropa Gloria Jeans. El proyecto otorga tarjetas de regalo para que los beneficiarios puedan comprar ropa nueva en la franquicia Gloria Jeans.

<http://bit.ly/1iC3vd1>



LA ALEGRE HAVDALÁ musical de los estudiantes

Más de 1000 estudiantes se unieron a lo que se ha convertido un momento destacado en el Shabatón anual de Jabad en el Campus en Nueva York: una inspirada y gozosa celebración musical de *Havdalá* con Fitché Benschimon y Eli Marcus.

<http://bit.ly/1MxUjya>



Cultivan VERDURAS ORGÁNICAS en terraza de Tel Aviv

La compra de productos orgánicos es una moda que llegó a Israel para quedarse. Un proyecto llamado "Green in the City" lleva esta tendencia a un nivel nuevo, al realizar cultivos hidropónicos de hortalizas en camas de agua flotantes (sin suelo) en la terraza del Dizengoff Center, un complejo central situado en el corazón de Tel Aviv. Iniciado por Mendi Falk, el proyecto pretende acercar el campo a la ciudad, y generar productos frescos para los habitantes urbanos. Lechuga, albahaca, cebollas, tomates y pepinos son algunas de las verduras cultivadas en 100 metros cuadrados de granja.

<http://bit.ly/10neXr6>



ONU: ISRAEL SE DESTACA por invertir en ciencia y tecnología

Un informe de las Naciones Unidas sitúa a Israel como el mayor inversor del Producto Interno Bruto en ciencia y tecnología. Según el Banco Mundial, que recogió datos desde 2007 hasta 2012, el promedio mundial de inversión en ciencia y tecnología es del 2.1%; Israel le destina un 4%. Le siguen Finlandia, Corea del Sur, Suecia, Japón, Dinamarca, Suiza, Alemania y Estados Unidos. Los países que no invierten lo suficiente en esos rubros tienen más dificultades para afrontar la pobreza y los eventos extremos producidos por el cambio climático.

<http://bit.ly/1iCbyXm>

LÍDERES JUDÍOS realizan visita de solidaridad a Israel

A propósito de la ola de ataques en Israel, una delegación de líderes de la comunidad judía rusa realizó un viaje de solidaridad de 4 días a Israel, encabezados por el Rabino Principal de Rusia Berel Lazar. El grupo incluía al filántropo georgiano-israelí Mikhael Mirilashvili y a Lev Leviev, el multimillonario presidente de la Federación de Comunidades Judías de la Mancomunidad de Estados Independientes. Visitaron Mearat Hamajpelá en Hebrón, Kever Rajel en Belén y los túneles del Muro en Jerusalén, y tuvieron un encuentro con el Primer Ministro Benjamín Netanyahu, a quien le señalaron que habían acudido "para dar el mensaje de que el terrorismo no debe ganar".

<http://bit.ly/10nrJ9g>

ASISTENCIA RÉCORD a los cursos de JLI

Con un número sin precedentes de participantes comenzó "El viaje del alma", el nuevo curso de otoño del Instituto Judío de Aprendizaje Rohr, al tiempo que JLI develaba un nuevo sitio web para mejorar la experiencia de los estudiantes. El sitio web proporcionará a los 22 mil participantes del programa en 350 lugares del mundo material multimedia sobre sus temas de aprendizaje y la posibilidad de profundizar en estas materias.

<http://bit.ly/116ZnDF>





Shnat Hakhel: un año propicio para LA UNIDAD

Revitalizante e inspirador en cuanto llamada al encuentro de todos los judíos, el año de *Hakhel* es una tradición que será restaurada con la reconstrucción del Tercer Templo

EL PRESENTE AÑO -5776 desde la creación- es el que sigue al año sabático o *shnat shmitá*. El año de *Hakhel* o de reunión solo ocurre cada siete años y conlleva una energía espiritual de naturaleza particular: la de la unión entre los seres humanos.

Cuando existía el Templo de Jerusalén, durante la fiesta de *Sucot*, luego del año sabático, el rey de Israel leía de un *Sefer Torá* escrito por Moisés ante todos los presentes: judíos y gentiles de todas las edades, hombres, mujeres y niños, incluso bebés, con la finalidad de reforzar el amor y la reverencia a Di-os, siendo ésta la única *mitzvá* que no posee límites de edad para su cumplimiento.

Luego de un año de naturaleza espiritual –*shmitá*–, de descanso de la tierra, dedicado al estudio más que a las necesidades materiales, y antes de comenzar de nuevo el trabajo y los negocios, el pueblo recibía con esta lectura una dosis de inspiración para los próximos seis años, dando lugar al comienzo del año de congregación o asamblea: *Hakhel*.

Se leía en la sección de las mujeres *Ezrat Nashim*, desde una plataforma especial, y se producía el milagro de que todo el pueblo, millones de personas, entraban al lugar sin que nadie quedara fuera.

El Rebe de Lubavitch enfatizó la gran importancia que *Hakhel* tiene en nuestros días y destacó que podía ser entendido en diferentes niveles: en lo nacional, con la reunión en Israel de cientos de miles de judíos provenientes de países de los que no se podía emigrar, y en lo psicológico, por la posibilidad de integrar

impulsos y motivaciones del individuo para dirigirlos a determinado fin. El Rebe indicó que se puede lograr también un *Hakhel* personal, al reunir los poderes del alma para armonizarlos con los objetivos de vida, a través de un compromiso integral con Di-os, para hacer de este mundo un lugar apto para su Presencia.

«El Rebe de Lubavitch enfatizó la gran importancia que *Hakhel* tiene en nuestros días y destacó que podía ser entendido en diferentes niveles»

Aun cuando a algunos les parezca poco probable, cuando sea reconstruido el tercer y último Templo, esta práctica será retomada con el propio *Mashiaj*: entonces se leerá de un *Sefer Torá* en un evento multitudinario y definitivo de *Hakhel*, para toda la Humanidad.



LA PARADOJA DEL ACEITE

Janucá es una festividad que gira en torno a un milagroso incremento del aceite en el Templo Sagrado de Jerusalén, ocurrido hace dos milenios. ¿Por qué una fiesta estaría enfocada en el aceite? Hay razones especiales para ello

Y.Y. Jacobson

¿Por qué celebrar el aceite?

El encendido de una *menorá* durante los ocho días de *Janucá* conmemora un antiguo milagro que ocurrió en el Templo Sagrado de Jerusalén, hace 2300 años. Tras la victoria de los judíos sobre sus opresores griegos que desacraron el Templo, una pequeña vasija de aceite intacto hallado en el lugar permitió que la luz ardiera por ocho días, hasta que los judíos se las arreglaron para preparar más aceite puro para el encendido diario del candelabro. Para conmemorar este despliegue de gracia Divina en un mundo usualmente atado a la naturaleza, los líderes de Israel instituyeron la festividad de *Janucá*, en la que encendemos un brazo de la *menorá* cada noche.

En ese sentido, el aceite encarna la esencia de la experiencia de *Janucá* y sirve como foco principal del festival de las luces. De hecho, en muchos hogares judíos, la lámpara de *Janucá* consiste en mechas bañadas en aceite de oliva, similares

«Prensar y exprimir las aceitunas representa la noción de humildad, la antítesis de la arrogancia»

a las *menorot* del templo, y durante la festividad se comen diversos platos bañados en aceite, desde *latkes* hasta donas.

¿Por qué nosotros, a más de dos milenios de la historia original de *Janucá*, celebramos aquel singular incremento del aceite de oliva? ¿Por qué creamos una festividad centrada en el aceite?



Cuatro cualidades del aceite

1 El aceite de oliva se produce exprimiendo aceitunas maduras. Las aceitunas deben ser rebajadas y prensadas para que emitan su aceite.

2 Como muchos otros aceites extraídos de minerales, plantas y animales, el aceite de oliva penetra profundamente en sustancias sólidas. Varios aceites han sido usados a lo largo de la Historia como remedios para heridas y enfermedades, ya que el aceite penetra la piel.

3 El aceite no se mezcla con otros líquidos. Cuando intentamos mezclarlo con agua, por ejemplo, el aceite se mantiene aparte y no se disuelve en el agua.

4 No solo el aceite no se disuelve en otros líquidos, sino que emerge, flotando en su superficie. Esto parece paradójico. ¿Es el aceite “humilde” o “arrogante”? Aunque proviene de un fruto machacado, se eleva hasta lo alto.

Estas cualidades del aceite son una manifestación física de cuatro atributos espirituales y psicológicos que veremos a continuación.

De lo físico a lo espiritual

1 Pensar y exprimir las aceitunas representa la noción de humildad, la antítesis de la arrogancia.

2 El resultado directo de este “prensado” es nuestra habilidad de “convertirnos en aceite” y penetrar en otros profundamente. Cuando somos altivos y pomposos, cuando mostramos demasiada o muy poca autoconfianza, somos incapaces de compartirnos con otros o de permitirles compartirse con nosotros de un modo real. Cuando somos humildes, nos abrimos a la profundidad de los otros y no nos quedamos atascados en nuestro propio paradigma.

3 Aún así, la humildad y una relación genuina no deberían ocasionar que las partes pierdan su identidad individual para disolverse en la personalidad del otro. Como el aceite, sepamos sentir y experimentar a otros seres humanos profundamente, en vez de dejarnos consumir y anular por la identidad del otro.

El maestro jasídico Rabí Menajem Mendel de Kotzk comentó cierta vez: “Si yo soy yo porque tú eres tú y tú eres tú porque yo soy yo, entonces yo no soy yo y tú no eres tú; pero si yo soy yo porque yo soy yo y tú eres tú porque tú eres tú, entonces yo soy y tú eres”.

4 Este proceso de exprimirnos, vincularnos con otros y, al mismo tiempo, permanecer distintos nos permite lograr una verdadera apreciación de nuestro lugar único e individual en el mundo de Di-os. De un modo maduro, sensible y auténtico, nos damos cuenta de que tenemos algo que nadie en la historia de la Humanidad tuvo ni tendrá jamás. Como el aceite, subimos hasta el tope.

«En nuestra vida
tenemos que aprender
a ser como el
aceite. Debemos
cultivar sus cuatro
propiedades»

El festival de *Janucá* viene a enseñarnos a los seres humanos comunes cómo ser como el aceite. Si deseamos encender nuestras vidas y el mundo que nos rodea con los fuegos de la bondad, la moralidad y la Divinidad, debemos dar un vistazo profundo al aceite de oliva en nuestras *menorot*, porque el Judaísmo siempre ha enseñado que somos como el aceite: si sabemos cuán pequeños somos, nos daremos cuenta de cuán grandes podemos llegar a ser.

«El santo maestro Rabí Menajem Mendel de Kotzk comentó cierta vez: “Si yo soy yo porque tú eres tú y tú eres tú porque yo soy yo, entonces yo no soy yo y tú no eres tú; pero si yo soy yo porque yo soy yo y tú eres tú porque tú eres tú, entonces yo soy y tú eres”»

Controla el volumen de tu voz

No esperes que se te pida: da por anticipado

Visita a un enfermo, a una persona mayor o solitaria, llévale paz

Respetar a tus amigos, no les pongas sobrenombres infamantes

Utiliza lenguaje refinado

Coloca una alcancía de *tzedaká* en tu cocina, y pon algo en ella a diario

Actos
de BONDAD

Comparte una sonrisa

Saluda antes que te saluden, especialmente a quien no se lo espera

Halaga a alguien a tu alrededor

Reza por alguien que lo necesite

Dedica unos 30 minutos diariamente para pensar en la educación de tus hijos

Haz un favor sin que sepan que lo has hecho

“Llama a alguien a quien le puedas alegrar el día”

Dedica tiempo semanal a profundizar en el estudio de la *Torá*

Contribuye con las organizaciones comunitarias

Frena los chismes sobre los demás

Apaga el celular (por un tiempo) cuando estés con tu familia o amigos

Las luces de JANUCÁ

MAIMÓNIDES ESCRIBIÓ que un profeta podía percibir un halo de luz que lo guiaba en determinada dirección. En la *Torá*, luz es sinónimo de sabiduría. El mundo emergió con la expresión «hágase la luz». El *Talmud* explica que esa luz iluminó a Adán y a Eva durante 36 horas, desde el viernes hasta el sábado por la noche, tiempo en el cual Adán pudo visualizar el mundo desde un extremo al otro.

Durante ese lapso, la Luz Primordial, es decir, la sabiduría intrínseca del propósito de la creación y la verdad, estuvieron a la disposición del ser humano.

Empero, esa luz fue escondida para que el hombre con su esfuerzo la develara en un tiempo futuro.

Desde entonces añoramos esa luz, la buscamos a través de la plegaria, el estudio y la meditación. No obstante, en nuestros momentos más oscuros, podemos acceder a esa memoria nacida en las primeras 36 horas en la que la Humanidad como un todo vivió imbuida de esa luz.

36 horas cruciales

En cada generación existen 36 hombres piadosos (*lámed vavnik*) con almas superiores, quienes sostienen, nutren y resguardan esa luz. Ocultos, inadvertidos y virtualmente desconocidos, son chispas de aquella luz oculta, la luz original que a través de sus refinadas conciencias, la *Torá* permea al mundo.

- *Janucá* es un proceso de transformación espiritual en el cual a través del encendido acumulativo de las velas, 36 en total, se revela la luz de la creación.

« Porque si la luz no tiene valor por si sola, su real utilidad está en la dependencia que de ella tiene otros entes para su supervivencia »

- $36 = (1+2+3+4+5+6+7+8)$
- «Las 36 luces de *Janucá* corresponden a las 36 horas en las que Adán y Eva fueron bañados por la luz primordial de la creación. Hoy al encender nuestras velas, hacemos un llamado a la revelación de esta intensa luz oculta».
- Así como *Janucá* conmemora el pasado, celebra también el presente y el futuro, la redención, tiempo similar al de la Humanidad incipiente, cuando no habrá hambre, ni guerra, ni rivalidades y la tierra se llenará con la sabiduría Divina.

La mística de la LUZ

- El propósito de la creación está claro desde el principio. Dios dijo: «Que sea la luz», lo que indica que el objetivo es que el mundo entero, incluso la oscuridad, se transforme en luz.
- Al principio había una luz infinita que colmaba todo y no dejaba espacio para la existencia del mundo. Después, esa luz fue contenida para que el Universo se creara del vacío resultante. El mundo nació con el propósito de volver a ese estado original de luz, pero siendo mundo.
- Luchar contra el mal es una tarea muy noble cuando es necesario hacerla. Pero no es nuestra misión en la vida. La nuestra es incrementar la luz



¡No subestimemos el poder del bien! Con una buena acción de nuestra parte, aquí y ahora, cada uno de nosotros puede contribuir a la victoria y la seguridad de nuestros hermanos en Israel

UNA VEZ MÁS, el Pueblo Judío está bajo el ataque de los terroristas. Hombres, mujeres y niños inocentes han sido asesinados, y muchos más han sido heridos en todo el país. Algunas de las víctimas estaban visitando el Muro para orar; otras estaban llevando a sus hijos; otras simplemente iban camino al trabajo. Un niño iba en su bicicleta.

¿Hay algo que podamos hacer? La mayoría de nosotros está a cientos o miles de kilómetros de distancia, en nuestras comunidades. Sin embargo, nuestro ser grita: ¿qué podemos hacer?

El Rebe de Lubavitch, Rabí Menajem M. Schneerson, de santa memoria, nos enseñó que sí, hay algo que podemos hacer. El Rebe nos enseñó el poder de una *mitzvá*.

Una *mitzvá*, un mandamiento divino, tiene el poder de tocar las fibras más profundas de nuestro ser, donde todos somos uno, y la distancia física no tiene ninguna relevancia. En este núcleo, un acto positivo ayudará a traer la salvación a un hermano o hermana en peligro.

Durante los conflictos del pasado en la Tierra de Israel, y en tiempos de peligro para el Pueblo Judío, el Rebe, de bendita memoria, sugirió la práctica de ciertas

mitzvot que provocarían bendiciones y la protección de Di-os.

Tomemos un minuto para hacer una o más de las siguientes *mitzvot* y hagamos la diferencia.



1. Pongámonos los tefilín

Si ya nos ponemos los *tefilín* todos los días, convencamos a un amigo para que lo haga. Si todavía no lo hace, ¡es un buen momento para empezar a usar estos conectores santos entre el corazón y la mente!



2. Compartamos el poder de la luz

Alentemos a cada mujer y niña judía a encender las velas de *Shabat* en su comienzo y en la víspera de las festividades judías. Esta *mitzvá* semanal trae paz y luz al hogar y al mundo.



3. Revisemos nuestro sistema de seguridad espiritual

Si aún no tenemos *mezuzot*, consigamos una para cada puerta de nuestra casa. Si ya las tenemos, hay que revisarlas cada tres años y medio.



4. Recemos

Digamos una oración por la seguridad de los soldados de las Fuerzas Armadas de Israel y por todos los habitantes de Tierra Santa (sugerencia: los Salmos 20, 22, 69 y 150, que se dicen tradicionalmente en tiempos de sufrimiento).



5. Hagamos caridad y actos de bondad

Pongamos una moneda en una alcancía de caridad, ayudemos a alguien en necesidad o contribuyamos a una causa benéfica.



6. Estudiemos la Torá y compremos una letra

La *Torá* es el denominador común que une a todo el Pueblo Judío. Los rollos especiales de la *Torá* son escritos en Israel y cada judío puede comprar una letra, lo cual lo conecta aún más a los otros judíos del mundo, en Israel y la diáspora.

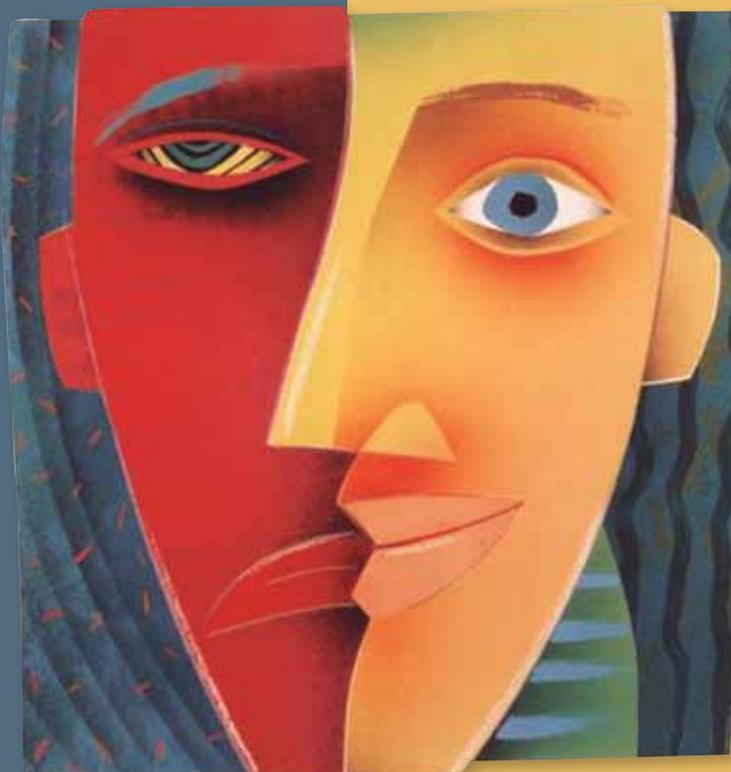
https://chabad.org.clhosting.org/library/howto/torah_letter.htm



7. Nutramos nuestra fe

Lo que nos ha sostenido por miles de años, pese a todas las crisis, es la fe y el conocimiento de que Di-os está con nosotros y nos protege. Busquémosla en nuestro interior, aprendamos sobre ella, hablemos de ella y del nexo que todos tenemos con Di-os en casa y en el trabajo, con nuestra familia y amigos. Confiemos en que Él nos protege, y en especial, a Su Tierra Santa.

¿Es la LEY DE ATRACCIÓN una idea judía?



Rabino Tzvi Freeman

Para los que se han preguntado hasta qué punto somos autores de nuestra realidad, he aquí una reflexión que examina la idea extendida de que atraemos lo que nos sucede, contrastándola con el optimismo judío, que se basa en una fe inquebrantable

LA LEY DE ATRACCIÓN es una idea popular según la cual la actitud de una persona atrae casualidades cónsonas. El pesimismo atrae la desgracia, mientras que el optimismo atrae la buena suerte.

Que las actitudes tienen el poder de cambiar el flujo de la vida de una persona es una creencia que asume tácitamente buena parte de la *Torá*, particularmente en su fuente más influyente de sabiduría, los Salmos. "A quien confía en Di-os, la bondad lo rodea" (Salmos 32:10). "Afortunado es el hombre que pone en Di-os su confianza" (Salmos 40:5).

Asimismo, los sabios del *Talmud* parecen dar por descontada esta ley. Por ejemplo, al rechazar como superstición inútil un agüero popular para determinar si el viaje que se emprenderá terminará bien o mal, los sabios advierten: "No lo haga". ¿Por qué no? "Porque si el augurio es negativo, la persona se preocupará y su fortuna se tornará amarga" (*Horayot* 12a).

El *Zohar* describe este efecto del optimismo en términos cósmicos. Y al hacerlo, establece una distinción crítica entre su actitud “antigua” y la ley de atracción. La ley de atracción sitúa al ser humano en el centro del Universo, manejando todos los hilos. Uno crea su propia realidad. El optimismo judío, en cambio, está basado en la fe en una Realidad Superior fundamentalmente benéfica.

El optimismo judío no crea ni atrae nada nuevo; simplemente recoge las persianas, abre las ventanas y deja que la luz del día brille sin distorsión. Di-os es bueno y único y, en consecuencia, todo lo que sucede debe ser esencialmente bueno. Nuestra fe en que es así permite que ello sea visible.

Una metáfora que puede ayudar: el optimismo simplemente deja que la película se reproduzca con claridad, en alta resolución. Piensen en un video distorsionado y emitido por una banda estrecha. De forma similar, los eventos malvados y negativos son distorsiones de la energía dadora de vida que viene de lo alto. El optimismo afloja las constricciones, amplía el ancho de banda y permite que el video fluya en alta resolución con compresión mínima y ninguna pérdida de información. La película ya era buena, pero ahora también se ve bien.

Honestamente, en ciertas situaciones, confiar en Di-os también puede modificar la realidad subyacente. Sobre el primer verso de los Salmos que citamos arriba, Rabí Yosef Albo (1380-1444) escribe: “Esto significa que incluso si no se adecúa a sus propio acuerdo, así es como funciona la confianza en Di-os, recurriendo libremente a la bondad de aquellos que confían”.

De modo similar, Rabenu Baye ben Asher (fallecido en 1340) explica: “Quien confía en Di-os obtiene la recompensa de ser elevado sobre la aflicción, incluso cuando es adecuado que esa aflicción le ocurra”.

«El optimismo judío, en cambio, está basado en la fe en una Realidad Superior fundamentalmente benéfica»

A veces, confiar en Di-os puede cambiarlo todo. Piensen en un niño caminando en medio de una tormenta, asido con fuerza a la mano de su padre. No importa cuán exasperado pueda haber estado el padre con el comportamiento de su hijo hace unos momentos, esos deditos aferrados a los suyos desencadenan una respuesta instintiva de ser adulto y fuerte, protector (o como describiera Wordsworth, “el niño es el padre del hombre”). Cualquier vestigio de ira ha desaparecido súbitamente, reemplazado por la compasión pura. Asimismo, nuestra confianza total en Di-os puede obrar maravillas cuando todo lo demás ha fallado.

Cuando su hijo estaba en peligro de muerte, Rab Michel Blinner de Nevel le pidió una bendición a Rabí Menajem Mendel de Lubavitch. El *Tzemaj Tzedek* le respondió: “Despertar el poder de la confianza en Di-os con la simple fe en Él, Bendito Sea, salvará a tu hijo. Pensar ayuda. Piensa bien y estará bien”. Y así se salvó el hijo de Rab Michel.

Aún así, nada de esto nos hace autores de nuestra realidad. Por el contrario, es nuestra total entrega a una verdad infinitamente superior que nosotros mismos (Di-os) lo que obra este cambio en nuestra realidad.

La ley de atracción es llamativa para la razón humana y el ego. La clase de optimismo que el Pueblo Judío ha mantenido en su milenaria existencia no se apuntala en esto, sino en una base firme, una convicción superracional, una que ha probado ser más poderosa que cualquier otra idea en la historia huma-

na: que la vida es buena, porque su Hacedor es bueno, y nuestro trabajo es probarlo.



LAS MÁXIMAS DEL BAAL SHEM TOV

20 mensajes de vida y enseñanzas del Baal Shem Tov, fundador de Jasidut

1 Todo lo que oímos o vemos debería ser una lección para servir a Di-os. Todo en la vida es una lección, el mundo entero es nuestro salón de clases.

2 ¡La Providencia Divina! Incluso las idas y venidas de una simple hoja tienen significado y propósito. Nada sucede por casualidad. ¡Hagamos lo mejor de ello!

3 "Tus palabras durarán para siempre". Creación vía lenguaje, incesante y constante. Las letras y las palabras son los ladrillos de construcción de la existencia y los ingredientes de la Creación. La Creación incesante indica la participación y la inversión de Di-os, que podemos descubrir en todos los aspectos de la vida.

4 "Ayuda al burro caído de tu enemigo". La palabra burro comparte la raíz hebrea de materialismo. ¡No lo consideres tu enemigo! Levántalo. Abraza lo físico como un compañero y como expresión de lo espiritual.

5 "Ve al lugar que Di-os escogerá como morada". Bíblicamente, este verso se refiere al Templo de Jerusalén. El Baal Shem Tov lo lee de este modo: Di-os escoge para nosotros cada lugar al que vamos, con el fin de convertirlo en un lugar de residencia Divina. ¡Incluso un dormitorio!

6 Los 3 nudos interceptan y sintetizan la devoción religiosa, el rigor académico y las relaciones interpersonales. 3 amores: Di-os, la *Torá* y el Pueblo Judío, todos interconectados.

7 Un alma puede descender a este mundo solo para hacerle a otra un favor espiritual o físico. No estamos aquí por nosotros. Estar aquí para otros puede ser la misión de nuestra alma.

8 El otro es tu espejo. Las fallas que nos parecen resplandecientes en otros, son áreas que debemos trabajar en nosotros mismos.

9 *Ahavat Israel* es incluso para judíos que nunca hemos visto. ¡Cada judío es nuestra familia!

10 No tienes que ser un filántropo para hacer la diferencia en las vidas de otros. Una bendición sentida o el deseo de un amigo son más grandes que las palabras de los ángeles.

11 "El Pueblo de Israel es una Tierra del Tesoro". Como la Tierra, el Pueblo Judío tiene enormes recursos naturales, algunos obvios, otros ocultos; su descubrimiento depende de qué tan profundo vayamos. El Baal Shem Tov se centró en ello en la chispa del alma del "Pintele Yid", su propósito era ayudar a los judíos a desarrollar su vasto potencial interior.

12 El Baal Shem Tov apreciaba la luz, porque las palabras hebreas "Ohr" y secreto "Raz" compartían el mismo valor numérico: ¡conocer el significado interno es iluminador! Nunca basta con la superficie. ¡Sondea las profundidades de la *Torá*; en rigor, la profundidad de nuestra alma!

13 Entrar en las palabras de la *Torá* protege de la turbulencia mundana. ¡Hagámoslo! La palabra hebrea para arca –*Tevá*– también significa palabra.

14 Leer la *Meguilá* hacia atrás no cumple con la obligación. ¿Por qué la *Mishná* nos diría que no leyéramos la historia en sentido inverso? Esto se refiere a mirarla como si se tratara del pasado, como algo meramente histórico, sin relevancia actual.

15 El Baal Shem Tov dijo que ver agua es una señal de bendición. Sus enseñanzas jasídicas fueron comparadas con manantiales que brotan con fuerza. El agua sostiene la vida, refresca, busca el punto más bajo, se filtra y mana a borbotones venciendo obstáculos.

16 La diferencia entre apatía y asimilación es una línea muy delgada. El Baal Shem Tov era todo calidez, una calidez que el Judaísmo frío no aminora.

17 "¡No temas!". Su padre murió cuando él apenas tenía cinco años. Sus últimas palabras para él fueron: "¡No temas a nada sino a Di-os!". El temor es un gran inhibidor. Nos mantiene respetuosos, nos contiene.

18 Hallar alegría en todas las cosas y mostrar amable entusiasmo son consideradas *mitzvot* bíblicas por los *jasidim*. Se trata de otra enseñanza compartida por el Alter Rebe de Jabad en nombre del Baal Shem Tov, que se ha convertido en un sello distintivo de la vida jasídica.

20 "La zarza ardía en llamas pero no se consumía". La modesta zarza arde con una insaciable sed espiritual. Como le gustaba citar a Steve Jobs: "¡Mantente hambriento, mantente ingenuo!"

19 Cada puerta del Cielo tiene su propia llave. ¡Pero un hacha las abre todas! Muchas historias del Baal Shem Tov ensalzan la dedicación altruista, los intentos honestos y la devoción genuina por encima de los logros sofisticados, intelectuales y autosatisfactorios.

EL VALOR DE LOS NEGOCIOS:

cómo hacer dinero puede arreglar el mundo

¿QUÉ ES UN SER HUMANO? Una criatura que mira lo que es y ve el valor de lo que podría ser.

En función de eso labramos la tierra, preparamos comida, comerciamos, creamos arte y construimos nuestras vidas. En matemáticas simples, hacemos que uno más uno sea igual a tres. En jerga de negocios, creamos valor.

No es posible crear valor real solo para nosotros. Todos somos accionistas de ese valor. Si el campo rinde sus cosechas, hay más comida disponible en el mundo. Una vez que cocinamos esa comida, hay más calorías disponibles en el mundo. Vamos al mercado a vender

esa comida y hay más disponibilidad de comida en el mundo. Lo hacemos con integridad y hay más confianza y buena voluntad en el mundo, lo que significa que hay más negocios por hacer. Al crear música o arte, el mundo entero gana en belleza. Hacer cualquier tipo de negocio significativo quiere decir que hay más de algo para otros, y que la suma del valor total para todos se ha incrementado.

Esto es ser humano: no somos solo productivos. Creamos con previsión. Guardamos nuestra semilla para el año siguiente, invertimos nuestras ganancias en beneficios venideros, hacemos realidad nuestros sueños. Pero, ¿a eso se limita ser

humano? ¿Acaso no hay un propósito superior?

Ciertamente, para el Creador hay valor en las criaturas que crean valor. “Él no creó el mundo para que se hundiera en la nada”, dice el profeta, “lo creó para que fuese habitado” (Isaías, 45:18).

“Para que se hundiera en la nada”, esto es la fuerza natural de la entropía, por la que todas las cosas tienden a la muerte y la descomposición. La vida —en particular, la humana— desafía la entropía. En vez de eso, creamos sinergia, juntamos cosas para que crezcan de



Rabino Tzvi Freeman

Rava dijo: Cuando una persona es juzgada en la corte celestial, la primera pregunta es: “¿Compraste y vendiste con integridad?”

—Talmud, Shabat 31a

un modo sostenible, un modo que promueva la confianza y la buena voluntad y deje un mejor mundo para la próxima generación. Habitamos el mundo con vida.

Sigue en pie la pregunta: ¿el ser humano no es más que esto? ¿Solo estamos aquí para hacer un mundo sostenible? ¿O para convertirlo en algo aún mayor?

Reensamblaje

Si hacemos las preguntas correctas, a menudo llegaremos a las respuestas correctas. He aquí una pregunta sencilla: ¿por qué funciona? ¿Qué hay detrás de este extraño fenómeno de sinergia, este potencial que el mundo nos proporciona para incrementar el valor?

Lo que hay detrás es que el Universo entero empieza como un pensamiento único y singular, un pensamiento que contiene información infinita. Ese pensamiento atraviesa el tiempo y el espacio, fijando cada evento y partícula de un gran universo en un punto único.

Pero el universo que percibimos desde nuestra posición en el tiempo y el espacio ha sido fracturado en incontables pedazos. Con cada fragmentación, más información se pierde. Así, hasta que quedamos con pedazos que parecen carentes de significado y valor.

Imaginemos que tomamos un ejemplar de *Moby Dick*, lo arrojamos al aire y vemos que todas las letras se caen del libro; desperdigadas en el viento van a dar al suelo. Adiós a la narración. Los personajes se han ido. Todo el significado ha desaparecido. Nos hemos

quedado con un montón de letras sin vida, como granos de arena, sin historia que contar, ni significado para compartir.

Ese es el mundo en el que vivimos: un libro diseccionado. Pero el Autor de este libro respira en uno de sus personajes, el ser humano. Y así, el ser humano es capaz de ver cómo esas piezas encajan, con lo que el valor eventualmente aparece.

¿De dónde viene ese valor? De la gran luz original, ese infinito cúmulo de información que llena el pensamiento primordial del universo. Un armonioso reacomodo de unas pocas piezas del rompecabezas resuena con esa gran luz y un destello de esa luz es transmitido a través de esa nueva matriz. De ese modo hallamos valor incrementado aquí en nuestro mundo.

Redescubrimiento

Ahora tenemos una mejor idea de lo que los seres humanos estamos haciendo en la Tierra. No sólo estamos haciendo un mundo mejor. Estamos creando un mundo magnífico. Uno que pueda transmitirnos a todos los que vivimos en él la unicidad y magnificencia de su Creador.

¿Dónde creamos ese mundo? No lo hacemos en un cielo espiritual, en lo alto, sino aquí en la Tierra, llevando a cabo nuestras actividades terrenas de seres humanos terrenos, inyectándolas con significado y un propósito más elevado.

Después de todo, ese fue el pensamiento primordial con el que se extendió este Universo: el pensamiento del Creador de ser descubierto en este, su mundo terreno.

«Hacer cualquier tipo de negocio significativo quiere decir que hay más de algo para otros, y que la suma del valor total para todos se ha incrementado»



¡CUÁN RÁPIDO CRECEN!

Menucha Chana Levin

Esta enternecedora anécdota nos proporciona una metáfora sobre las responsabilidades que implica la crianza: proveer los cuidados necesarios, pero también, sentar las bases de la futura independencia de nuestros hijos

UNA VEZ FUI maestra de kínder en una pequeña comunidad apiñada en lo alto de las colinas barridas por el viento de Judea. En días claros, podíamos ver el azul Mar Muerto, rodeado por un desierto vasto y rocoso. Los árboles eran escasos en nuestra comunidad y, por ende, preciosos. Así que el día en que llegó un equipo de plantadores de árboles, todos salimos a verlos y darles la bienvenida.

Desafortunadamente, no hicieron un trabajo muy eficiente. Portando palas y retoños, plantaron rápida y aleatoriamente los delgados palitos, alrededor del patio de nuestro kínder. Sin echarle un segundo vistazo a su trabajo, pronto recogieron sus herramientas y se fueron.

Solo más tarde me di cuenta de que un arbolito había sido plantado tan próximo a la cerca del patio que sus estrechas ramas se habían enredado en la red. ¿Crecería hasta alcanzar la madurez independiente como los otros árboles? Seguramente permanecería enredado con la cerca, requiriendo siempre su apoyo.

Como extensión de mi maternidad judía, comencé a brindarle cuidados especiales a este árbol diferente, regándolo con un poco más de agua cuando sacaba a jugar a los niños. Algunas veces ellos me ayudaban, vaciando sus cajas de arena en la base de mi arbolito.

En los lluviosos días de invierno, cuando no podían jugar afuera y, en lugar de eso, los ponía a pintar con los dedos, yo observaba a través de mi ventana del kínder cómo Di-os regaba a mi pequeño árbol por mí. Casi podía oír la gratitud del retoño mientras bebía aquella humedad dadora de vida.

Cierta noche, una terrible tormenta aullaba y remecía las desoladas colinas. Encogida bajo mi tibio cobertor, pensaba en mi arbolito que estaba allí afuera, en la salvaje oscuridad. Tan frágil, ¿cómo podría soportar aquella tormenta?

Aparentemente, el retoño era más fuerte de lo que parecía. La mañana siguiente, cuando corrí a mirar si había sufrido algún daño, vi con alivio que había sobrevivido, que la cerca lo había abrigado toda la noche.

Meses después, una cuadrilla llegó para instalar una nueva cerca. Con temor vi cómo removían la vieja y se preparaban para reemplazarla con un metal nuevo. ¿Qué sería de mi arbolito en adelante? Siempre había dependido de la vieja cerca para apoyarse.

Luego de remover las ramas que estaban imbricadas en la cerca, la cuadrilla aseguró la nueva cerca unos pocos centímetros más lejos. Centímetros cruciales, pues, ¿cómo se las arreglaría mi árbol?

Me acerqué a mirar.

Aunque lucía ligeramente inclinado, lo que le daba un encanto único, el retoño se las había apañado para permanecer

« Como extensión de mi maternidad judía, comencé a brindarle cuidados especiales a este árbol diferente, regándolo con un poco más de agua cuando sacaba a jugar a los niños »

erguido por su cuenta. Aparentemente, sus raíces se habían fortalecido para aguantarlo sin ayuda de la cerca.

Mientras lo miraba, sintiéndome más tranquila, pensé cuán similar era ser padres. Cuando nuestros hijos son pequeños, necesitan todo el apoyo que podemos darles. Luego, cuando van creciendo, tenemos que darnos cuenta de que ellos pueden –y deben– aprender a pararse solos.

«¿Qué sería de mi arbolito en adelante?
Siempre había dependido de la vieja cerca
para apoyarse»

Pensé en mi hijo menor, que ahora estudia en una *yeshivá* con internado muy lejos. No hace mucho estaba en el kínder, como los niños que cuido ahora. Pero a los quince años y ya con más altura que yo, dejó de ser mi pequeño. Mientras se despedía y se mudaba a una nueva etapa de su vida, mis ojos se nublaron y sentí una mezcla de tristeza y orgullo. Como la cerca, podía estar próxima, pero ya no podía asirlo, podía compartir la alegría de sus logros, sabiendo que –con ayuda de Di-os– yo había producido este ser fuerte e independiente. Y como si asintiera a todo esto, el robustecido arbolito sacudió sus brillantes hojas verdes, estirándose hacia el cielo.

¿QUIÉN NECESITA LA RELIGIÓN, si causa tantas guerras?

Rabino Aron Moss

PREGUNTA:

Soy judío, pero no puedo asumir el Judaísmo como una religión. La religión es la causa de todas las guerras y creo que la paz estaría más cerca del mundo sin eso. ¿Acaso no estaría mejor el mundo si no hubiera religión?

RESPUESTA:

Rechazar el Judaísmo por creer en la paz mundial es como rechazar entrar a un restaurante japonés porque te gusta el sushi. No tiene sentido.

La guerra es algo que sucede naturalmente. Existió mucho antes que cualquier religión. No así la paz. La paz no es natural para la condición humana. Ha de enseñarse y aprenderse. Y fue una idea religiosa.

La primera y más poderosa visión de un mundo de paz fue presentada a la Humanidad por los profetas del antiguo Israel. Ellos predijeron un tiempo en el que “una nación no levantaría su espada contra otra nación, y ya no aprenderían a hacer la guerra”. En un mundo que veía la guerra como un hecho inevitable de la vida, la religión judía introdujo un concepto radicalmente nuevo: que la guerra es indeseable y que la paz es el estado ideal por el que hay que luchar.

Sin religión hallaríamos otras cosas por las cuales pelear, como lugares para estacionarnos y el ruido de los vecinos. Pero, sin religión, la paz mundial no habría entrado en el vocabulario humano. Seamos conscientes de ello o no, nuestro sueño de un mundo de paz tiene una inspiración bíblica. Los ideales no viven en burbujas. Al igual que la gente, necesitan padres que los alumbren y un ambiente hogareño que los sostenga. La paz sin religión carece de hogar. Fue el Judaísmo el que alumbró la visión de la paz mundial y aún proporciona un marco para implementarla.

Es cierto, la religión ha sido empleada como pretexto para la guerra. Pero esto no invalida toda la religión, así como una pelea entre jugadores de fútbol no invalida todo el partido. Que el mundo se deshiciera de toda religión sería tan inútil para acabar con las guerras como abolir las peleas en el fútbol. De hecho, la religión aún ofrece el más fuerte argumento para la paz entre la gente: que todo fuimos creados por el mismo Di-os. Sin esta creencia, ¿habrá algo que realmente nos una?

En el muro de las Naciones Unidas están inscritas las siguientes palabras del profeta Isaías: “Y ellos convertirán sus espadas en rejas de arado y sus lanzas en podaderas. Ninguna nación levantará su espada contra otra nación, ni aprenderán más a hacer la guerra”.

LUZ para las naciones

¿Cuál es la visión del Rebe sobre la crisis de Israel y sobre su futuro, vinculado con el Pueblo Judío? En estos fragmentos de una carta escrita por el Rebe al Dr. Isaac Moskovitz tras la guerra de *Yom Kipur*, el líder espiritual de Jabad ofrece su perspectiva sobre el gobierno de Israel y su creencia en la resiliencia de los judíos, basada en la educación y la observancia de la *Torá*

“EN EL ORDEN NATURAL DE LAS COSAS, ahora es casi imposible hacer nada para revertir la marea, ya que aquellos que determinan la política la han llevado a una situación donde es imposible retractarse de todo lo que se ha prometido sobre devolución de territorios, etc.

Nadie puede saber qué sucederá en el futuro. Pero somos un pueblo que depende de milagros, y de hecho, toda nuestra existencia como pequeña nación en un mundo hostil no es sino un milagro. Y así, cuando se hizo la oferta de concesiones territoriales inmediatamente después de la Guerra de los Seis Días, hubo un milagro: la otra parte, los árabes, rechazaron la oferta.

Y durante la Guerra de *Yom Kipur* hubo un milagro aún mayor, cuando los egipcios, luego de cruzar el canal de Suez con un ejército enorme, se detuvieron sin razón a solo unos kilómetros al este del Canal, sin enfrentar resistencia militar. Lamentablemente, se perdieron las oportunidades extraordinarias que los milagros habían otorgado en ambos frentes”.

Nación escogida

“En cuanto a las cosas prácticas que los judíos de todas partes del mundo pueden hacer para contribuir con la situación actual –algo que lamentablemente se ignora, así como se subestima la evidente intervención Divina en los días más críticos de la guerra– está fortalecer sus vínculos con la *Torá* del Sinaí, cuando Dios hizo de nosotros

el “Pueblo Elegido”. Esto es algo de lo que no tenemos que avergonzarnos, a diferencia de aquellos que lo malinterpretan o falsean en términos de privilegio con bofetadas de chauvinismo. Esta cualidad de “elegidos” implica un deber y una obligación de ser un pueblo modelo que el mundo entero pueda emular, un pueblo en el que la forma precede a la materia, lo espiritual prevalece sobre lo material y el alma prevalece sobre el cuerpo, un pueblo destinado a ser “una luz para las naciones” (Isaías 42:6).

Esta es la clase de vida y conducta que describe la *Torá* y que también estimula el pensamiento correcto y una perspectiva apropiada en la vida. Esta es la clase de vida que fortalece la confianza en sí mismo de cada judío dondequiera esté y que le permite superar cualquier complejo de inferioridad, así como la disposición a ser impresionado por un gentil, por sus ideas, o bien por cualquier ideología no judía. De hecho, es triste cuando, en vez de ser un modelo y un ejemplo viviente para los no judíos, algunos judíos los imitan, rechazando el “manantial de agua viva”, la *Torá* y la tradición judía.

No hace falta recalcarle a usted, que es médico, el importante papel que desempeña el factor psicológico cuando dos adversarios se enfrentan. Cuando el adversario ve que su oponente es espiritual y psicológicamente fuerte, confía en sí mismo, tiene certeza de la justicia de su causa y no es proclive a dejarse impresionar por el contrario, ni por ningún *goy* debido al complejo de inferioridad antes mencionado, este es el mejor modo de prevenir una guerra, no sólo las mayores, sino las de desgaste.

«Nadie puede saber qué sucederá en el futuro. Pero somos un pueblo que depende de milagros, y de hecho, toda nuestra existencia como pequeña nación en un mundo hostil no es sino un milagro»

Es difícil esperar que un judío que en su vida personal tiene miedo de mostrar que está orgulloso de ser judío, tanto en casa como fuera de ella, marque la línea y tome una postura diferente cuando conoce a un adversario político y se compromete en negociaciones políticas con representantes de otros países. ¿Podría semejante representante judío considerarse a sí mismo cuando menos igual al adversario gentil en una confrontación, tras haber intentado emular y seguir servilmente toda su vida al mundo gentil y su modo de vida? Ningún fingimiento, ninguna fachada a los que pueda apelar convencerán al adversario.

El mayor de los milagros

“Lo mismo es cierto respecto a la educación de los niños judíos, criados en la cultura de varias naciones del mundo, frente a las que la cultura y la tradición judía tiene un segundo lugar, en el mejor de los casos, o es inexistente. ¿Acaso podrían esos niños crecer como judíos orgullosos, dedicados a defender su herencia?

A pesar de que un segmento importante de nuestra juventud judía en *Eretz Israel* ha sido, desafortunadamente, criado en un ambiente no judío, en el que se le ha implantado la idea de que la cultura no judía es superior a su propia herencia judía, tuvo la fuerza para darse cuenta en un momento crítico de que no se dejaría intimidar por las fuerzas físicas superiores a las que se enfrentaban, y se absolvió a sí mismos con su extraordinaria valentía. Fueron rápidos para darse cuenta, mucho más que algunos de sus mayores, de que Di-os había intervenido claramente en su favor, y con la honestidad y la sinceridad características de los jóvenes sacaron sus conclusiones, como se hizo evidente en el gran resur-

gimiento religioso de los defensores de nuestra Tierra Santa. Uno solo podría desear que esta inspiración y reactivación tuvieran mayor estímulo y no se les dejara evaporar”.

El logro de la victoria

“Para concluir, en la nota de *Janucá* que acabamos de celebrar. Los eventos que rememora *Janucá* pueden parecer extraños. Porque había en aquellos días guerras y batallas, que aparentemente se libraron de forma natural con armas reales y estrategia militar; sin embargo, la victoria estaba del lado de los débiles físicamente y pocos, primero en manos de un *Kohein Gadol*, Matityahu, y luego de su hijo, que derrotó a los poderosos y muchos.

Los milagros de *Janucá* se celebran simbólicamente con el encendido de una velita, que debe mostrarse afuera, para que no solo ilumine el hogar judío, sino también el exterior, y hay que hacerlo de manera creciente, añadiendo otra vela cada noche de *Janucá*. Esto se hace para simbolizar y subrayar que la fuerza judía yace en la luz de la *Torá* y las *mitzvot*, con lo cual no solo iluminamos nuestra propia vida, sino la oscuridad del mundo, y es por ello que se ha convertido en una tremenda y preciada *mitzvá* para los judíos.

Huelga decir que, aunque encendemos las velas de *Janucá* solo por ocho días, su lección y mensaje duran todo el año y reflejan la misión especial que Di-os le ha dado a cada judío en Su única *Torá*. Por lo tanto, también es cierto que Di-os le da a cada judío la habilidad de cumplirla en la vida diaria, en acciones, palabras y pensamiento”.

UN SÉFER TORÁ

para todo el Pueblo Judío

El séptimo rollo del llamado “*Sefer Torá General*”, escrito por órdenes del Rebe para la seguridad del Pueblo Judío, fue concluido en el reciente *Kinus Hashlujim*

Menachem Posner



EL SÉPTIMO ROLLO de la *Torá* de la Unidad, que pertenece a cientos de miles de judíos en el mundo entero fue completado hace poco durante el *Kinus Hashlujim*. Pocos saben que esta celebración se debe a Yisrael Gottlieb, un cuádruplejico que vive en el apacible suburbio de Kiryat Yam, en Haifa.

Inmovilizado tras un accidente de tráfico, el inmigrante ruso establecido en Israel —y descendiente del legendario rebe jasídico, Rabí Levi Yitzjak de Berditchev— vivía al margen de la sociedad, aunque regularmente recibía la visita del rabino Moshe Shmuel Oirechman, de Jabad de Krayot. Ambos estudiaban la *Torá* y conversaban.

Poco antes de *Rosh Hashaná* 5742 (1981) y de que el rabino Oirechman viajara a visitar al Rebe, Rabí Menajem M. Schneerson, de Bendita Memoria, Gottlieb le dictó una carta para que se la entregara. En ella le pedía al Rebe iniciar una campaña para todos los judíos, incluyendo a aquellos que habían perdido sus vidas en el Holocausto.

El Rebe respondió pronto y con gran entusiasmo. En la víspera de *Rosh Hashaná* declaró que se le había sugerido que una *Torá* fuese escrita para unificar a Israel, una en

la que cada judío pudiese comprar una letra. La campaña se iniciaría cuanto antes. A diferencia de la *Torá* de los niños, en la que cada letra costaba un dólar, el Rebe especificó que no habría precio determinado por letra en el *Sefer Torá Haklali* (el Rollo General de la *Torá*). Además, tal como había sido propuesto por Gottlieb, las letras podrían ser adquiridas por vivos y fallecidos.

La escritura le fue encomendada al rabino Shlomo Aharon Henig, el venerado escriba que realizó la *Torá* de los niños. Al cabo de 24 años, el séptimo rollo fue completado y se decidió colocarlo en la sinagoga adyacente al *Ohel*, el lugar de descanso del Rebe en Queens (Nueva York).

Actualmente, el rabino Oirechman incentiva la compra de letras para un octavo rollo. Debido a los recientes ataques terroristas en Israel, muchas letras han sido compradas por el mérito de soldados y oficiales. El rabino ha anunciado que cualquier emisario de Jabad que venda 500 letras entrará en un sorteo especial, cuyo ganador tendrá el honor de llevar el nuevo rollo de la *Torá* a su Hogar Jabad.



Fuente: COLlive

7 DATOS sobre el MAR MUERTO

El Mar Muerto es una atracción imperdible en cualquier viaje a Israel, y no solo por los productos que provienen de él. Esta extensión de agua es rica en sal y minerales, pero también lo es en historia y beneficios para la salud

1. Lugar de retiro

En la Biblia, el Mar Muerto fue un lugar de refugio para el Rey David. También fue el primer *resort* de salud del mundo (para Herodes el Grande) y ha sido proveedor de una amplia variedad de productos usados en todo el mundo, desde bálsamos para la momificación egipcia hasta potasa para fertilizantes.

2. Cualidades restituyentes

El área del Mar Muerto se ha convertido en un gran centro de investigaciones de la salud y tratamiento de diversas afecciones, debido al contenido mineral del agua, el bajo contenido de polen y otros alérgenos en la atmósfera, la reducida cuota de radiación solar ultravioleta y la alta presión atmosférica en su enorme profundidad. Cada una de estas razones tiene efectos específicos en la salud.

3. Su condición de “muerte”

El Mar Muerto es aproximadamente 8.6 veces más salado que el océano. Esta salinidad crea un entorno difícil en el que los animales (organismos acuáticos macroscópicos como peces y plantas) no pueden sobrevivir, cualidad que le otorga su nombre. En cualquier caso, se detecta presencia de pequeñas cantidades de bacterias y hongos microbianos.

4. Flotación

Su concentración salina inusualmente alta suscita una flotabilidad natural, que permite que la gente se mantenga fácilmente sobre la superficie. Esta habilidad para flotar hermana al Mar Muerto con el Gran Lago Salado de Utah, en Estados Unidos.

5. Salinidad

El Mar Muerto es uno de los cuerpos de agua más salados del mundo, con un 33,7% de salinidad. No obstante, el lago Assal en Djibouti, Garabogazköl en Turkmenistán y algunos lagos hipersalinos de los valles secos de McMurdo en la Antártica, como el lago Don Juan, han reportado salinidades más altas.

6. En las profundidades

Con 377 metros de profundidad, el Mar Muerto es el lago hipersalino más profundo del mundo. Un lago hipersalino es un cuerpo de agua rodeado de tierra que tiene cantidades significativas de cloruro de sodio y otras sales minerales, con niveles salinos mayores que los que se encuentran en el agua del océano.

7. Bajo el nivel del mar

La superficie y las costas del Mar Muerto alcanzan los 400 metros bajo el nivel del mar, convirtiéndolo en la más baja elevación de tierra y el más bajo cuerpo de agua sobre la Tierra.

“BEBÉ” DE AUSCHWITZ

marca un hito

Menachem Posner



CUANDO DOS ESTUDIANTES de *yeshivá* tocaron una puerta en la ciudad de Miskolc, al noreste de Hungría, no tenían idea de lo que les esperaba del otro lado.

“Apenas habíamos llegado la noche anterior”, explica Mayer S. Brook, quien venía de Brooklyn (Nueva York), como parte del programa “Rabinos itinerantes” del *Merkos Shlijut* de Jabad, junto con su compañero, el estudiante rabínico Levi Mintz. “El rabino Slomó Köves, de Lubavitch de Hungría en Budapest, nos había dado una lista de nombres judíos y direcciones en Miskolc, y aquella simplemente era la primera de todas”.

Una pareja mayor abrió la puerta. “En realidad, no sé por qué nos dejaron entrar, teniendo en cuenta que no hablamos húngaro y que ellos no hablan inglés, pero las señas y el amor genuino rompió todas las barreras”, señala Brook.

“Ella nos sirvió café y nos sentamos a hablar, por decirlo de algún modo. Era más como si nuestros corazones les hablaran a los suyos. A ella le mostramos un par de velas de *Shabat* y a él le pusimos los *tefilín* por primera vez en su vida. Cantamos y bailamos juntos para celebrar este hito”.



El único bebé sobreviviente nacido en Auschwitz en 1945 se puso recientemente los *tefilín* por primera vez, con ayuda de unos *bajurim* visitantes de Jabad

La pareja llamó entonces a su hijo por teléfono, para invitarlo a que fuese a conocer a los dos estadounidenses con sombreros negros y barbas que despuntaban.

El hijo, que hablaba un poco de inglés, les explicó luego que su padre, György Faludi, era uno de los dos únicos niños que habían nacido en el campo de concentración de Auschwitz y que aún sobrevivían (la otra, una mujer llamada Angela Polgar, vive en Canadá).

Faludi nació el 27 de enero de 1945, el día que el ejército soviético entró a Auschwitz y liberó a más de 7 mil prisioneros restantes, muchos de los cuales estaban enfermos y moribundos. Los bebés no sobrevivían en Auschwitz, inmediatamente eran asesinados, a menudo con sus madres. Polgar y Faludi son un caso raro.

Cuando los *bajurim* se despidieron, el hogar del los Faludi tenía una nueva *mezuzá* en la puerta frontal y la señora Faludi era propietaria de un encendedor de velas de *Shabat*.

“Pasamos los siguientes tres días visitando 50 hogares judíos en la localidad y tuvimos un edificante *Shabat* con la comunidad local en su cavernosa sinagoga de 150 años de antigüedad”, describe Brook. “Pero aquel primer encuentro realmente preparó el camino para los sentidos encuentros que tendríamos luego”.

El Judaísmo y el CONTROL POBLACIONAL

Rabino Yossy Goldman



Nuestras abuelas en Egipto fueron heroínas. Su fe construyó una nación. Hagamos nuestra parte y, si Di-os quiere, nosotros también seremos redimidos

● La *Parashá* de Éxodo 1:1-6:1 empieza con la esclavización y el amargo cautiverio de los israelitas en Egipto. A pesar de la dura opresión, las dificultades y la humillación, el Pueblo Judío se forjaría en el exilio.

● A las mujeres judías, en particular, se les da mucho crédito por nuestra eventual liberación. "Por el mérito de las mujeres justas de esa generación, Israel fue redimido de Egipto" (*Talmud, Sotá* 11b). Su mayor contribución fue estar preparadas para traer niños al mundo, a pesar de las condiciones de vida imposibles. Fueron ellas quienes animaron a los hombres a tener familia durante la esclavitud.

● Hoy no estamos en cautiverio y hay poco sufrimiento en nuestras vidas. Incluso aquellos que luchan financieramente viven mucho más cómodos que cualquiera de nuestros antepasados. Pero hemos estado tan condicionados por el sistema de valores y por la manipulación de los medios, que a cualquiera con más de tres hijos se le considera primitivo.

● Un factor que exagera nuestras dificultades en Medio Oriente es que los palestinos tienen más hijos que los israelíes. Si cada familia israelí tuviera un niño más no seríamos tan dependientes de los números de *aliá* masiva del mundo entero.

● Los judíos tenemos una población muy escasa. Todavía no hemos repuesto el tercio de nuestra nación que fue barrido por el Holocausto. A estas alturas deberíamos ser mucho más numerosos. Nuestros números están bajando por la asimilación pero también por tener familias pequeñas.

● ¿No es caro tener una familia grande? Sin duda, más bocas que alimentar, más ropa y gastos en educación se traducen en un mayor presupuesto familiar. Pero también es un asunto de prioridades, organización y toma de decisiones. Al final del día confiamos en Di-os y realmente creemos que con cada nuevo hijo llega una nueva bendición de Hashem para ayudarnos a criarlo.

Comidas para JANUCÁ

La Sopre de la Unidad Educativa Or Jabad acaba de lanzar un recetario que compila las recetas favoritas de las madres de su alumnado. Junto a los platos de la cotidianidad incluye preparaciones típicas de las festividades, especificando cuáles son lácteas, *parve* y de carne. Además, el libro contiene relevantes mensajes vinculados con las comidas según la perspectiva judía. Aquí les ofrecemos una muestra de sus succulentas propuestas



Pollo Teriyaki

Milka Raitport

INGREDIENTES

- 12 porciones de pollo al gusto
- 1 cucharada de Maizina Americana
- 1 cucharada de agua fría
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de salsa de soya
- ¼ de taza de vinagre
- 1 diente de ajo picadito
- ½ cdta. de jengibre molido
- ¼ de cdta. de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. En una olla cocine todo los ingredientes menos el pollo, hasta que espesen.
2. En una bandeja ligeramente engrasada coloque las porciones de pollo.
3. Pinte los pollos con la salsa, voltéelos y píntelos otra vez.
4. Lleve destapado al horno precalentado a 350°F por 30 minutos.
5. Voltee el pollo y píntelo con más salsa, y siga horneando por otros 30 minutos.
6. (Agregue la cantidad de salsa que desee mientras el pollo esté en el horno).



Patacones al ajillo con hongos

Solange Cohén de Chocrón

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes
- Aceite
- Agua
- ½ cabeza de ajo machacada
- 1 bandeja de hongos picados en cuadritos
- 1-2 cabezas de ajo finamente picado
- ½ taza de perejil finamente picado
- 1/8 de barra de margarina
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

PARA LOS PATACONES

1. Corte los plátanos en rodajas medianamente gruesas.
2. Sofría hasta que ambas caras queden doradas pero se mantengan crudos por dentro. Una vez dorados, aplaste hasta conseguir la forma deseada, unte en el agua con el ajo machacado y la sal y vuelva a freír.

PARA LOS HONGOS

3. Sofría en el aceite los ajos picados a fuego medio bajo. Una vez que estén dorados, agregue rápidamente los hongos y el trozo de margarina y revuelva.
4. Transcurridos 2-3 minutos, agregue el ajo en polvo (abundante) y la sal y pimienta, y siga revolviendo.
5. Cuando se empiece a reducir el líquido y los hongos adquieran un color más oscuro, agregue el perejil, revuelva y deje que se sofrían por otros 2-3 minutos.
6. Agregue un chorrito de vino blanco (sin cubrir por completo los hongos) y baje el fuego al mínimo hasta reducir.
7. Una vez listos, retírelos del fuego, agregue un toque de aceite de oliva y revuelva bien.
8. Sobre el patacón coloque los hongos al ajillo.
9. Se sirve caliente.

Ensalada fresca

Solange Cohén de Chocrón

INGREDIENTES

- 1 bolsa de rúgula (picada)
- 1 lechuga pequeña picada
- ½ taza de cilantro picadito
- 1 lata de palmito en rodajas
- 1 cebolla morada en juliana
- 2 tomates en cuadros pequeños
- 1 lata de maíz
- 1 aguacate cortado en cuadros medianos
- ½ bandeja de hongos en rodajas
- Papitas de perro caliente

ADEREZO

- ⅓ de taza de miel
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 limón
- ½ de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de ajo en polvo
- Un chorrito de aceite

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes del aderezo e intégrelos al resto de los ingredientes de la ensalada en un bol.
2. Refrigere hasta el momento de servir.
3. Esparza por encima las papitas de perro caliente.





«Así como la sal, que nunca se arruina ni se pudre, así también es el judío que en esencia siempre podrá reconectarse y servir a Di-os con todo su corazón»

Sufganiot

Milka Raitport

INGREDIENTES

- 1 taza de agua tibia
- ½ taza jugo de manzana
- ½ aceite
- 1 huevo
- 1 ¼ cdas. de levadura granulada (30 g de levadura fresca)
- ½ taza de azúcar
- 4-5 tazas de harina
- ¼ taza de Nevazúcar
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Amase 3 tazas de harina con el resto de los ingredientes. Agregue suficiente harina hasta obtener una masa elástica y suave, pero no pegajosa (si es muy pegajosa, agregue un poco más de harina). Deje crecer la masa hasta que duplique su tamaño.
2. Con las manos aceitosas, forme bolas de masa, trabajando sobre una superficie muy grasa. Deje reposar las bolitas de masa por 15 minutos sin cubrir.
3. Fríalas sumergidas en aceite y deles vuelta a menudo al principio para evitar grandes burbujas de aire.
4. Colóquelas en papel absorbente hasta que se enfríen.
5. Con un cuchillo afilado, corte una abertura en el lado de cada *sufganya* y rellene con una cuchara pequeña de su relleno deseado (puede ser chocolate, mermelada o crema pastelera *parve*).
6. Espolvoréelas Nevazúcar antes de servir.

Tartar de atún

Silvia Benhamú de Banzaquen

INGREDIENTES

- Atún picado en cuadritos
- 1 taza de cebollín picado
- Ají dulce
- Ajonjolí negro (opcional)

SALSA

- ¼ taza de salsa soya
- ¼ taza de aceite de sésamo
- ¼ taza de jugo de limón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En un bol mexcle el atún, el ají dulce picado en cuadritos pequeños y el ajonjolí negro.
2. Sazone con sal y pimienta y meta tapado en la nevera.
3. Ponga en la licuadora la salsa soya, el aceite de ajonjolí y el limón (no lo exprima duro) por un minuto y ya.
4. Reserve.
5. Vierta la salsa en el atún de 10 a 15 minutos antes de servir (no le ponga la salsa antes; de lo contrario, el atún se cocinará).
6. Tápelolo y póngalo en el congelador solo por 10 minutos.
7. Sírvalo de inmediato.





EL PODER DE LA CAMINATA

Para el Judaísmo, el cuidado de la salud es de gran importancia, tanto en el aspecto físico como en el espiritual. Activarnos y mantenernos por medio de la práctica de la caminata es una buena manera de cumplir con esta *mitzvá*

Elena Lewin de Cohen

“CUIDA ESCRUPULOSAMENTE tu salud”, nos dice explícitamente la *Torá*, en el Libro de *Dvarim*. Se trata de una *mitzvá*, similar a las demás, parte integral del servicio Divino. La buena salud de un judío comprende la faceta física y la faceta espiritual, que componen un todo que se interrelaciona y que le permite alcanzar su máximo potencial.

Cómo y cuánto caminar

Cuando caminemos, miremos adelante y no hacia el suelo. Acompañemos cada paso con los brazos, realizando un balanceo compacto y rápido. Apoyemos primero el talón y luego la planta del pie.

Los expertos coinciden en que es bueno practicar una caminata 3 veces por semana durante 20 o 30 minutos como mínimo. En caso de optar por este ejercicio para rebajar de peso, se requiere jornadas de 40 o 50 minutos.

practicar, que no requiere habilidades especiales, ni entrenamiento específico. Puede practicarse a cualquier edad, a solas o en compañía y resulta muy

beneficiosa, solo es necesario usar calzado cómodo y vestimenta ligera.

Beneficios de la caminata

- Reduce el colesterol y la presión sanguínea, lo que aminora el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el corazón. Lo notaremos porque nos cansaremos menos ante cualquier esfuerzo.
- Consume calorías. El constante movimiento implica sudar, gasto de calorías extra y pérdida de kilos de más.
- Aumenta la flexibilidad. Una vez que convirtamos la caminata en una rutina, notaremos como nuestras articulaciones y nuestra columna vertebral ganan elasticidad, además de tonificar muslos, pantorrillas, caderas y abdomen.
- Reduce el estrés y aumenta la energía vital. Caminar aplaca la ansiedad. Es un gran antídoto contra los bajones anímicos.
- Huesos saludables y vitamina D. Durante la caminata recibimos la incidencia de los rayos solares sobre nuestra piel (con la debida protección), lo que nos asegura una buena cantidad de vitamina D.

(Con información de Elena Lewin de Cohen)



Or: APRENDER y COMPARTIR

en un contexto judío



EL JUDAÍSMO enfatiza que los primeros años de la niñez son formativos y de vital importancia. Un niño es visto como una semilla que cultivamos con el mayor cuidado, ya que cada experiencia que vive configura la fortaleza, el color y la calidad de su ser.

La familia de Or Jabad está compuesta de familias que varían en edad, costumbres y nivel de observancia, unidas por el objetivo de proporcionarles a sus niños una experiencia infantil positiva y constructiva, plena de valores.

Nuestros valores judíos son los pilares que conducen el plan de estudios, el ambiente y la cultura escolar. Modelamos y fomentamos la amabilidad, el respeto, la compasión, la confianza, la responsabilidad y el compañerismo.



Cada niño brilla por su individualidad. Reconocemos que cada uno tiene sus necesidades, intereses y pasiones. Nuestros niños son vistos como colaboradores: son competentes, curiosos, únicos y creativos.

Nos basamos en el enfoque experimental e intencional de enseñanza y aprendizaje. Este enfoque fomenta el desarrollo intelectual de los niños, los anima a explorar su entorno y a manifestarse a través de palabras, movimientos, dibujos, pintura, juegos y otras formas naturales de expresión. Promovemos un ambiente donde los niños pueden desarrollar el pensamiento crítico y sus habilidades para una vida exitosa y significativa.

Nuestro pensum es de alta categoría y nos sentimos orgullosos de decir que nuestro alumnado sale muy bien preparado en todas las áreas de su desarrollo.

Semana tras semana nuestros niños viven, palpan y disfrutan las enseñanzas de las *parashot*, *jaguim* y, por supuesto, aprenden el *Alef Bet*, en un marco en el que aman aprender y, sobre todo, aprenden a amar.

Las destrezas motoras, los conocimientos de lecto-escritura, la lectura, el cálculo y las



destrezas sociales son parte del día a día de nuestros alumnos; contenidos y experiencias que, combinados con los valores, les enseñan que ser judíos es parte de cada acción de la cotidianidad.

Vengan a conocernos en nuestra nueva sede de Hebraica. ¡Los esperamos!



Campamento Gan Israel

Este verano los niños disfrutaron de un plan vacacional inigualable. Los pequeños de preescolar descubrieron cada día personalidades de la historia judía, las niñas de primaria se enfocaron en las mujeres a través de la historia y los varones fortalecieron su orgullo e identidad judía a través de aventuras, deportes, manualidades, pernoctas y demás, que hicieron de estas vacaciones un tiempo que llevarán en sus corazones para siempre.



Shabaton de Reencuentro



Las niñas del campamento tuvieron la oportunidad de reencontrarse para un emocionante *shabaton* en noviembre. Un espacio en las que las niñas de los diversos colegios comunitarios se convierten en una gran familia para divertirse en *Shabat*.

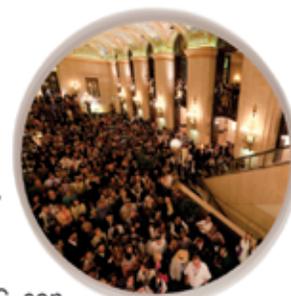
Las mujeres celebran

Mensualmente las mujeres se dan cita en Hogar Jabad Lubavitch para celebrar de manera diferente los *Rosh Jodesh* (principio de mes del calendario judío). Cada mes se llevan un mensaje y lo concretan en actividades o manualidades. ¡Te esperamos en las próximas!



JLI Retreat

Una vez más se llevó a cabo el JLI Retreat, un verdadero regalo para quienes asistieron, "un oasis espiritual de categoría, por decir lo menos". Este año fue en Washington DC, con la presencia de oradores, chefs, cantantes, políticos, profesores, rabinos y conferencistas de renombre. Incluso se hizo un *Hajnasat Sefer Torá*, con una Torá que estaba escondida desde el Holocausto y se restauró. Fue impactante la presencia de los Sinai Scholars, representantes de diferentes universidades. Desde Caracas asistieron Mati Jakubowicz y Chaya Perman. Para ver un poco de lo que sucedió visite <http://www.jretreat.com/>



Bajurim

Llegó un nuevo grupo de *bajurim*, lleno de energía y conocimientos para aportar a nuestra comunidad. Se dedicarán a estudiar y enseñar *Torá*, además de utilizar sus horas libres el viernes para recorrer la ciudad, visitando oficinas para compartir palabras de *Torá*. Ven a conocerlos, haz una cita para estudiar con ellos.



Kinus

Meses de preparación culminaron para recibir a más de 5.000 *Shlujim* (emisarios de Jabad Lubavitch de todo el mundo) y líderes comunitarios, durante cinco días de conferencias, talleres y sesiones generales, que concluyeron con un banquete de gala, con las palabras de bendición del Rabinoprincipal de Israel, el rabino Amar, y la recitación de salmos por Moshe Holtzberg, de 9 años de edad, único sobreviviente de la masacre en Mumbai. En representación de Venezuela fueron el rabino Shui Rosenblum y el rabino Chaim Raitport.



próximas actividades



Iluminemos nuestro alrededor
con la luz de la paz y la libertad

Miércoles 9 de diciembre - 7 pm

Plaza del Consejo,
Las Mercedes
(frente a Banesco)

Jueves 10 de diciembre - 7 pm

Plaza Las Morochas,
Altamira
(diagonal Clínica El Ávila)

Domingo 13 de diciembre - 7 pm

Plaza Miranda,
Los Dos Caminos
(diagonal C.C Millennium Mall)

Disfrutarás de música, sugaryot
y actividades para los niños.
+ Información (0212) 264 0711 / 7011



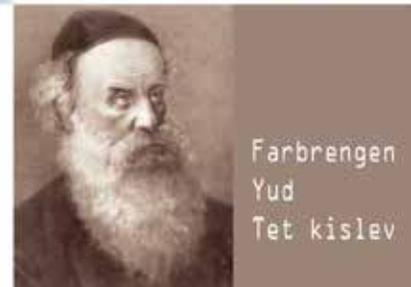
El viaje del alma

EXPLORANDO LA VIDA,
LA MUERTE Y EL MÁS ALLÁ

Un nuevo y fascinante curso del
Instituto Rohr de Aprendizaje Judío

PROXIMAMENTE
ENERO 2016

INFORMACIÓN/INSCRIPCIÓN
(0212) 267 7011 / 0711



19 de Kislev

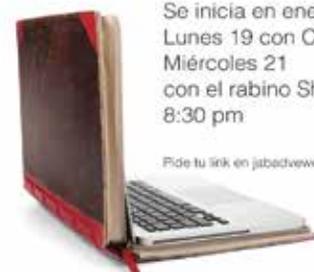
Te invitamos a celebrar esta importante
fecha fuente de bendiciones.

Martes, 1° de diciembre / Hora: 7 pm

Para hombres y mujeres.

Info: (0212) 264 7011 / 264 0711

SHIUR ONLINE



Se inicia en enero,
Lunes 19 con Chani
Miércoles 21
con el rabino Shui
8:30 pm

Pide tu link en jibedveweb@gmail.com



JANUCÁ

un milagro que se enciende año tras año

La historia de Janucá nos recuerda cada *Kislev* la gesta de los hermanos macabeos, quienes se opusieron al aniquilamiento espiritual del Judaísmo. Una historia que debería inspirar a las comunidades judías de nuestro tiempo

¿Janucá ocurrió hace muchos años, o está ocurriendo hoy?

Si echamos un vistazo a los eventos actuales, nos sorprenderemos.

La historia de una pequeña luz que expulsó el imperio de la oscuridad, la sensibilidad humana desafiando el terror y la fuerza bruta, la vida y el desarrollo luchando contra la destrucción. Esta batalla sigue vigente, está en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea. La victoria de la «Luz» sobre la oscuridad es el megadrama cósmico, es la historia en curso. Esta victoria ocurre anualmente en cada solsticio de invierno (en el hemisferio norte) y a la puesta del sol de cada día. Se encuentra en cada decisión que tomamos para hacer el bien en contra de la maldad, ser buenos donde hay crueldad, y construir donde otros destruyen.

Janucá es más que una festividad; es un viaje espiritual de ocho días.

Muchos conocen la historia de *Janucá*, el triunfo de un pequeño grupo de judíos enfrentando a sus opresores helénicos y una pequeña vasija de aceite que milagrosamente se utilizó para encender la *menorá* del Templo durante ocho días. El espíritu de *Janucá* se experimenta cuando aplicamos su alegría, calor y luz a nuestras vidas diarias y no solo influenciarnos a nuestros seres queridos, sino también al mundo entero.

El Sevivón

LA COSTUMBRE DE JUGAR con el sevivón o trompo se origina en *Janucá*. Los asirios decretaron la prohibición de estudiar la *Torá*, por lo que los niños judíos tenían que hacerlo a escondidas. Si venían los griegos, los niños sacaban sus trompos y fingían estar jugando con sus amigos.

En cada lado de los cuatro que tiene el *sevivón* hay una letra en hebreo: se trata de las iniciales de la frase *Nes Gadol Hayá Sham*: «Un gran milagro sucedió allí». En Israel, la última palabra es *Po* (aquí), porque el milagro sucedió allí.

En *yidish* y en hebreo se usa el mismo abecedario, solo que las letras en el primero dan la clave para saber jugar.

NUN es *nisht*, que significa nada. Nada pones, nada te llevas.

GUÍMEL es *gantz*, que significa todo. Ganas todo el pote.

HEY es *halb*, que significa la mitad. Ganas la mitad.

SHIN es *shtel*, que significa poner o añadir. Das uno al pote.

Cada jugador comienza con diez monedas, carotas o palillos. Aporta una moneda al pote, se le da vuelta al *sevivón* y, dependiendo de la letra que salga, no toma «nada» del pote, toma «todo», la «mitad», o «añade uno». El jugador que haya reunido más monedas, frijoles o palillos, gana el juego.

El *sevivón* se hace rodar agarrándolo por el palito que está en la parte superior; ello simboliza que fue Di-os quien hizo el milagro de *Janucá* desde arriba con su poder.

En hebreo cada letra tiene un valor numérico, lo cual es conocido como gematría. Las letras del *sevivón* suman 358: el mismo valor numérico de la palabra *Mashíaj*, el Mesías que revelará el propósito Divino en cada faceta de la vida. Aun la experiencia del exilio y la oscuridad recibirá la luz, porque en verdad todo lo que es vida forma parte del tapiz de la maravilla Divina.

Todo lo que hay que saber de *JANUCÁ*

¿Qué es *Janucá*?

Es la fiesta de las luces que dura ocho días y comienza el 25 de *Kislev*. *Janucá* significa consagración o inauguración, y conmemora la revolución exitosa de los macabeos contra la persecución religiosa instigada por los seleucidas, reyes griegos de origen asirio, bajo la autoridad de Antíoco IV Epifanes.

¿Cuándo ocurrió?

Hace más de 22 siglos, en el año 3597 desde la Creación (año 163 a.e.c.) durante la existencia del Segundo Templo, reconstruido por los judíos a su regreso del exilio babilónico.

¿Qué pasó?

Antíoco se propuso helenizar a todos los pueblos bajo su régimen, entre los cuales se encontraban los judíos, a quienes prohibió la observancia de los preceptos de la *Torá*, tales como el *Shabat* y la circuncisión, por cuanto pretendía erradicar la vinculación del Pueblo de Israel con Di-os, forzándolo a asimilarse a sus prácticas idólatras.

Desde Modiín, pequeña aldea cercana a Jerusalén, surgió Matitiahu como héroe indiscutible. Él y sus cinco hijos desafiaron a los soldados griegos, destruyendo los ídolos y enfrentando las tropas enemigas con el lema bíblico grabado en sus escudos: «*Mi camoja Baelim Ado-nai*», cuyo acróstico es conocido como Macabí. Una lucha que culminó con la entrega de los poderosos en manos de los débiles, los muchos en manos de los pocos, los malvados en manos de los justos. Los asirios huyeron, Jerusalén fue liberada y el Templo que había sido profanado, fue purificado y consagrado al servicio de Di-os; de allí el nombre de *Janucá*: fiesta de dedicación o reinauguración.

El milagro de la luz

La *menorá* –el candelabro que representaba la Presencia Divina y la luz espiritual– fue nuevamente encendida con el aceite puro que se encontró escondido en el Templo.

Milagrosamente, la cantidad que habría alcanzado para iluminar un solo día, ardió durante ocho, hasta que se pudo elaborar un nuevo aceite puro.

Año tras año se celebra *Janucá* como símbolo de la libertad religiosa, del derecho de cada pueblo a cultivar su singularidad y de la completa renovación de la vida espiritual.

Toda la familia a LA LUZ DE LA JANUQUIYÁ

- Cada noche se enciende la *menorá* (candelabro de ocho brazos, más el *shamash* que caracteriza esta festividad) poco después de la puesta del sol. Hay quienes esperan la aparición de las estrellas. Debe hacerse con aceite o velas, las cuales deben permanecer prendidas por lo menos media hora después del anochecer u hora y media los viernes.
- La primera vela se coloca en el lado derecho y cada noche se va añadiendo una de derecha a izquierda. Todas las noches se prenden de izquierda a derecha, después de la puesta del sol y antes de la medianoche. Aunque se puede hasta la madrugada.
- Primero se enciende una vela especial, el *shamash*. Antes de prender las demás velas, con ésta se dicen las bendiciones respectivas y se devuelve el *shamash* a su lugar.
- Después de encender las velas de *Janucá* se dice *Hanerot Halalu* y algunos entonan el *Maoz Tzur*.
- En los tres rezos diarios y en *Bircat Hamazón* (oración de gracias después de las comidas) se agrega la plegaria *Al Hanisim*, «Por los milagros».
- Durante los ocho días de *Janucá* se dice el *Halel* y, en la sinagoga se lee todos los días una sección especial de la *Torá*.
- Los hombres se ponen *tefilin* todos los días de la fiesta, menos en *Shabat*.
- Las mujeres acostumbran no realizar trabajo alguno mientras las velas de *Janucá* permanecen encendidas.
- Se comen frituras como *latkes* (croquetas de papa) o *sufganiot* (buñuelos rellenos), por la gran relevancia del aceite en la historia del milagro de *Janucá*.
- En cuanto al *Dmei Janucá* o *Janucá Guelt*, se acostumbra dar dinero a los niños (menos en *Shabat*), lo que realza la festividad y habitúa a los niños a dar *tzedaká*. Además, esto refuerza la buena conducta y el éxito en los estudios.
- Cada pareja casada o familia se considera una unidad; por lo tanto, el esposo puede encender las velas por todos.
- Quien vive solo debe prender su *januquiyá*.
- Hay que motivar a los niños para que participen prendiendo su propia *januquiyá*.

Paso a paso HACIA LA REDENCIÓN



PRIMERA NOCHE:
Domingo 06/12/15
Primera vela / 24 de Kislev
Bendiciones 1, 2 y 3



SEGUNDA NOCHE:
Lunes 07/12/15
Segunda vela / 25 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



TERCERA NOCHE:
Martes 08/12/15
Tercera vela / 26 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



CUARTA NOCHE:
Miércoles 09/12/15
Cuarta vela / 27 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



QUINTA NOCHE:
Jueves 10/12/15
Quinta vela / 28 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



SEXTA NOCHE:
Viernes 11/12/15
Sexta vela / 29 de Kislev
Bendiciones 1 y 2
VELAS DE SHABAT: 5:19 pm
Bendición 4



SÉPTIMA NOCHE:
Sábado 12/12/15
Havdala 6:11
Séptima vela / 30 de Kislev
Bendiciones 1 y 2
Rosh Jodesh



Lunes 14/12/15
2 de Tevet
Octavo día de Janucá

OCTAVA NOCHE:
Domingo 13/12/15
Octava vela / 1 de Tevet
Bendiciones 1 y 2
Rosh Jodesh

Bendiciones

1. Baruj atá Ado-nay, Elo-heynu mélej haolam, asher kidshanu bemitzvotav, vetzivanu lehadlik ner (shel) Janucá.

Bendito eres Tú, Ado-nai nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos, y nos ha ordenado encender la luz de *Janucá*.

2. Baruj atá Ado-nay, Elo-heynu mélej haolam, sheasá nisim laavoteynu bayamim hahem bizmán hazé.

Bendito eres Tú, Ado-nai nuestro Di-os, Rey del Universo, que hizo milagros para con nuestros antepasados en aquellos días, en esta época (del año).

3. Baruj atá Ado-nay, Elo-henu mélej haolam, shehejeyanu vekiyemanu vehiguiyanu lizmán hazé.

Bendito eres Tú, Ado-nai nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha concedido vida, nos sostuvo, y nos hizo posible llegar a esta ocasión.

4. Baruj atá Ado-nay, Elo-henu mélej haolam, asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel Shabat kódesh.

Bendito eres Tú, Ado-nai nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos, y nos ha ordenado encender la luminaria del sagrado *Shabat*.

EN SHABAT

- Los viernes en la tarde se deben prender las velas de *Janucá* antes que las de *Shabat*.
- Las velas, después de encenderse el viernes, no pueden tocarse ni moverse hasta la finalización de *Shabat*.
- Si el viernes en la noche las velas se apagan antes de consumirse, éstas no pueden encenderse de nuevo.
- Al terminar *Shabat*, las velas de *Janucá* deben prenderse después de la *Havdalá*, rezo que separa el *Shabat* del resto de los días de la semana.

NO OLVIDAR

En el candelabro todas las velas deben ser de la misma altura y las luces tienen que estar colocadas en línea recta.