

LA PRIMERA REVISTA PARA LA FAMILIA JUDÍA

בס"ד

RUMBO

A TU JUDAISMO

JABAD LUBAVITCH
DE VENEZUELA

Feliz
Janucá
5777



JÁNUCA es a la vez la más poderosa y más precaria de las fiestas judías. Por un lado, el simple hecho de encender las velas de *Janucá* y hacerlas visibles al mundo exterior simboliza la mayor lección del judaísmo -el llamado para que el pueblo judío sea una luz para el mundo.

Pero esa misma vela también representa la superficialidad potencial de la fiesta. *Janucá* no es una de esas fiestas judías que requiere comidas formales o servicios de la sinagoga. Vamos a fiestas, encendemos velas, comemos unos donuts, intercambiamos regalos, quizá cantemos algunas canciones.

En otras palabras, en la superficie, *Janucá* puede ser fácilmente comparada con el Twitter -un montón de ruido y destellos, sin mucha profundidad y contenido.

Janucá nos recuerda esta dualidad. Podemos profundizar e interiorizar las grandes lecciones de la fiesta, o podemos permanecer en la superficie y conformarnos con velas encendidas y *latkes* o *sufganiot* de merienda.

La fuerza social de la gravedad, nos remite al contenido superfluo. ¿Cómo podría no ser así? ¿Cómo podemos mordisquear durante todo el día mensajes digitales instantáneos, y luego encontrar la paciencia para pasar por largos y reflexivos ensayos en una revista o libro que honra la complejidad?

Este fenómeno es omnipresente. Dondequiera que nos volvemos, somos asaltados por un contenido llamativo y fácil de digerir. Los maestros consideran que parte de su rol, es contrarrestar el asalto digital a la atención de nuestros hijos.

Probablemente no hay una misión más vital para el judaísmo hoy: enseñar a la nueva generación a pensar profundamente.

La fiesta de *Janucá* nos muestra un lugar de partida -nuestros hogares. La casa es el santuario donde podemos controlar nuestro medio ambiente; donde podemos frenar, aprender y participar; donde tenemos el espacio para reflexionar sobre grandes preguntas y descubrir y nutrir su significado.

Es dentro de este refugio de cordura que comienza la fiesta de *Janucá*, cuando tomamos turnos para encender las velas.

La llama de la vela de *Janucá* puede ser llamativa y visible para el mundo exterior, pero en nuestros hogares, ofrece una invitación para profundizar, interiorizar y estudiar lo que realmente significa ser una luz para el mundo.

Es como esta revista de Rumbo. La portada puede brillar como una vela, pero esa cubierta es una invitación para dar vuelta a las páginas y disfrutar su contenido. No importa lo llamativo que sea el exterior, el interior trata de no decepcionar.

Lamentablemente, en la era del contenido desechable, con demasiada frecuencia nos dejamos llevar solo por el destello inicial.

Janucá nos presenta con brillo y contenido. Si vamos con el flujo moderno, nos contentaremos con fiestas, *latkes* y velas. Pero si vamos a un



lugar más profundo en el santuario de nuestros hogares, podemos refinar en nosotros mismos ese ideal judío, último en ser luminaria brillando en el mundo.

Una cosa es segura: en el mundo actual, hay pocas fuerzas que nos animan a profundizar. No es rentable. Es más lucrativo cuando solo rozamos la superficie de las cosas, cuando tweetamos, mandamos mensajes de texto y hacemos compras por impulso. Los capitanes de la industria saben que cuanto más pensemos, menos compraremos.

Muchos están dispuestos a hacerse cargo de los medios y vaciarlos de contenido, pero no pueden tomar el control de las festividades judías, de nuestros valores, de cómo educamos en nuestros hogares. Sólo a nosotros nos toca asumir esta responsabilidad.

Ese es el modo en que estamos supuestos a ser luz para las naciones y hacer que Mashiaj llegue ya.

Janucá sameaj

Mati Raitan de Jakubowicz

No seamos NEUTRALES

Hashem creó el mundo con tres categorías de elementos: 1) aquellos que son sagrados por naturaleza, 2) aquellos que son impuros por naturaleza y 3) aquellos que son neutrales.

A este último grupo se le conoce en la *Cábala* y en *jasidut* como *Klipat Noga* y abarca la mayor cantidad de la Creación.

Un cuchillo por ejemplo es un instrumento neutral, que puede ser utilizado para el mal mediante la violencia, o puede usarse para el bien por ejemplo, para hacer una comida para *Shabat*.

El papel y la tinta pueden ser utilizados para imprimir libros que fomenten el odio o pueden ser utilizados para imprimir un *Sidur*.

El poder del ser humano está precisamente en los elementos neutrales, que tienen la posibilidad de elevarse hacia lo sagrado dándoles un uso adecuado y compatible con la voluntad de Di-os, o por el contrario, pueden ser utilizados para contradecir la voluntad de Di-os y por lo tanto llevarlo a la impureza.

Este año, apenas unos días antes de *Rosh Jodesh Kislev*, Israel ha sufrido ataques terroristas utilizando el fuego como método de destrucción. El fuego es neutral ya que tiene su origen en *Klipat Noga*.

Algunos lo utilizaron para el mal, la degradación, el irrespeto a la vida, para contradecir la voluntad del Creador y para pretender destruir Su mundo.

Es por esto que *Janucá* cobra para el Pueblo Judío en esta oportunidad, un significado aún más importante,



porque tenemos la oportunidad de tomar el fuego y utilizarlo para el bien, para cumplir con la voluntad de Di-os, para traer luz y publicar el milagro a todo el mundo que nos rodea.

El fuego de las velas no sólo rememora a aquél que encendía el *Kohen Hagadol* en el sagrado *Beit Hamikdash*, sino que revela ese nivel de luz para esta generación que tanto lo necesita.

Elevemos de *Klipat Noga* a *Kedusha* (santidad) el elemento de la creación más importante que es nuestro tiempo. Mientras más tiempo dediquemos a cumplir con el estudio de la *Torá* y el cumplimiento de los preceptos, más cantidad de luz irradiamos al mundo que reclama que se cumpla la promesa de la llegada del *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 / ALAN GLASERMAN

CORRECCIÓN DE TEXTOS:
SIMÓN J. ACOSTA

CORRECCIÓN DE GUÍAS:
RABINO LEIBEL SHUCHAT

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

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

PREPrensa E IMPRESIÓN:
COMLOT GRÁFICO C.A.

PORTADA
ARCHIVO

FOTOGRAFÍAS:
ARCHIVOS

OFICINA DE VENTAS (MÁSTER): 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»

Tel. 264.7011
RABINO YEHOShUA (SHU) 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 5777 - JANUCÁ 2016
VOLUMEN 28 - Nº 2
ISSN 1315 - 6594

	judaísmo
13	JERUSALÉN, UN LUGAR DE PODER
	testimonio
17	"YO NO CREÍA EN NADA"
	familia
22	DIEZ CONSEJOS que no encontrará en los libros para padres
	mística
25	¿Cuántos nombres tiene DI-OS?
	jasidut jabad
28	EL 19 DE KISLEV - Rosh Hashaná de Jasidut
29	Terapia de grupo
	psicología
33	¿Está recibiendo tu hijo suficiente VITAMINA N?
	reflexión
35	Hacer tu plan A con el PLAN BITAJÓN
	educación judía
39	QUEMANDO ETAPAS al igual que una nave espacial
	salud
40	HOMEOPATÍA
	talmud
43	Hanerot Halalu: La fortaleza de la llama de JANUCÁ
	tradición
44	La SAL y la JALÁ



secciones

3	editorial
4	saludo del rabino
8	noticias
10	actualidad
21	israel
37	holocausto
41	pregunta al rabino
45	recetas
48	noti-jabad

SECCIÓN ESPECIAL:
GUÍA PRÁCTICA DE JANUCÁ

55	COMPARTIR LA LUZ, CON EL MUNDO
56	JANUCÁ: TODO LO QUE HAY QUE SABER
57	TODA LA FAMILIA A LA LUZ DE LA JANUQUIYÁ
58	INCREMENTANDO LA LUZ PASO A PASO





Sorprendente obsequio recibió Presidente de Israel

LOS *JASIDIM* DE LUBAVITCH, Meir Zeiler y Zalman Wolff, obsequiaron al Presidente israelí, Reuven Rivlin, un Etrog y un Lulav para la festividad de *Sukot*, y una copia de la revista Kfar Chabad. “¡Sabía que no se olvidarían de mí!”, exclamó el Presidente.

Los *jasidim* también sorprendieron gratamente a Rivlin con una reciente publicación del comentario de un discurso *jasídico* del Alter Rebbe.

El presidente se sintió conmovido al ver el nombre del autor del texto: el rabino Eliyahu Yosef Rivlin, su tatarabuelo, reconocido como un gran *jasid* y erudito de Jabad.

<http://bit.ly/2fQQigc>

JLI lanza video semanal

Un mensaje relevante de un minuto de duración, para recibirlos escribir un whatsapp a +1(718)2216906

<http://bit.ly/2fQqe42>



Premiada escuela para niñas de Jabad en Canadá

LA ACADEMIA BETH RIVKAH DE MONTREAL, una escuela Chabad para chicas de primer nivel en Canadá, ha ganado el tercer rango más alto de todas las 459 escuelas, privadas y públicas, en la provincia de Quebec.

El rabino Mendy Rosenfeld, Director Ejecutivo de la Academia Beth Rivkah, observó con orgullo que eran la única escuela judía incluida en la lista.

Beth Rivkah de Montreal, que tiene una matrícula de más de 500 niñas, fue establecida por el Rebe directamente hace sesenta años (5716 - 1956) con un puñado de estudiantes. En 5729 (1969) la escuela se trasladó a su nuevo edificio construido en Vezina St.

<http://bit.ly/2fR34eG>



Aerolíneas buscan tecnologías israelíes

IAG, la compañía matriz de British Airways, Aer Lingus, Iberia y Vueling han creado el proyecto Hangar 51, diseñado y dirigido para captar y atraer nuevas ideas e innovaciones israelíes para la industria aeronáutica.

El programa se centrará en cuatro áreas: desarrollo de soluciones para la movilización de los viajeros en los aeropuertos; creación de herramientas y procesos digitales para acelerar y simplificar el negocio; uso de datos para aumentar la satisfacción del cliente y otras innovaciones start-ups que mejoren la experiencia del viajero.

<http://bit.ly/2fSwRGP>



Donación de cabello por una buena causa

MÁS DE 150 estudiantes del Beth Rivkah Ladies Colleges en Melbourne, Australia, se reunieron para donar su cabello y así recolectar más de \$24.000 para una organización que lucha contra el cáncer infantil en Israel.

El cabello donado será utilizado para la elaboración de pelucas hechas a la medida para mejorar la calidad de vida los pacientes.

<http://bit.ly/2gCc77f>

Programa de auxilio por sobredosis de opioides

UNA DE LAS FILIALES de Jabad del Estado de Nueva York, es la primera organización judía en registrarse para recibir entrenamiento del Programa de Prevención de Sobredosis de Opiáceos. Estas drogas comprenden una amplia gama que va desde los analgésicos hasta los narcóticos ilegales entre los cuales figura la heroína.

<http://bit.ly/2h2bfpH>



Un invento israelí busca devolverle el tiempo a la familia

UNA EMPRESA ISRAELÍ se ha propuesto devolver tiempo a la familia, manteniendo a los smartphones fuera de la ecuación. El dispositivo llamado Pause, es una elegante caja que bloquea Wi-Fi, llamadas entrantes, mensajes de texto y mensajes de correo electrónico de los teléfonos móviles colocados dentro de él. Usando el principio "fuera de la vista, fuera de la mente", se esfuerza por "eliminar la tentación de mirar por el correo electrónico o las redes sociales cuando se necesita la atención en otro lugar".

<http://bit.ly/2fpSni0>

La experiencia israelí para discapacitados

EN UN EVENTO organizado por Google en su Campus, sus ingenieros tuvieron la oportunidad de escuchar cómo la innovación israelí está ayudando a las personas con discapacidad a acceder a las nuevas tecnologías de comunicación.

Los conferencistas describieron cómo alarmas vibratorias, pantallas táctiles y tecnologías de voz a texto, están siendo empleadas en Israel para facilitar la vida a personas con alguna discapacidad. Igualmente, cómo los robots ayudaban a los niños con autismo y cómo los usuarios de sillas de ruedas ahora pueden usar los teléfonos inteligentes para navegar por los obstáculos.

<http://bit.ly/2ghxTZA>

Compositora Jabad es nominada a los premios Grammy



EL NUEVO ÁLBUM en solitario de la pianista Sarah Dukes, "Life Sometimes", fue incluido oficialmente en las votaciones del 59° Grammy Awards.

El premio Grammy otorgado por The Recording Academy para reconocer logros sobresalientes en la industria musical para las mejores grabaciones, composiciones y al artista del año.

El segundo álbum de Sarah Dukes, "Life Sometimes" fue seleccionado como ganador en los Global Music Awards, galardonado con una medalla de plata por el logro excepcional en las categorías de Piano y Álbum New Age Solo, y ocupó el puesto 17 en "Top 100 Radio Airplay Gráfico".

<http://bit.ly/2fq6jZl>

Serbia devuelve bienes de judíos víctimas del Holocausto



SERBIA devolvió a la comunidad judía local, dos inmuebles ubicados en la capital, conforme a una ley promulgada para restituir los bienes confiscados por los Nazi a las víctimas del Holocausto que no tienen herederos vivos actualmente.

La ley también incluye entregar a partir de 2017, una ayuda de 950 mil euros anuales durante 25 años, a la Asociación de las comunidades judías de Serbia, recursos que serán invertidos en programas de investigación y educación sobre el Holocausto y asistencia a los supervivientes.

<http://bit.ly/2fsigRC>



La cercanía de DONALD TRUMP con la causa judía

Además de su manifiesto afecto por el Estado de Israel, expresado públicamente durante la campaña electoral y ahora como Presidente Electo, los vínculos que en lo religioso unen a la hija de Trump, Ivanka y su esposo Kushner con el judaísmo, plantea algunas interrogantes interesantes, sobre la práctica de tradiciones judías en la Casa Blanca

APENAS DOS DÍAS después de su victoria electoral, el presidente electo de Estados Unidos, Donald Trump, en un mensaje a Israel, describió su afecto personal por el Estado judío.

"Amo y respeto a Israel y a sus ciudadanos", escribió Trump. "Israel y Estados Unidos comparten valores comunes, como la libertad de expresión, la libertad de culto y el énfasis especial en crear oportunidades para que todos los ciudadanos cumplan sus sueños".

Expresó el Presidente electo además: "Sé que Israel es la única democracia en Oriente Medio, la única que defiende los derechos humanos y es un rayo de esperanza para muchas personas".

"Creo que mi administración será capaz de cumplir un papel importante ayudando a ambas partes a alcanzar una paz justa y duradera, que debe llegar a través de negociaciones entre las dos partes y no a través de la coerción de elementos externos. El pueblo judío lo merece".

Durante un discurso de campaña, Ivanka mencionó que su padre le pidió que orara por él. Ella y su esposo lo hicieron justo antes de la elección visitando la tumba del Rebe, conocida como el *Ohel*, dos noches antes de las elecciones y posteriormente luego que su padre fuera electo presidente.

La famosa tumba del Rebe de Lubavitch recibe anualmente miles de personas de todo el mundo, que van a orar y hacer sus pedidos. También, se observan permanentemente autos negros oficiales con congresistas y presidentes no judíos, que siempre concurren por diferentes circunstancias. Con frecuencia hay un grupo diverso de personas en el *Ohel*, y es por ello, que el New York Times lo menciona como un sitio para visitar, pues allí se recibe la inspiración y bendición del Rebe.

JERUSALÉN UN LUGAR DE PODER

Adin Steinsaltz

A pesar de ser uno de los lugares más problemáticos del mundo es la "Ciudad de la Paz". Es un lugar que combina las diferencias y, de alguna manera, las une en una especie de armonía de contradicciones

TODO AQUEL QUE VIVE en Jerusalén -especialmente aquellos como yo que nacimos aquí- estamos enamorados de la ciudad, realmente enamorados. Para nosotros, no es sólo un lugar, no sólo una casa; Es nuestro hogar. Pero es aún más que eso: es un objeto de amor. Incluso los turistas quedan atrapados por Jerusalén. Muchos de sus corazones son capturados, pero de diferentes maneras, por diferentes razones. ¿Por qué?

Jerusalén es muchas cosas para mucha gente, porque es -y siempre ha sido- un enigma. Es un

lugar compuesto de muchas partes que pudieran parecer contradictorias, pero que de alguna manera logran una especie de armonía que puede sentir cualquier persona que camina por sus calles, respira su aire o absorbe su sol.

Jerusalén es simple, pero no ingenuo. Jerusalén tiene una simplicidad muy sofisticada, porque Jerusalén trasciende la sofisticación. Es una ciudad muy antigua. Es una ciudad que ha sufrido mucho y ha sabido de tantas cosas que ahora es muy sencilla, como algunas de esas grandes obras maestras. La sencillez esconde tantas cosas. Uno mira, uno sueña, y piensa ¿qué es realmente?

Jerusalén es también, en muchos sentidos, una combinación de contradicciones: se llama, y su propio nombre implica, "Ciudad de la Paz". Sin embargo, tantas guerras ocurrieron aquí. Es quizás uno de los lugares más problemáticos del mundo, pero sigue siendo una ciudad de paz. Se dice que la puerta del cielo está en Jerusalén, pero la tradición judía también identifica el valle del *Gehinom* (infierno) cerca de las paredes de la Ciudad Vieja.

Esto es Jerusalén. Esto es lo que el salmista describió como, una ciudad que se unificó. No sólo porque une lo viejo y lo nuevo, ni porque es el hogar de religiosos y no religiosos, árabes, judíos y cristianos. Es un lugar que combina las diferencias y, de alguna manera, las une en una especie de armonía de contradicciones. Y hay otra explicación, que me parece muy hermosa, de que el nombre Jerusalén viene de *yir'e shalem*, que puede traducirse como "una visión completa", otra forma de armonía.

Es históricamente, y quizás teológicamente, significativo que Jerusalén es improbable como lugar para una capital. No está en el camino, ni en un río, ni cerca del mar. Está... en ninguna parte. Aún así, es un centro -el lugar que la Biblia nos dice que Di-os escogió. ¿Pero por qué?

En la vida, como en la geología, hay muchos estratos: de sustancia, de significado y de energía. Y en la vida, como en la geología, hay causalidad física, en la cual las cosas se mueven y se entienden según las leyes físicas y el razonamiento. Esta causalidad física -que algunos podrían llamar "vida real" - es un nivel de existencia.



«El nombre Jerusalén viene de *yir'e shalem*, que puede traducirse como "una visión completa", otra forma de armonía»

Hay también otro nivel de causalidad, superior y muy diferente, uno espiritual, en el que hay recompensas y castigos por el bien y el mal. Por lo general, no hay conexiones entre los estratos físicos y espirituales; No se mezclan. Uno puede moverse de un nivel al otro, pero no juntarse. Pero hay -en la espiritualidad, como en la geología- puntos en los que los niveles se tocan, donde dos estratos de existencia se unen de alguna manera en un punto, como una esquina formada por dos paredes. La esquina no tiene existencia propia, pero existe debido a la relación de otros dos planos. Esta coyuntura es lo que Jacob llamó la escalera o puerta al cielo, un lugar donde la influencia, el poder y la percepción pueden moverse de cualquier manera, entre los mundos espiritual y material.



Tal punto es Jerusalén.

Nadie sabe por qué es así, pero Jerusalén es una falla en la estratificación del orden mundial. Así como el agua brota de una falla geológica, así también Jerusalén es un manantial que brota de la existencia, una fuente de bondad y beneficio. Porque este punto donde los mundos, físico y espiritual se encuentran, es el lugar donde pueden funcionar juntos. Suceden cosas en Jerusalén que no se ajustan a las reglas ordinarias. Aquí, más que en ningún otro lugar, los eventos más pequeños toman un significado cósmico y de complejidad enigmática que está más allá de nuestro entendimiento.

Un acontecimiento que sucede en Jerusalén reverbera por todo el mundo. Sin embargo, un incidente similar en otros lugares pasa casi desapercibido. Sólo aquí la causalidad del mundo material se enreda con la causalidad completamente diferente del mundo espiritual. La energía de la justicia y la energía del poder son arrastradas hacia Jerusalén, como hacia un pararrayos, y se enredan, enviando ondas de choque alrededor del globo.

Jerusalén es un lugar de poder y resonancia, con la esperanza de una voz que se oirá por todo el mundo, una voz que renovará el mensaje de paz, integridad y santidad que siempre ha salido de esta santa ciudad.

El Templo de Jerusalén y Janucá

La palabra hebrea *menorá* significa "lámpara" o "candelabro". La *menorá* en el Tabernáculo, y más tarde en el Templo Sagrado en Jerusalén, era un candelabro de oro de siete brazos. Todos los días las copas se llenaban de aceite de oliva puro, y por la tarde los *Kohanim* la encendían.

Durante el período de opresión que precedió al milagro de *Janucá*, los sirios-griegos capturaron el Templo Sagrado e interrumpieron los servicios, incluyendo el encendido de la *menorá*. Cuando los macabeos derrotaron a los griegos y rededicaron el Templo, quisieron reiniciar el encendido de la *menorá*. Sin embargo, los griegos habían contaminado todo el aceite; sólo se encontró una jarra pequeña de aceite (con el sello del Sumo Sacerdote). Milagrosamente, el suministro de un día de aceite puro duró los ocho días que tomaba preparar el nuevo aceite puro.

La *menorá* que encendemos en *Janucá*, mejor conocida como *janukiyá* conmemora este milagro. El diseño de esta *menorá* tiene algunas diferencias importantes con la original que estaba en el Templo:

- La *menorá* en el Templo Sagrado tenía siete ramas, mientras que la *menorá* de *Janucá* tiene ocho, además de una vela auxiliar llamada *shamash*.
- La *menorá* en el Templo Sagrado fue encendida en el interior, mientras que la *menorá* de *Janucá* se enciende en el exterior, en la puerta frontal o ventana que da a la calle.
- La *menorá* en el Templo Sagrado fue encendida durante el día, mientras que en *Janucá* se enciende después del atardecer durante la noche.

«Aquí, más que en ningún otro lugar,
los eventos más pequeños toman un significado
cósmico y de complejidad enigmática
que está más allá de nuestro entendimiento»



Jerusalén: Hechos y cifras

Yvette Miller



Mapas medievales muestran Jerusalén en el epicentro de Asia, Europa y África



Jerusalén es la ciudad más grande de Israel, con una población de **760.800**:

- 64% judíos
- 33% musulmanes
- 2% cristianos



Jerusalén es el principal destino turístico de Israel: **3.5 millones** turistas visitan anualmente

En 1918, la Universidad Hebrea de Jerusalén fue establecida por intelectuales judíos incluyendo a Albert Einstein. Hoy en día, la Universidad tiene **23.000 estudiantes** de **65 países**, incluyendo **2.000 miembros del personal y estudiantes musulmanes**.



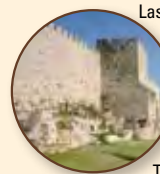
8 académicos de la Universidad Hebrea han sido galardonados con el Premio Nobel



En 1860, **Yemin Moshe** se convirtió en el primer barrio de Jerusalén construido fuera de las murallas de la Ciudad Vieja.



El Puente de Cadenas de Jerusalén, diseñado por Santiago Calatrava, evoca las cuerdas del arpa del rey David. Allí confluyen los trenes ligeros de Jerusalén, peatones y ciclistas.



Las Murallas alrededor de la Ciudad Vieja de Jerusalén fueron construidas por Suleiman el Magnífico en **1536**. Tienen 4 km de largo.

400 empresas de alta tecnología funcionan en Jerusalén



La Ciudad Vieja de Jerusalén se divide en cuatro barrios donde habitan: judíos, cristianos, musulmanes y armenios.

En **2012**, un nuevo sendero de bicicletas de 5 millas abrió sus puertas en Jerusalén a lo largo del camino del antiguo ferrocarril.



El cementerio del Monte de los Olivos de Jerusalén tiene **150.000** tumbas judías, que datan del siglo XV.

26.000 maratonistas compiten en el maratón anual de Jerusalén.



3.800 Se han encontrado cerámicas de 3.800 años de antigüedad en las excavaciones arqueológicas de la Ciudad de David, junto a la Ciudad Vieja de Jerusalén.

Jerusalén tiene más de **2.000** sitios arqueológicos.



"YO NO CREÍA EN NADA"

Mitchel Kohn



Mitchel Kohn con su esposa e hijo, actualmente en Panamá.

RECIENTEMENTE escribí un libro sobre el camino que he recorrido (y sigo haciéndolo) para acercarme a Di-os y a la *Torá*. Es que “Yo no creía en nada” y quise compartir mis anécdotas y experiencias que me llevaron desde no creer ni en Di-os ni en la *Torá*, a ser ahora un “fanático”, como quien dice...

Pero el hecho de no creer, no quitaba que fuera un Judío legítimo. Compartía la cultura y me sentía perteneciente a un pueblo lleno de una rica historia y valores, pero eso no requería creer en un Di-os y cumplir con una lista de leyes anticuadas, y en muchos casos, para mí, ilógicas. Pensaba que lo importante era ser buena persona, ser educado y ayudar a los demás; compartir con mis seres queridos y construir una bella familia con buenos valores; trabajar honestamente y ser activo en la comunidad.

Como cualquier joven, mi dedicación y mis metas eran amasar dinero que me posibilitara llevar una vida de millonario, viajar por el mundo, invitar a amigos a

mi yate y organizar fiestas “de película” (entre otras). No me malinterpreten. Por supuesto que quería tener una vida “normal” como quien dice, pero todo eso era, para más adelante, a los 30 años o por ahí...

No parecía que algo pudiera cambiar el rumbo que estaba tomando mi vida, pero como la mayoría de las cosas que pasan, lo hacen sin preguntarnos, y así fue como ocurrió un acontecimiento que marcó y transformó mi vida por completo: la madre de mi mejor amigo falleció.

Este hecho hizo mucho más fuerte mi creencia en la ausencia de un Di-os, porque me hizo preguntarme: “¿cómo es posible que exista un Di-os si pasan estas cosas? ¿Qué clase de Di-os permitía que un niño tan joven se quede sin madre?” Acostado en la cama, en la que pasaba horas y horas tratando de dormir, no dejaba de pensar acerca de temas de la vida y de la muerte, me preguntaba ¿qué pasaba cuando la muerte nos llega? ¿cuál es el propósito de la vida? (si es que había alguno), ¿para qué trabajamos? ¿para qué vivimos si a la final nos vamos a morir...?

Con todas estas dudas existenciales en mi mente, terminó la *Shivá* y empezó el año de luto que tanto mi amigo como su familia debían cumplir para elevar el alma de su madre... “¿Y yo? ¿Qué tengo que hacer ahora? ¿Qué hago con todos los sentimientos, pensamientos, reflexiones, dudas y preguntas que surgieron esta semana?... ”

No fue sino hasta el día siguiente que pude responder la pregunta de qué es lo que tenía que hacer: sentí un gran impulso, algo dentro de mí, algo que no sabía lo que era me decía que tenía que seguir, que continuara preguntando, cuestionando y buscando el sentido y la razón de nuestra existencia... Que buscara la verdad.

Me propuse el reto de investigar, de una manera honesta y objetiva, si existía un motivo o no para nuestra corta estadía en este mundo. Decidí seguir el llamado interior y el desafío que me había propuesto, así que comencé a asistir a distintos shiurim, charlas con Rabinos y citas privadas, a la par que leía muchos libros sobre el tema...

La historia del reloj

Pero un día, debido a mi incesante deseo de encontrar la verdad, escuché un ejemplo que cambió mi vida para siempre. La historia es como sigue:

Imagina que vas caminando por el desierto cuando de repente te tropiezas con una piedra. ¿Te dice algo? ¿Te sorprende?... No. Es una simple piedra... si luego te encuentras con 12 piedras colocadas en un círculo perfecto, también puedes pensar que son resultado del proceso de erosión natural que, por casualidad, hizo que las piedras quedaran en esta posición perfecta.

Pero si continuas caminando por el desierto y te encuentras un reloj que funciona perfectamente: las agujas marcan los segundos, minutos y horas; señala el día del mes. ¿Te dice algo? ¿Te sorprende?... No cabe la menor duda de que alguien estuvo ahí. No sé por qué está allí, pero seguramente alguien pasó por ahí, porque un objeto o mecanismo que tenga forma, diseño, orden y una función, tiene que haber sido creado por una mente superior a dicho objeto. No existe la posibilidad de que ese reloj se haya creado solo o lo haya hecho la naturaleza espontáneamente y al azar, por millones y millones de años que pasen. Y a pesar de que no puedas ver a la persona, sabes que alguien lo tuvo que crear...

Ahora, mira el mundo que te rodea... Usando el mismo razonamiento que aplicamos para con el reloj... ¿El mundo no lo tuvo que crear alguien? ¿O somos capaces de decir que un simple reloj sí tuvo que se creado y el mundo con todas sus complejidades no?...

Esta historia había despertado en mí una idea, que me permitió abrir mi pensamiento cerrado y programado para pensar según mis experiencias y mi razonamiento. Me permitió salir de las limitaciones que condicionaban mis creencias.

“La Historia del Reloj”, como me gusta llamarla, no salía de mi cabeza. Siguiendo el mismo razonamiento que había utilizado para afirmar que el reloj lo tenía que haber creado alguien, eso me hacía preguntarme una y otra vez, “... si el reloj lo tuvo que crear alguien, ¿por qué no el cerebro con toda su anatomía? ¿O el reloj sí y un árbol de manzanas no? ¿Y el agua, con todos sus estados y ciclos? ¿Los elementos? ¿Los animales?... ¿Los humanos?... ¿No son todos estos organismos más complejos que un simple reloj?”

Esta idea no salía de mi cabeza, no dejó de perturbarme por varios meses: la lógica usada en “La Historia

del Reloj” me decía que sí, que el cerebro, el árbol, el agua, los elementos, los animales, los humanos... ¡Todo!... lo tuvo que crear alguien.

Pero esta idea ya había ejercido un efecto en mí, un cambio, una influencia que no podía ignorar. Así que por más que debatiera y negara la existencia de un Creador, había ocurrido algo que ya no podía controlar. Algo que no podía evitar más...

Esto me trajo algo maravilloso: empecé a ver las cosas con otros ojos, con otro enfoque, ahora los límites y las barreras causadas por mis propios conceptos estaban opacados por la idea de que existen cosas que van más allá de nuestro intelecto y capacidad y que tener una visión amplia y sublime, abarca mucho más que un razonamiento lleno de paradigmas y prejuicios... Creer ahora era lógico.

Después de seis meses sin dormir y mucho pensar, reflexionar y analizar, puedo decir con mucho orgullo que había llegado a la respuesta que tanto había buscado: hay un Creador.

... ¿Y a dónde me ha llevado todo esto? Hoy me encuentro en un camino con un norte claro. Un camino en el que el destino no es el único objetivo, sino que es el trayecto el que está lleno de oportunidades y momentos donde aprovechar, aprender, disfrutar y crecer.

Sigo preguntando, indagando y cuestionando. Eso nunca lo voy a dejar de hacer. Pero ahora mis preguntas son con la intención de comprender y acercarme a Di-os, no de refutar... Siempre trato de ver en qué estoy fallando para poder mejorarlo, desde la práctica de las *Mitzvot* y mi trato a los demás hasta mi manera de rezar... Pero por sobre todas las cosas, busco mejorar mi relación con Di-os y, por supuesto, lo más importante de todo, hacer de este mundo un lugar en donde Di-os quiera estar.

«Tener una visión amplia y sublime, abarca mucho más que un razonamiento lleno de paradigmas y prejuicios...»





MUDARSE A ISRAEL

Condiciones Generales para hacer ALIÁ La visión del Rebe

EL REBE DE LUBAVITCH, en distinta correspondencia coincidía en que a la hora de hacer *Aliá* a Israel, debían tomarse en cuenta estos factores básicos:

- 1) Que el nuevo inmigrante que llegue a *Eretz Israel* pueda contribuir al desarrollo y al bienestar del país, y ciertamente no ser perjudicial para él.
- 2) El nuevo inmigrante debe ser capaz de integrarse a la economía del país y no añadir una carga excesiva.
- 3) Incluso cuando se cumplan las condiciones mencionadas (1) y (2), la ganancia de un nuevo inmigrante, o grupo de inmigran-

tes, debe ser sopesada contra la pérdida que su inmigración causará a la comunidad judía local. Si el individuo es un líder comunitario y su salida afectaría seriamente el bienestar de la misma - espiritual, económica o políticamente – el saldo final terminaría siendo negativo. Hemos visto esto suceder una y otra vez, cuando los líderes de la comunidad han sido persuadidos a hacer *aliá*, con el resultado inevitable de que la comunidad disminuyó rápidamente, física y espiritualmente. En una pequeña comunidad, la salida o no de un solo miembro influyente puede marcar la diferencia.

Es muy poderoso el mensaje del Rebe en un sentido más amplio. El ser humano debe verse a sí mismo como un mensajero de Hashem en su misión particular. Si bien la naturaleza humana generalmente dicta que nuestros actos deben ser enfocados en la protección y bienestar personal y de la familia inmediata, vemos como tenemos que tener una visión más amplia y medir las consecuencias positivas y negativas que nuestras decisiones individuales tienen en nuestras comunidades y en el entorno en general.

DIEZ CONSEJOS

que no encontrará en los libros
para padres

Tzvi Freeman

Sencillas sugerencias que pueden ayudar a los padres a enriquecer la vida familiar, y a manejar de la mejor manera, la cotidianidad con los niños de la casa



2. Madure

Para ser padre, usted necesita ser adulto. ¿Quién le

enseñará ser un adulto? Sus hijos pueden hacerlo. Su hijo, después de todo, lo convirtió en padre, tan solo siendo un recién nacido. Ponga atención real y cuidadosa y escuchará cómo lo está intentando convertir también en un adulto. Como confesó Rabí Janina, "La mayor parte de lo que sé, lo aprendí de mis alumnos." Lo mismo con su hijo, pero mucho, mucho más.

1. Aliméntese

Siempre lleve consigo algo ligero para comer. No para los niños, para usted. Los padres hambrientos son pésimos padres. Un pedazo de chocolate *kasher* puede hacer maravillas con sus habilidades de padre.

3. Medite

Cuando los niños están saltando por las paredes, siéntese quieto y no haga nada. Cierre los ojos, cálmese y relájese. Estará en mejor condición de tratar con la situación.

Baal Shem Tov enseña que los niños están sintonizados a sus pensamientos. Entonces si tiene problemas con sus hijos, arregle sus pensamientos.



4. Póngase de su lado

Cuando la maestra lo llame quejándose de que a su hijo le va mal y necesita ayuda con sus deberes, salga a jugar con él. Él ya tiene suficientes enemigos. Necesita un amigo. Y cuando lo llame la directora con ese "sé que usted no va a querer escuchar esto" en su voz, explíquele que ambos están del mismo lado, del lado de su hijo. Recuerde que usted es el único abogado de su hijo en el mundo.



«Los buenos padres hablan mucho con sus hijos. Los padres geniales principalmente escuchan»



6. Sirva de modelo

Todo lo que a usted no le gustaba de sus padres, lo terminó haciendo. Es seguro que lo mismo pasará con sus hijos. Así que siga haciendo cosas buenas, aunque a ellos no les guste. ¿Quiere que sus hijos hablen amablemente? Hábleles amablemente a ellos. ¿No quiere que griten? No les grite a ellos. ¿Quiere que sean buenos judíos? Practique su judaísmo. Cuando cometa errores, admita su fracaso y corrija el error. También imitarán eso.

5. Escuche

Los buenos padres hablan mucho con sus hijos. Los padres geniales principalmente escuchan y sobre todo a aquellos que dicen poco. Son los que más lo necesitan.



8.

Coman Juntos

¿Quiere una familia? Coma con los suyos. Apague la televisión. Haga lo mismo con el celular. Establezca un lugar para colocar esos dispositivos durante la cena sin excepciones. Disfrute de estar con sus hijos. Cada día, encuentre alguna historia o hecho interesante para comentarlo en la mesa.

«No olvide dedicarle un tiempo exclusivo a cada niño por separado.

El *Baal Shem Tov*, enseñó que Di-os trata a cada uno de nosotros como un hijo único. Nuestros niños merecen lo mismo»

Cada semana, cuente historias y hechos de la *Torá* durante las comidas de *Shabat*. Las cenas del viernes a la noche (y sábado también) son su principal herramienta para crear una familia. Nunca llegue a la mesa del viernes en la noche exhausto.

7. Najes

Najes es la palabra en *yidish* para disfrute, satisfacción y orgullo, todo junto. Si quiere *najes* de sus hijos, la mejor forma de obtenerlo es dándole *najes* a sus hijos. Esto significa dejar de lado las pequeñas cosas tontas que hacen los niños, para sacar provecho de las cosas lindas, inteligentes y hermosas. Déje que lo vean sonreír con frecuencia. Por cada “¡No!” tiene que haber al menos cinco abra-

zos, besos, palmadas en la espalda, y solo sonrisas afectivas.

Los niños florecen cuando usted disfruta de ellos. Como indicó Ashley Montagu, ninguna cultura le provee atención y afecto a sus hijos como lo hacen los judíos. En inglés ni siquiera existe la palabra equivalente a *najes*.



10. Disfrute la compañía

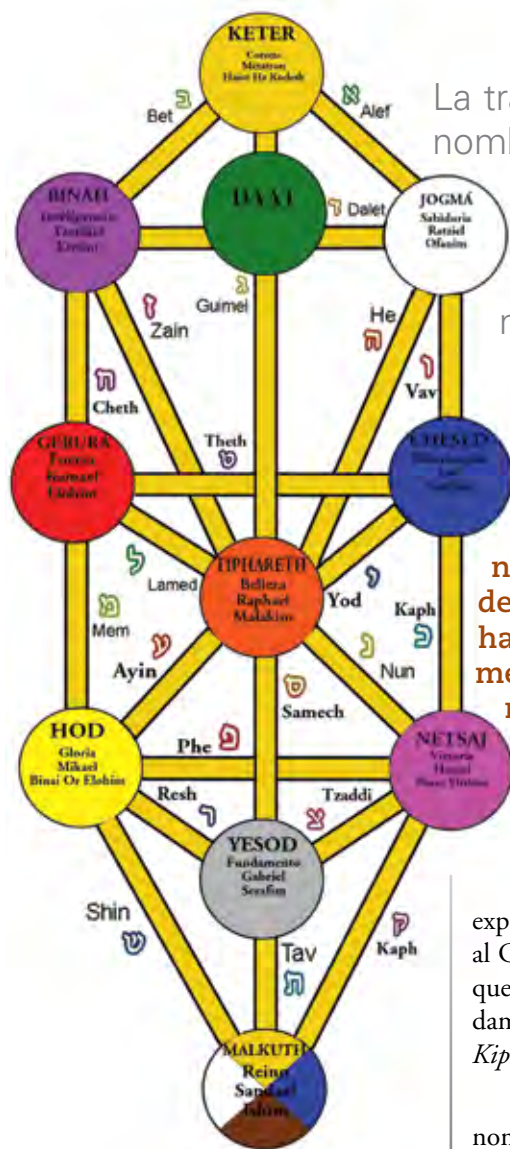
Haga paseos familiares. Saque fotos. Seguramente pasarán más tiempo haciendo las maletas, los sándwiches, cargando el auto, etc. que el tiempo que van a disfrutar, pero sus hijos tendrán buenos recuerdos, y cuando tengan su propia descendencia, lo llevarán a usted en sus viajes familiares.

9. Mantenga los nexos de amor

Cuando sus hijos se transformen en adolescentes *meshíguenes* (loquitos), sostenga fuerte los lazos con ellos. En el Tania, el libro básico del pensamiento jasídico *Jabad*, los nexos son llamados “cuerdas gruesas de amor”. Es la única manera de conservarlos.

¿Cuántos nombres tiene DI-OS?

Israel Cotlar



La tradición judía discute siete nombres sagrados que no pueden ser borrados, que deben ser escritos con especial concentración, y que solamente mencionamos cuando rezamos

Pregunta:

En mis clases de *Cabalá*, estamos discutiendo los nombres de Di-os, y tengo algunas preguntas: ¿Cuántos nombres tiene Di-os? ¿Por qué Di-os debería tener un nombre? ¿Ni qué hablar tantos! ¿Qué debemos tener en mente cuando pronunciamos estos nombres? ¿Cuándo se pueden usar?

Cada nombre es una manera diferente en la que experimentamos la presencia de Di-os. Cuando vemos al Gran Cañón, nos maravillamos con la obra de arte que creó. Cuando leemos la historia del Éxodo, recordamos Su poderosa mano. Cuando rezamos en *Yom Kipur*, pensamos sobre Su poderoso juicio.

En las palabras del *Midrash*, “¿Quieres saber Mi nombre? Me llamo de acuerdo a Mis acciones”

La *Cabalá* toma el concepto de los nombres en un nivel más avanzado. Probablemente, estés familiarizado con el término *Or Ein Sof* la Luz Infinita, que es la fuente de toda existencia. Pero para que esa intensa energía se transforme en vitalidad para nosotros, debe filtrarse por medio de recipientes finitos ó *Kelim*. Obviamente, estos no son contenedores en un sentido espacial. Piensa que son modalidades, o varios aspectos de un todo. Los nombres de Di-os se refieren a la luz como es canalizada por medio de estos *Kelim*/modalidades. La ley judía enu-

Respuesta:

Tienes razón. En esencia, Di-os no tiene nombre. Él es infinito y no se le puede atribuir ningún título ni descripción. Puedes decir esto por definición, Él no tiene definición.

Pero una vez que Di-os creó el mundo físico, decidió involucrarse en él y relacionarse con las criaturas de este mundo bien sea en su carácter de Creador, Juez, el Misericordioso, el Señor...

mera siete “Nombres de Di-os que no pueden borrarse”, por la santidad que ellos contienen, y éstos corresponden a los siete atributos más bajos de las diez *sefirot* (“atributos divinos”). A veces, enumeramos estos diez nombres, correspondientes a las diez *Sefirot*.

Pero aquí, es crucial recalcar los siguientes dos puntos:

- 1) **Rezamos a Di-os y no a las *Sefirot*** (Di-os libre). Estas *Sefirot* son herramientas, o como decimos en la plegaria “un hacha en manos de un leñador”. Como he escrito antes, no son más que modalidades de Di-os para relacionarse con nosotros. Cuando queremos relacionarnos con Él de manera compasiva, usamos el nombre apropiado para dicha modalidad. Cuando queremos relacionarnos con su modalidad de Justicia, utilizamos su nombre correspondiente. Lo mismo sucede con cualquier plegaria, los Profetas y los Sabios quienes las han escrito, sabían precisamente qué nombres usar para el efecto apropiado.
- 2) **Di-os no se rige por ninguna regla ni sistema.** “Luz y recipientes” son meramente la manera en la que Di-os decidió generar y sostener un mundo. Él puede alcanzar cualquier meta que desee, con o sin los medios que Él dispuso.

¿Cuántos nombres hay? Los Cabalistas discuten unos cientos. De hecho, muchas autoridades *halájicas*

Nombre	Sefira	Atributo
<i>Ekya</i>	<i>Keter</i>	Deseo
<i>Kah</i>	<i>Jojmá</i>	Sabiduría
YHVV puntuado como <i>Elokim</i>	<i>Biná</i>	Entendimiento
<i>Kel</i>	<i>Jesed</i>	Bondad
<i>Elokim</i>	<i>Gevurá</i>	Fortaleza
YHVV puntuado como <i>Tzivaot</i>	<i>Tiferet</i>	Compasión
YHVV <i>Tzivaot</i>	<i>Netzaj</i>	Victoria
<i>Elokim Tzivaot</i>	<i>Hod</i>	Gloria
<i>Shakai</i>	<i>lesod</i>	Fundamento
<i>Ado-nai</i>	<i>Maljut</i>	Realeza



aplican la prohibición “No pronunciar el nombre de Di-os en vano”, para cualquier nombre que se use para referirse a Di-os. Casualmente, decir “¡Di-os Mío!”, podría verse como una transgresión a esta prohibición.

Sin embargo, la tradición judía discute siete nombres sagrados de Di-os que no pueden ser borrados y deben ser escritos con especial concentración. Dado a la santidad de estos nombres, solamente los mencionamos cuando rezamos. Fuera del texto litúrgico, leemos estos nombres como “*Hashem*”, que significa “el nombre”. O sustituimos algún sonido para alterar la pronunciación del nombre, por ejemplo reemplazamos la letra “h” por una “k”.

Aquí hay una tabla con los diez nombres Divinos, basado en el libro *Shnei Lujot HaBrit*, una obra clásica, mayormente antológica de Rabí Ishaia Horowitz, un gran cabalista y autoridad *halájica* del Siglo XVI. Evité escribir los verdaderos nombres, ya que está prohibido borrarlos o tirarlos.

El 19 de Kislev - Rosh Hashaná del Jasidut

Esta fecha marca el "nacimiento" del jasidismo, al emerger la matriz del "misticismo" y convertirse en parte integral de la *Torá* y la vida judía

EL DIECINUEVE DE *KISLEV* celebramos el "*Rosh HaShaná del Jasidut*". En esta fecha, en el año 1798, fue liberado el fundador del movimiento jasídico Jabad, Rabí Schneur Zalman del Liadi (1745-1812), de la cárcel en la Rusia zarista.

Más que una liberación personal, este fue un acontecimiento bisagra en la historia de los *jasidim*, anunciando una nueva era en la revelación de la faceta interna de la *Torá*.

La difusión pública de las enseñanzas de *Jasidut* había comenzado dos generaciones antes. El fundador del movimiento jasídico, Rabí Israel Baal Shem Tov (1698-1760), reveló a sus discípulos el alma mística de la *Torá* que había sido previamente de acceso exclusivo de los Cabalistas selectos en cada generación.

Este trabajo fue continuado por el discípulo del Baal Shem el Tov, Rabi DovBer, el "*Maguid de Mezritch*" —quién también está relacionado profundamente con la fecha del "19 de *Kislev*": En este día en 1772, veintiseis años antes de la liberación de Rabí Schneur Zalman de la prisión, el *Maguid* retornó su alma al Creador. Antes de su fallecimiento, dijo a su discípulo, Schneur Zalman: "Este día es nuestro *Yom Tov* (festividad)".

Rabí Schneur Zalman fue mucho más allá que sus precursores, llevando estas enseñanzas a segmentos más amplios de la población judía de Europa Oriental. Más perceptiblemente, Rabi Schneur Zalman enunció la filosofía de "*Jabad*" —una filosofía y sistema de estudio, meditación, y refinamiento de carácter que hizo comprensibles los conceptos abstractos y racionales, de tal modo que se pudieran aplicar en la vida cotidiana.

En sus años de formación, el movimiento *jasídico* era objeto de fuerte, y a menudo feroz oposición de rabinos reconocidos y laicos. Incluso dentro de la comunidad *jasídica*, numerosos contemporáneos y

colegas de Rabi Schneur Zalman sentían que él "había llegado demasiado lejos" en la popularización del alma hasta ahora oculta de la *Torá*.

En el arresto de 1798, los cargos incluían, que sus enseñanzas y actividades amenazaban la autoridad imperial del Zar, y fue encarcelado en una fortaleza en una isla en el río Neva en Petersburgo. En los interrogatorios le obligaron a explicar a los ministros del Zar, los fundamentos del judaísmo. Después de 52 días, fue exonerado de todos los cargos y liberado.

Rabí Schneur Zalman vio su arresto como el eco terrenal de una acusación Divina contra su revelación de los secretos íntimos de la *Torá*. Y consideró su liberación como una absolución en la corte celestial.

El 19 de *Kislev*, por lo tanto, marca el "nacimiento" del *Jasidismo*: el punto en el cual emerger la matriz del "misticismo" hacia la luz del día para crecer y convertirse en parte integral de la *Torá* y la vida judía.

Farbrenguen: Terapia de Grupo



Aunque para muchos pueda ser sorprendente, se trata de una práctica con más de dos siglos de tradición, que brinda a sus participantes la oportunidad de expresar los problemas de sus almas y preocupaciones, bajo la moderación de un rabino o un mentor, el *farbrenguen*

EL *BAAL SHEM TOV*, fundador del movimiento *jasídico*, enfatizaba la importancia de aprender para el servicio a Di-os de todo lo que uno vivencia, ve y oye.

Al experimentar o ver algo, tenemos el deber de analizarlo y ver cómo nos puede ayudar en el servicio a Di-os. Por ejemplo, el renombrado rabino Zushe de Anipoli enseñó varias lecciones del *modus operandi* de un ladrón.

El delincuente trabaja disimuladamente sin hacérselo saber a los demás. Está listo para el peligro, y el detalle más pequeño es de gran importancia.

Utilicemos la psicoterapia como ejemplo. En el estresante mundo que habitamos, muchos enfrentan problemas emocionales y psicológicos. Vemos aumentar el número de individuos perfectamente normales y sanos haciendo frente a la tensión, la depresión, la ansiedad, el trauma psicológico, así como a adicciones, al dolor, a discordancia marital, y a un sinnúmero de otras condiciones.

Los Sabios del *Talmud* comentan: “Una persona encadenada no puede liberarse sola”. Y no cualquiera tiene el poder de desatarlo de sus cadenas. Solamente alguien con las herramientas adecuadas puede hacerlo. Esto es también verdad en lo que respecta a los individuos que están encadenados emocionalmente; en muchos casos, es necesaria ayuda exterior para poder liberarlos de los desórdenes que están sofocando sus almas.

La persona común no puede entender el comportamiento del individuo emocionalmente turbado, mucho menos sacarlo de su oscuridad. Hace falta un terapeuta entrenado que haya estudiado los mecanismos de la mente, sus idiosincrasias, y la manera en que reacciona a diversas situaciones, para relacionarse con el individuo afectado y eventualmente restaurarlo a su estado sano.

A mediados del siglo XX, una nueva tendencia en psicoterapia se arraigó: la terapia de grupo, proceso que permite a un pequeño grupo de perso-

nas que sufren los mismos problemas, comentar sus experiencias y tratar mutuamente de encontrar soluciones, guiados por un profesional.

Hay muchas ventajas en este método de terapia. Una de ellas es la capacidad de infundir en sus participantes, esperanza y optimismo. Ellos ven que no están solos en su lucha, lo que ya es razón de consuelo. Los participantes en conjunto, actúan como grupo de ayuda, animándose mutuamente a ser fuertes y a tomar las medidas necesarias para la curación.

Por lo demás, los sentimientos, las ideas, y las técnicas compartidas, no se toman de un texto estéril. Son experiencias de la vida real, que resultan más eficientes para relacionarse, que las palabras clínicas de un profesional.

Ahora intentemos aplicar esto a nuestro servicio a Di-os

Todos estamos afectados por personalidad múltiple. Por un lado deseamos cumplir la voluntad Divina y conducir una vida espiritual, y por la otra, tenemos el *Yetzer Hará* (inclinación del mal) que nos está bombardeando continuamente con pensamientos, tentaciones y deseos, que son decididamente poco espirituales y contrarios a lo que desea Di-os de nosotros. Y esta lucha no es una condición temporal, o curable. Es una batalla de por vida.

Nuestro éxito es medido ganando batallas individuales, no la guerra, que es interminable. Algunos le hacen frente, algunos no. Algunos parecen no encontrar solución para ganar las batallas, mientras que otros se fatigan por el esfuerzo que la batalla exige. Por estas razones, los mentores espirituales profesionales han sido siempre imperiosamente necesarios para la supervivencia y el crecimiento en este terreno.

«Una persona encadenada no puede liberarse sola». Y no cualquiera tiene el poder de desatarlo de sus cadenas. Solamente alguien con las herramientas adecuadas puede hacer el trabajo »

¿Pero cómo aplicamos la terapia del grupo a los problemas del espíritu? ¿Es posible hacerlo?

La terapia de grupo espiritual ha sido costumbre de los *Jasidim*, y particularmente *Jasidim* de Jabad por más de dos siglos, en sesiones que se conocen como *farbrenguens*, o en hebreo, *Hitvaduiot*. “Uno ayudará a su compañero, y a su hermano le dirá, “ fortalézcase”” -- Isaías 41:6.

Las *farbrenguens* se convocan normalmente en honor de las fechas especiales del calendario: cumpleaños y en *Shabat* que precede al inicio de un nuevo mes judío (*Shabat Mevarjim*).

Conducido normalmente y moderado por un rabino o un mentor, el *farbrenguen* ofrece a todos sus participantes la oportunidad de expresar los problemas de sus almas y preocupaciones. Los presentes comparten las inspiradoras ideas prácticas y las historias que fortifican la resolución y rejuvenecen espiritualmente el compromiso de los participantes a ideales más altos.

Se cantan las canciones y melodías *Jasídicas*. Se dicen *leja'im* uno al otro, lo que ayuda a unir al grupo y superar las inhibiciones naturales que impiden compartir los sentimientos con otros. Los resultados son asombrosos.

Pregúntele a los *jasidim* que soportaron décadas de persecución soviética cuál era el secreto de su resolución férrea. La respuesta probablemente será los *farbrenguens* clandestinos, que incluso en las más oscuras noches espirituales, y a pesar del riesgo mortal que implicaba, los *Jasidim* rechazaban darse por vencidos.

Inténtelo. Únase a un *farbrenguen Jasídico* y vea cuán profundamente afectará su vida. El Alter Rebe dijo, que una nota que cayó del cielo indicaba que un *farbrenguen* ¡puede lograr más que el arcángel Mijael!

¿Esta recibiendo tu hijo suficiente



Los niños que por no haber recibido esta vitamina de sus padres crecen con el convencimiento de que algo se obtiene a cambio de nada, pueden convertirse en seres emocionalmente atrofiados, en adultos egocéntricos

QUISIERA HABLARLES acerca de una vitamina esencial sobre la cual probablemente nunca han oído hablar.

Si ya son padres o planean serlo, esta vitamina podría ser la más importante para el crecimiento de su hijo, más que todas las demás vitaminas juntas, con la particularidad de que solo los padres la pueden proporcionar.

La llamo vitamina N. Que proviene de la palabra "No".

Creo que cada vez más niños sufren de deficiencia de esta vitamina. Y ellos, sus padres, y toda nuestra cultura están pagando el precio.

Permítanme ilustrar mi punto con una historia que es bastante típica.

Un padre, yo lo llamo Bill, le da a su hijo de cinco años, casi todo lo que el niño pide. Como la mayoría de los padres, Bill lo que más desea para su hijo es que sea feliz. Pero no lo logra. En cambio, el niño se ponía petulante, melancólico, y a menudo hosco. También presentaba problemas para llevarse bien con otros niños. Para completar era muy exigente y rara vez expresaba alguna apreciación, y mucho menos gratitud, por todas las cosas que Bill y su esposa le brindaban.

Bill no entendía lo que pasaba ¿Estaba deprimido su hijo?

¿Necesitaba terapia?

Cuando me lo preguntó le dije que su hijo estaba sufriendo de los malos efectos predecibles de ser sobre-consentido. Lo que necesitaba era una dosis saludable y constante de vitamina N.

La sobreindulgencia -una deficiencia de vitamina N, conduce a su propia forma de adicción: la recepción

de las cosas comienza a generar el deseo de recibir más y más cosas.

Un efecto terrible que esto genera, es que nuestros hijos se acostumbran a un estándar material totalmente diferente al que puedan lograr cuando sean adultos.

Considere también que muchos, si no la mayoría de los niños, alcanzan este nivel de afluencia sin trabajar, sacrificarse o dar lo mejor de sí mismos. Por el contrario, logran todo lloriqueando, exigiendo y manipulando. Así que al inflar las expectativas materiales del niño, también le enseñamos que se pueden obtener las cosas a cambio de nada, lo que no solo es una falsedad, sino que es también una de las actitudes más peligrosas y destructivas que una persona puede adquirir.

Esto podría explicar, por qué la salud mental de los niños en la década de 1950 -cuando recibían mucho menos- era significativamente mejor que la salud mental de los niños de hoy.

Desde los años cincuenta, y especialmente en las últimas décadas, en la medida en que la indulgencia de los padres se ha convertido en la norma, las tasas de depresión infantil y adolescente se han disparado.

Los niños que crecen convencidos de que algo se obtiene a cambio de nada, pueden convertirse en seres emocionalmente atrofiados, en adultos egocéntricos. Entonces, cuando ellos mismos se con-

«Los muchachos que reciben demasiado, rara vez cuidan lo que tienen»



vierten en padres, es probable que llenen a sus hijos con cosas materiales -pilas de juguetes, peluches, y Gadgets que uno encuentra dispersos en la mayoría de los hogares.

De esa manera, el consentimiento -una deficiencia de la vitamina N- se convierte en una enfermedad hereditaria, en una adicción que pasa de una generación a otra.

Esto también explica el por qué los niños que reciben demasiado, rara vez cuidan lo que tienen. ¿Por qué deberían hacerlo? Después de todo, la experiencia les dice que siempre les darán más cosas.

Los niños merecen algo mejor. Merecen que los padres asistan a sus necesidades de protección, afecto y dirección. Más allá de eso: merecen escuchar a sus padres decirles "no", mucho más a menudo que escuchar un "sí", cuando se trata de sus caprichos. Merecen aprender el valor del esfuerzo constructivo y creativo, en contraposición al caprichoso comportamiento de quejarse, patear,

chillar, o propiciar que los padres se peleen entre ellos. Merecen aprender que el trabajo es la única forma realmente satisfactoria de conseguir algo de valor en la vida, y que cuanto más difícil sea, más disfrutarán el resultado.

En el intento de proteger equivocadamente a los niños de la frustración, los padres pueden hacer de ellos, seres sin las habilidades necesarias para pararse en sus propios pies cuando llega el momento de hacerlo.

Aquí les doy una regla sencilla: cambia el mundo de tus hijos, dándoles todo lo que ellos verdaderamente necesitan, pero no más del 25 por ciento de lo que simplemente quieren. Yo lo llamo el "Principio de Privación Benigna".

Cuando todo está dicho y hecho, la palabra que ayuda más a la formación del carácter es NO –la vitamina N que hay que dispensar con frecuencia para así lograr su felicidad a largo plazo, pero también la de su hijo.

John Rosemond, autor y psicólogo familiar,
de la Universidad de Prager.

Hacer tu plan A con el PLAN Bitajón

Ante cualquier circunstancia en la vida, una actitud positiva nos ayudará a superarla, porque somos socios de la realidad que se creará, no meros espectadores

Rabino Yehoshua (Shui) Rosenblum

ESTABA DE REGRESO a Venezuela y tenía una conexión en Miami por hora y media. Decidí entonces usar el tiempo para decir mis plegarias matutinas. En medio de mis oraciones me percaté que iniciaron el proceso de embarque.

Usualmente prefiero ser de los primeros en abordar para encontrar con facilidad un puesto para mi maleta de mano. Comenzaron por abordar los pasajeros de primera clase y aquellos con estatus prioritario, y luego llamaron al grupo uno, al cual yo pertenecía por mi asiento asignado. Sin embargo a pesar de que confieso haber sentido un poco de ansias, decidí terminar con calma los rezos incluso si esto significara ser el último en abordar.

Terminé de rezar, y efectivamente era de los últimos pasajeros para el abordaje. Tal vez había dos o tres detrás de mí. Al llegar al jet bridge oí un agente gritando “todos deben dejar sus maletas de mano aquí y las recogerán en Caracas”

Me di cuenta que varios pasajeros trataban de discutir, pero la agente era muy estricta y todos tuvieron que dejar sus pertenencias, excepto el hombre justo delante de mí, quien le dijo y mostró a la agente su boarding pass, explicando que estaba sentado en primera clase y por ende tenía derecho a llevarla consigo, y a mí también me dejó pasar sin explicación alguna, quitándole las maletas a quienes venían detrás de mí. Entré sorprendido de que me dejara pasar y pensando ¿a dónde la colocaría? Pero para mi sorpresa a tres puestos de donde yo estaba sentado, había justo un espacio para una maleta.



Obviamente no hubiera pasado nada si me hubieran quitado la maleta, pero una vez más, me demostró lo que recuerdo desde muy pequeño escuchar: la expresión *mir darf hobn bitajon*, que parecía la frase favorita de mi papa. Yo pensaba que eso significaba tener fe en Di-os, con una actitud optimista y positiva.

Lo aplicaba prácticamente a todo: al montarnos con nuestras maletas de mano en el avión, para tomar exámenes en el colegio, para llegar a tiempo a tomar un avión cuando iba retrasado o incluso para recibir mi primera licencia de conducir.

Con el tiempo maduré y fui entendiendo que esta expresión o mejor dicho, este concepto, se volvía cada vez más relevante, y su importancia me acompaña en todo.

Imagina que alguien está esperando los resultados de exámenes médicos de importancia.

«Debemos cerrar nuestra mente a la opción de que algo negativo ocurra»

«Mientras haya esperanza, el Bitajón es la actitud correcta»

Preguntémonos. ¿Cuál debería ser la reacción correcta?

1. Una fe que todo lo que hace Hashem es por bien, es decir, si el resultado sea positivo o lo contrario, la confianza absoluta de que ambas son de Hashem, y es por bien.
2. La certeza y seguridad en Hashem, que todo va a estar bien, de forma clara, abierta y revelada. Es decir cerrando nuestra mente a la opción de que algo negativo ocurra.

¿Qué diría Ud.? ¿Cuál es la reacción o actitud correcta?

El pensamiento convencional podría sugerir que la primera es la más apropiada o “religiosa”, además de ser la más lógica, ya que pareciera que uno se está entregando a Hashem, demostrando *Emuná*. Pero la realidad es que la reacción apropiada realmente es la segunda:

Bitajón. Este *Bitajón* va mucho más allá de creer en uno mismo, y la fuerza de atraer energías positivas, que si bien tiene su lugar e incluso están comprobados por la ciencia, es a fin de cuentas ensimismada.

Bitajón realmente se refiere a tener seguridad en Hashem, en la palanca que tenemos con El, quien toma las decisiones finales y quien está por encima de toda estadística, lógica y orden natural. Aunque obviamente haciendo todo lo que está en nuestras manos dentro del orden natural. Es decir, el pensamiento debe trascender la naturaleza, pero las acciones deben ser dentro de la misma. Tu actitud activa y pensamientos serán la causa que traerá la consecuencia de revelar el bien. Eres un socio de la realidad que se creará, no un mero espectador.

Obviamente, *Emuná* tiene su lugar, pero solo para después de que a uno le toca alguna situación que hubiese deseado no tener que atravesar. Mientras haya esperanza, el *Bitajón* es la actitud correcta.

Recuerdo cuando tuvieron que hacerle a mi papá cinco *bypass* de emergencia. Llegué y teníamos que firmar papeles con información pertinente a la operación que como dicen coloquialmente “si no te mueres de la operación, te mueres del susto”, porque no estábamos hablando de una maleta, estábamos hablando de la vida misma. Pero me maravillé al ver su actitud. Tenía una tranquilidad, una certeza tan absoluta que Hashem lo iba a sacar de ésta, obviamente a través de los médicos y los recursos de la naturaleza.

No es en los momentos importantes de la vida que uno deba aprender a vivir con esta actitud, es justo al practicarla y desarrollarla en las pequeñas cosas de nuestro día a día, de nuestras rutinas diarias, llamémoslas de llevar nuestras maletas con nosotros, de reaccionar correctamente ante las “tonterías” que nos lanza “la vida”, que en los momentos importantes la tendremos fortalecida.

Entonces, practiquemos siempre que nuestro plan A, empiece con la B de *Bitajón*. ¡Activémoslo!



Reflexión del Rebe sobre el Holocausto

Habrá REDENCIÓN Y ALEGRÍA



Si educamos a una generación orgullosa y segura en su judaísmo, habremos triunfado sobre el holocausto", propuso el Rebe, quien consecuente con su pensamiento, puso en marcha los programas que, durante cincuenta años, anunciarían el renacimiento de la vida judía en el mundo post-Holocausto

AL IGUAL QUE MILLONES de su generación, la tragedia del Holocausto también golpeó personalmente al Rebe.

DovBer, el hermano menor del Rebe fue fusilado y su cuerpo arrojado a una fosa común, al igual que miles de otros judíos, en una serie de masacres realizadas por los alemanes poco antes de la ocupación de Dnepropetrovsk, en el otoño de 1941. La misma suerte corrieron su amada abuela y otros miembros de su familia. La esposa del Rebe perdió a su hermana menor, Sheina, quien murió en Treblinka, junto con su esposo y su hijo.

En sus escritos y argumentos sobre el tema, el Rebe rechaza todas las explicaciones teológicas acerca del Holocausto. ¿Qué mayor soberbia y falta de humanidad puede existir que dar una explicación para la muerte y tortura de millones de hombres, mujeres y niños? Solamente podemos admitir que hay cosas que están por encima del limitado conocimiento de la mente humana.

Haciéndose eco de su suegro, el Rebe solía decir: "No es mi tarea justificar a Di-os

acerca de este acontecimiento. Es únicamente el propio Di-os quien puede dar respuesta a lo que Él permitió que sucediera y, la única respuesta que aceptaremos, será la inmediata y completa redención que desterrará para siempre el mal de la faz de la tierra y hará surgir la intrínseca bondad y perfección de la creación de Di-os".

Para quienes argumentaban que el Holocausto "refuta" la existencia de Di-os o Su Providencia en nuestras vidas, el Rebe decía: "Por el contrario, el Holocausto ha refutado decisivamente toda posible fe en la ética basada en el ser humano. ¿No fue precisamente el grupo humano que representaba la cultura, los adelantos científicos y la moral filosófica el que perpetró las más perversas atrocidades conocidas en la historia de la humanidad? Aunque sea lo único que nos ha dejado el Holocausto: la enseñanza es que solo se puede alcanzar una existencia ética y civilizada a través de la creencia en un Poder Superior y la sumisión al Mismo".

El Rebe también dijo: “nuestra indignación, nuestro permanente desafío a Di-os con respecto a lo que sucedió, constituyen en sí mismo una poderosísima afirmación de nuestra fe en Él y en Su bondad; ya que si no tuviéramos esa fe, como algo subyacente, ¿con quién es que estamos ofendidos? ¿Con los invisibles hilos que mueven el destino? ¿Con el aleatorio orden de las partículas subatómicas que componen el universo? Es justamente porque creemos en Di-os que estamos convencidos que existen la justicia y el mal y que finalmente triunfará la justicia, que clamamos, como lo hizo Moisés: “¿Por qué Di-os mío, le has hecho daño a Tu pueblo?” (Éxodo, 5:22)

Pero para el Rebe, lo más importante acerca del Holocausto no era cómo podemos, o no, comprenderlo. Ni siquiera cómo recordamos a las víctimas, sino qué es lo

que hacemos a ese respecto. Si permitimos que el dolor y la desesperanza nos dejen tan abatidos como para no poder educar a una nueva generación de judíos con un fuerte compromiso con su judaísmo, entonces, Di-os no lo permita, se habrá hecho realidad la “solución final” de Hitler. Pero, si reconstituimos, si educamos a una generación orgullosa y segura en su judaísmo, habremos triunfado.

Y esto es lo que el Rebe llevó a cabo. Cuando fue nombrado por su suegro para encabezar los departamentos de educación y actividades sociales de Jabad, puso en marcha los programas que, durante los siguientes cincuenta años, anunciarían el renacimiento de la vida judía en el mundo post-Holocausto.

La historiadora que capturó las caras del holocausto

YAFFA ELIACH, destacada historiadora sobre este atroz acontecimiento, fue fundadora del primer centro de estudios sobre el Holocausto en Estados Unidos.

Sobreviviente de aquella tragedia, Eliach abrió en 1974 el Centro de Estudios del Holocausto en Brooklyn, institución que posteriormente se fusionaría con el Museo del Patrimonio Judío en Nueva York.

Eliach creó la exposición “Tower of Life” o “Torre de las Caras” para el Museo Judío en Washington, que hasta este año ha sido visitado por 40 millones de personas a partir de su apertura 1993. La exposición incluye 1.500 fotografías de Eishyshok, su lugar de nacimiento lituano cerca de Vilna.

Según The New York Times, casi todos los habitantes judíos de ese pueblo, 3.500 en total, murieron durante la Segunda Guerra Mundial, entre ellos miembros de la familia de Eliach, quien se dedicó durante 15 años a recolectar fotografías, diarios y cartas, con el afán de mostrar la vitalidad de aquel mundo que fue destruido tan cruelmente

Fallecida recientemente a los 79 años, Eliach también publicó varios libros sobre el Holocausto, entre los cuales destacan: “Hasidic Tales

of the Holocaust” y “There Once Was a World”, una crónica de más de 800 páginas.

En sus charlas exploró las maneras en que el Holocausto continúa afectando a nuestra generación, enfatizando lo que significa vivir como judío hoy.



Quemando etapas al igual que una nave espacial

Se trata de un simil que estableció el Rebe para explicar un pasaje en *Mishlei* (Proverbios 22: 6), donde dice que debemos "educar al joven según su camino", frase siempre problemática, que se comprende fácilmente mediante la comparación espacial

Los ingenieros entonces construyeron cohetes que contenían varios tanques de combustible individuales, y cuando se utiliza el combustible, el contenedor vacío es desechado y el peso total de la nave espacial se hace más ligero, por lo que necesita menos combustible.

El Rebe utilizó esto para explicar un pasaje en *Mishlei* (Proverbios 22: 6), donde dice que debemos "educar al joven según su camino". Esa frase siempre ha sido problemática, dijo el Rebe. ¿Qué significa "según su camino"?

Es muy simple, dijo el Rebe. Es algo que hacemos en la educación todo el tiempo. Introducimos a un niño de tres años al *alef-bet*, y hacemos un gran alboroto. Tenemos una fiesta, le damos dulces, lo celebramos. Al niño le gustan los caramelos. Le interesa y aprende.

Cuando el niño llega a los cinco años, el caramelo no lo motiva tanto. Así que le ofrecemos un incentivo diferente, tal vez juguetes o un triciclo.

Entonces cuando tiene 10 u 11 años, hay nuevos incentivos, Eso es lo que estamos haciendo: educamos al niño de acuerdo a su camino. Estamos usando un incentivo que es significativo para él en su nivel y edad.

Esto, dijo el Rebe, es exactamente el mismo principio que el del cohete multietapa. Lo que ya no se necesita es desechado. No queremos cargar el peso extra a lo largo del trayecto.

«Cuando se llega a cierta etapa de aprendizaje, solo requerimos un poco de combustible para impulsarnos»



EL REBE, que fue entrenado como ingeniero, tenía una aguda comprensión del mundo físico y cómo funcionaba. Así que cuando la nave espacial Apollo alunizó en 1969, utilizó ese logro científico para aplicarlo a la educación judía.

La NASA siempre había tenido un problema con los límites de peso y las necesidades de combustible para los vuelos espaciales: Un cohete para recorrer una larga distancia, necesitará mucho combustible. Pero cuanto más combustible lleve, el peso de la nave se incrementa.

HOMEOPATÍA

Gracias a que vivimos en sinergia con nuestro ambiente básico, el homeópata es capaz de convertir sustancias naturales peligrosas para el consumo humano, en agentes de cura y recuperación

SI ALGUNA MODALIDAD de tratamiento pudiera ser calificada de fascinante, esa es la homeopatía.

La tierra posee muchas sustancias poderosas, que si son ingeridas por los seres humanos resultan fatales. Sin embargo estas mismas sustancias en manos de un homeópata, son agentes de cura y recuperación.

"La naturaleza del bien es hacer el bien", dice una enseñanza Jasídica. El Creador benévolo coloca virtudes redentoras en sustancias que parecen no poseer ningún mérito, y muchas veces son francamente perjudiciales. La homeopatía es una prueba simple de este adagio.

Uno de los principios de la homeopatía es buscar semejanzas entre los seres humanos y la naturaleza. Las encuentra en los niveles mineral, vegetal y animal. El modelo cabalístico registra cuatro niveles -los tres arriba mencionados más el reino humano. Esta cuádruple clasificación tiene las siguientes correspondencias: la tierra corresponde al mineral; el agua al vegetal; el fuego al animal; y el aire al humano. Estos cuatro elementos se expresan en diversos caminos. Más profundamente, los cuatro elementos tienen su fuente en la visión que el Profeta Ezekiel vivenció, conocida como la Visión de la Carroza. Él vio un trono apoyado por cuatro rostros: un águila, un buey, un león y una cara humana, los cuales corresponden a los diversos tipos de animales: aves, animales domesticados, animales salvajes y el ser humano. La creación posee una simetría maravillosa.

En la época del Templo de Jerusalén, la dinámica espiritual envuelta en una ofrenda de planta o animal, correspondía a profundos procesos espirituales. El fuego unido al fuego espiritual creaba una analogía de fuerzas angelicales conocidas como ángeles de fuego. Actualmente, no hacemos este tipo de ofrendas, pero los procesos espirituales aún permanecen por medio de la plegaria. Como el esfuerzo espiritual de la plegaria es

el análogo de las ofrendas del pasado, los mismos elementos están presentes.

El fuego emocional del fuerte despertar espiritual consume el 'alma animal' (=propio ego). La energía de la fuerza de voluntad para superar las tentaciones del ego se convierte en un deseo 'ardiente' de subyugar su fervor egoísta. El éxito significa fundir el sentido del ser (un alma animal domada) a la voluntad de comprometerse con actos y expresiones positivas en el mundo del tiempo y espacio.

El mismo concepto se aplica al deseo de elevar los reinos animal y mineral (protección y realce de nuestra ecología y medio ambiente), el reino animal (respeto y práctica de los derechos de los animales y prevención de prácticas crueles), y el reino humano (respeto mutuo, nutrición y coexistencia pacífica). Eso nos lleva de vuelta al modelo homeopático. Vivimos en una sinergia con nuestro ambiente básico. Auto-dominio significa estar consciente de esta sinergia y respeto por los cuatro elementos de la creación, practicando la elevación espiritual del mineral, vegetal, animal y humano. De esa forma los elementos de la creación estarán no solamente libres del dolor, sino realzarán positivamente nuestra vida, creando integridad y bienestar.

«La homeopatía busca semejanzas entre los seres humanos y la naturaleza»



¿Es Kasher LA MARIHUANA?

Staff de Chabad.org

PREGUNTA:

He leído recientemente que varias agencias de certificación *Kasher* están especulando acerca de poner su sello de aprobación en la marihuana medicinal legal. Rabino, la marihuana es una planta. ¿Desde cuando una planta necesita certificación *Kasher*?

RESPUESTA:

Debido a que sólo has preguntado si es *Kasher*, y no si debe ser legal, me voy a centrar sólo en ese punto, y la respuesta realmente depende en cómo defines la palabra "*Kasher*".

Definición sencilla

La forma más sencilla de definir *Kasher* es que no contiene ingredientes que sean de animales no *Kasher*, no mezclar leche y carne, y prescindir de otras sustancias prohibidas por la ley Judía.

Según esto, si supiéramos que el producto en cuestión contiene sólo plantas y no hay ningún residuo que no sea *Kasher* en el proceso de embalado, no necesitaría certificación, como sería el caso del té.

Por otro lado, si es procesado y contiene otros aditivos, como parece ser en este caso, entonces sí es necesaria la certificación.

Con respecto a los medicamentos, muchos dicen que no tienen que ser *Kasher*. "Las píldoras medicinales son permitidas incluso si contienen ingredientes no *Kasher* de acuerdo al cRc (Consejo rabínico de Chicago).

Hay dos excepciones a la regla: las vitaminas, que requieren certificación y las cápsulas de gel, duras o blandas, que sólo deben ser tomadas por alguien que está enfermo y no tiene otra alternativa.

Incluso si la marihuana misma fuera *Kasher*, habría que tener en cuenta que las cápsulas que la contengan también lo sean.

Además, si la marihuana no fuera medicinalmente necesaria según la *Halajá* (ley Judía), entonces, como en el caso de las vitaminas, hay que estar seguro que sea *Kasher*.

Ahora, el tema anteriormente mencionado sólo se aplica si la sustancia es ingerida. Si es fumada o inyectada, varias de las preocupaciones de *kashrut* no se aplicarían.

Definición más amplia

Kasher" denota algo que es apropiado para el judío.

Hasta hace poco, la marihuana era una sustancia ilegal, y supervisado por doctores.

Hay reglas *Halájicas* en el asunto, como la carta de Rabi Moshé Feinstein de 1973, respondiendo a alumnos de la Yeshivá quienes deseaban usar *hashish*.

Allí escribió que la droga está prohibida por las siguientes razones:

- 1- Un judío está obligado a mantener su buena salud, tanto física como mental. Varias drogas contienen serios efectos psicológicos, emocionales y mentales.

2- Aun en el caso de que no provoca daño físico, genera distorsión mental, causando que uno no esté en condiciones como para cumplir sus responsabilidades.

3- Como el caso del “hijo rebelde”, tomar drogas ilegales es generalmente el primer paso de un declive precipitado.

4- Varios jóvenes que usan drogas van en oposición a los deseos de sus padres. Honrar a los padres y obedecerlos es un mandato bíblico.

5- La *Torá* (Levítico 19:2) requiere que nos santifiquemos. Najmánides explica esto significando que la persona no debe excederse con los placeres del cuerpo.

Obviamente, ninguna de estas razones se aplica en un caso que un paciente que toma estas sustancias por recomendación médica en un ambiente legal y controlado.

Valores judíos

En respuesta a una consulta en 1977, el Rebe de Lubavitch, Rabi Menajem Mendel Schneerson, consideró “que la misma pregunta es alarmante”

En una carta que escribió en 1965 a un estudiante de Cambridge sobre el LSD encontramos lo siguiente:

...La bioquímica no es mi área, y no puedo expresar una opinión acerca de la droga que mencionas, especialmente porque es algo nuevo aun. Sin embargo, lo que puedo decir es que si permite estimular la visión mística, etc porque posee dicha propiedad, no es la forma correcta de obtener inspiración.

La forma Judía es de ir superándose, no a través de drogas y otros estimulantes artificiales, que solo deben utilizarse si son necesarios para la salud física, según la *Mitzvá* de cuidar de nuestra salud. Espero que todos estén de acuerdo en que antes de tomar cualquier droga uno primero debe utilizar las capacidades naturales, y cuando se hace de manera correcta y completa, no creo que haga falta buscar estimulantes artificiales...

La Visión Jasídica

¿Cuál es la razón por la que uno busca el efecto que le causa la marihuana? Por lo general es la búsqueda de la liberación de las ataduras terrenales y la incursión a una realidad más espiritual y libre.

También en este caso las enseñanzas jasídicas analizan el problema desde su raíz, ofreciendo una alternativa mejor.

El objetivo por el cual el alma bajó de su mundo espiritual y libre para vestirse en el cuerpo con todas sus limitaciones es porque es justamente en el cuerpo físico con todas sus limitaciones donde uno puede encontrar una conexión con Di-os que trasciende la que puede encontrar en su estado espiritual. Si lo que uno busca es la autoliberación, la manera de lograrla es por medio del cuerpo y no escapándose de él.

¿Por qué?

El que busca la liberación por medio de la auto-expresión estará siempre limitado por su intelecto y emociones. El que busca trascender, no lo está. El que hace solo lo que entiende y/o siente, estará siempre limitado por ello pero el que es capaz de hacer lo correcto, puede llegar a niveles espirituales imposibles de otro modo.

Para lograrlo tiene que acceder a las enseñanzas de *Jasidut* que permite descubrir la elevación espiritual que tiene el plano terrenal y sin los efectos negativos de la marihuana.



Hanerot Halalu

La fortaleza de la llama de Janucá

Si ayudamos a elevar a otro judío iluminándolo con nuestra vela, y encendemos la llama en su corazón, la luz no se verá disminuida sino que se duplicará



EN EL TRATADO DE *SHABAT*, hay un famoso debate Talmúdico: “¿Está permitido utilizar una vela de Janucá para encender otra vela de *Janucá*?”

Sobre esta discusión Rav dice que no, porque esto disminuye la *Mitzva*: si enciendo una vela de la otra, puedo derramar un poco de aceite o cera, lo que debilitará la primera vela.

Shmuel en cambio no se preocupa por eso.

Aunque sabemos que en cualquier discusión entre Rav y Shmuel la ley se dictamina según la opinión de Rav, existen tres excepciones y esta es una de ellas. ¿Qué es lo que está en juego aquí? ¿Qué es lo que discuten realmente? ¿Por qué en este caso la ley no queda según la opinión de Rav (como se acostumbra) sino según la opinión de Shmuel?

Rav dice: Debo cuidar mi luz. Si me involucro con con alguien de menor nivel de observancia que yo, mi cumplimiento puede verse amenazado.

Shmuel se atrevió a decir lo contrario, y exclamó: ¡No! cuando tomo de mi luz para encender el fuego de otra alma, no poseo menos luz, tengo más, porque mientras antes había sólo una luminaria ahora hay dos, y tal vez luego de estas dos vendrán más. Y así quedó establecido por la Ley.

Y eso es lo que ha mantenido flamante el judaísmo en nuestra generación, mientras afrontamos la amenaza de que el fuego se extinga consumido por llamaradas ajenas.

Debemos actuar como enseña Shmuel: Cuando nos acercamos a otro judío en una situación menos comprometida que la nuestra, nuestra luz no se verá disminuida o amenazada por acercarnos a él; nuestra misión es crear más luz en el mundo y ser una luminaria entre las naciones.

Debemos saber que si ayudamos a elevar a otro, uno mismo se eleva. Seguro cada quien según sus herramientas y posibilidades. Pero siempre hay que tener presente que si iluminamos con nuestra vela y encendemos la llama en el corazón de otro judío, la luz no se verá disminuida, la luz se duplicará.

Debemos ser como la luz de *Janucá*: alumbrar siempre más, aumentar una vela cada día.

La SAL y la JALÁ

Cuando nos invitan para *Shabat*, notamos que el anfitrión apoya el pan sobre la sal antes de servirla, y lo mismo ocurre en diferentes casas, lo que no está relacionado con el gusto, sino con algo mucho más místico: el pacto eterno de Di-os con el Pueblo Judío

Yehuda Shurpin

Nuestra mesa es un Altar

Al describir su visión del altar que será ubicado en el Tercer Templo, Ezequiel dice:

“El altar es de madera, de tres codos de altura y tres codos de largo... Y Él me habló: “esta es la mesa que está delante de Di-os”.

Se observa que el versículo comienza llamándolo Altar y luego se refiere como una mesa.

El *Talmud* explica: Cuando el Templo estaba en pie, los sacrificios traídos sobre el altar expiaban sobre Israel, pero ahora, que no tenemos el Templo Sagrado, la mesa donde uno alimenta a los invitados, lo expía.

Si la mesa es como el altar, la comida que uno ingiere es como los sacrificios.

Sobre los sacrificios, el versículo dice: “No debes omitir la sal del pacto de tu Di-os de ser puesta sobre tus ofrendas alimenticias”. Por lo tanto, agregamos sal incluso a los panes más deliciosos.

Una perspectiva mística

Según la *Cabalá*, la sal, que es amarga, representa la severidad Divina, y el pan, representa la bondad. En Hebreo, tanto la palabra pan (mgl) como sal (gln) contienen las mismas letras.

Sin embargo, deseamos sobreponer la severidad de la sal con la bondad del pan. Es por esto que la costumbre no es poner la sal sobre el pan, sino el pan sobre la sal.

Adicionalmente, muchos tienen la costumbre de poner el pan sobre la sal tres veces. Una razón es porque el valor numérico de Lejem es 78, entonces lo hacemos tres veces para dividir la energía de 78 en 3 partes iguales de 26, que es el valor numérico del nombre de Di-os.

Esto nos recuerda el versículo: “El hombre no vive solo del pan, sino de cualquier cosa que viene de la fuerza de la boca de Di-os”.

El Pacto de la Sal

Dejando de lado el agregar la sal, es importante tener sal en la mesa. ¿Por qué?

Al comienzo de la comida nos lavamos las manos y luego nos sentamos a esperar que todos los demás hagan lo mismo.

El *Midrash* explica que mientras esperamos en silencio, estamos “desprovistos” de las *Mitzvot*. En ese momento, el ángel persecutor (el Satán) trata de llamar su atención.

Sin embargo, el “pacto de la sal” nos protege. ¿Por qué un “pacto de sal”? ¿Qué tiene que ver la sal con nuestra relación con Di-os?

La sal es un conservante que no se daña, lo que hace a esa sustancia, una metáfora perfecta para el pacto eterno de Di-os con el Pueblo Judío.

Entonces, la próxima vez que laves tus manos para el pan y esperas para comerlo, mira tu salero y recuerda el pacto eterno de Di-os con el pueblo Judío.



Buen GUSTO y TRADICIÓN

judía en la mesa

Sencillez, cuidado, pulcritud, se conjugan en nuestro recetario, para la preparación de deliciosos platos, en los que se recoge una esencia ancestral cargada de religión e historia

Mini kugel de calabacín y espinaca

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de aceite
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 2 cdta. vainilla
- 2 tazas de harina
- 1 cdta. bicarbonato
- 1 Pizca de sal
- 1 de cdta. de canela
- 4 tazas de calabacín rallado (puede ser zanahoria, calabaza u otro)
- 2 tazas hojas de espinacas

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350°F. Engrasar molde de muffin.
2. Mezclar los huevos, el aceite, el azúcar y la vainilla.
3. Agregar la harina, el bicarbonato, la sal y la canela
4. Rallar en el picatodo el calabacín y agregar a la mezcla.
5. Rallar en el picatodo las espinacas por 10 segundos, agregar a la mezcla.
6. Hornear por 35-40 min o hasta que doren. Servir caliente o a temperatura ambiente.



Pollo con mango, pimentón y ajoporro

INGREDIENTES

- 2 pollos picado en 8 partes
- Sal *kasher*
- Pimienta fresca
- 2 cdta. de *paprika*
- 2 cdta. cebolla en polvo
- 2 cdta. ajo en polvo
- 2 cdta. albahaca seca
- $\frac{1}{4}$ taza miel

PREPARADO:

- 2 cdta. de aceite de oliva
- 3 ajoporro picado
- 2 pimentón picado
- 2 mangas picadas
- $\frac{1}{2}$ cdta. sal *kasher*
- Pimienta fresca





PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400°F. Engrasar la asadera
2. Colocar el pollo con la piel hacia arriba, en una sola capa y espolvorearle la sal, las especias y la miel. Frotarlo. (Se puede preparar con 24 horas de anticipación y refrigerar tapado).
3. Asarlo, destapado por 80 minutos. Hasta que esté completamente cocido.
4. En una sartén, sofreír el ajoporro y pimentón entre 7 - 8 minutos, hasta dorar. Agregar las mangas. Sazonar con sal y pimienta. Y sofreír 3 minutos más.
5. Servir el pollo con la preparación.

Ensalada de repollo chino con batatas dulces

INGREDIENTES

- 2 batatas, peladas y picadas
- 1 cdta. aceite de oliva
- Sal *kasher*
- Pimienta molida
- ½ kgr. de repollo chino
- 1 taza de arándanos

ADEREZO

- ¼ taza de vinagre de arroz
- 2 cdta. soya o tamari
- 2 cdta. de sirope de maple
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400°F. Colocar papel en la bandeja.
2. Colocar las batatas en una capa. Espolvorear aceite, sal y pimienta.
3. Asar destapado, 25 - 30 minutos, hasta que estén tiernas. Dejar enfriar.
4. Lavar y secar la col. Remover los tallos duros y las venas centrales. Frotar la col con los dedos 5 min. hasta que las hojas aparenten estar marchitas. Cortar en pedacitos y colocar en el bowl en el que se servirán. Tapar y enfriar.
5. Aderezo: Combinar los ingredientes del aderezo, en una jarra de vidrio, tapar y sacudirlo. Refrigerar.
6. Agregar la batata dulce y los arándanos al repollo. Aderezar justo antes de servir.



Tarta de almendra y chocolate

INGREDIENTES

TARTA:

- 1 ½ taza de harina de almendra
- ½ cdta. de canela
- una pizca de sal
- ¼ taza de aceite
- ¼ taza de azúcar morena
- ½ cdta. de vainilla

RELLENO:

- 1 ¼ taza de crema de batir
- 300 gr. de chocolate picado

COBERTURA:

- 1 taza de almendras fileteadas
- ½ taza de chocolate chips derretidos

PREPARACIÓN

1. Calentar horno a 325F. engrasar el molde (puede ser un pyrex o molde de tarta).
2. Mezclar los ingredientes de la tarta, colocarlos en el molde apretándola y subiendo un poco hacia los lados.
3. Hornear por 25 min, hasta que dore. Dejarlo enfriar.
4. En una olla mediana, hervir la crema. Pasar a otro envase, agregar y mezclar el chocolate, hasta que se derrita.
5. Verter la mezcla a la tarta. Dejar reposar unos 10 min.
6. Espolvorear las almendras y luego el chocolate con un diseño zigzag. Colocar en la nevera 4 horas o toda la noche. Servir frío.

Opción láctea y Gluten free:

Para una versión láctea reemplace el relleno batiendo 8 oz de queso crema, ½ taza de nevazucar, ½ cdta. vainilla y 2 cdta de leche (se puede congelar). Cubrir con 2 tazas de fresas picadas y chocolate derretido.





Donde el ESTUDIO y los VALORES van a mano

La enseñanza impartida con el máximo grado de atención personalizada, permite alentar la curiosidad innata de cada niño, su sed por el conocimiento y desarrollar en ellos un sentimiento positivo y cálido con el judaísmo



LA VERDADERA "EDUCACIÓN" es aquella que llega interiormente a una persona, y nos ayuda a ser mejores. Una educación real es para la vida, y consiste en enseñarle al niño a vivir con moralidad, ética y con valores que tenemos en la *Torá*. En Or Jabad buscamos la educación integral, que combina lo académico con lo moral, respetando y desarrollando la individualidad de cada alumno.

Desde la más temprana edad, nuestros pequeños son introducidos de una manera sencilla y alegre a los valores, de modo que desarrollan un sentimiento positivo y cálido con el judaísmo.

Para lograr este objetivo, organizamos el trabajo escolar en grupos pequeños, garantizando así que los niños reciban la atención individualizada que tanto merecen.

Cada mes se trabajan temáticas integrales, desde *Rosh Jodesh*. Por ejemplo, este mes de *Kislev*, tuvi-

mos una visita de los bomberos con su camión y el equipamiento característico de estos valiosos servidores públicos.

En preescolar, más allá de emocionarse con la demostración de los bomberos, les recordamos pedagógicamente a los pequeños, que tenemos fuegos especiales como los de *Shabat*, la *Janukia*, que no los podemos tocar, porque son *kadosh* (sagrados).

Los niños de primaria, después de la demostración por parte de los bomberos, reflexionaron sobre alumbrar al mundo con su ejemplo.

Para el mes de enero próximo, tenemos previsto iniciar un nuevo proyecto vinculado con el reforzamiento de valores, que propicien el desarrollo personal integral de nuestros niños.



Convención de Emisarios 5777: ¡A CASA LLENA!



EL PASADO DOMINGO 27 de noviembre, se reunieron en el marco del *Kinus Hashlujim* 5777 más de 5600 personas entre emisarios de Jabad Lubavitch, invitados especiales y líderes de las comunidades de más de 90 países. El Orador de Honor fue Malcolm Hoenlein (director ejecutivo de la Conferencia de presidentes de las organizaciones judías de Estados Unidos), una de las figuras de la política judía norteamericana más importante, que estuvo en contacto con el Rebe ya hace 40 años atrás. En su ponencia, narro sobre su experiencia personal con el Rebe y el lugar que ocupa Jabad en ese mundo.

Además también hubo ponencias de otros líderes como el embajador de Israel en la ONU, Danny Danon.

La Comunidad de Venezuela estuvo representada por una importante comitiva integrada por el Rabino Moshe Perman, el Rabino Yosef Slavin y el Rabino Jaim Raitport, además de los jóvenes de nuestra comunidad Samy y Yeoshua Dornbush, Jacobo, Samy y Aarón Poliwooda, Michel Khon, Eliezer Kamhaji y Erik Cohen.

UN NUEVO grupo de bajurim de la Yeshivá

CON GRAN EMOCIÓN y entusiasmo, Jabad Lubavitch de Venezuela comenzó este año un nuevo ciclo de la Yeshivá Guedolá de Venezuela.

Este grupo de once *bajurim*, vinieron a Caracas para terminar su última etapa de estudios rabínicos abocados también



a trabajar por nuestra Comunidad, ya sea con las rondas de visitas de todos los viernes a los comercios, centros comerciales y al Club Hebraica; organizando reuniones para jóvenes todas las semanas; y dictando clases particulares a las personas interesadas.

JABAD LUBAVITCH TE INVITA A PARTICIPAR EN LOS
ENCENDIDO PÚBLICOS
DE **JANUCÁ** 2016 5777

LUNES 26 DE DICIEMBRE
PLAZA MIRANDA
LOS DOS CAMINOS
DIAGONAL AL MILLENIUM MALL

MARTES 27 DE DICIEMBRE
PLAZA LAS MOROCHAS
ALTAMIRA
DIAGONAL A LA CLINICA AVILA

MIÉRCOLES 28 DE DICIEMBRE
PLAZA DEL CONCEJO
LAS MERCEDES

HORA 7 PM



ROSH JODESH
JUEVES 30 DE ENERO
A LAS 10 AM
HOGAR JABAD LUBAVITCH
JOSÉ Y SARA LERNER

**NESHEI JABAD TE INVITA A PREPARARTE PARA EL
PRÓXIMO ROSH JODESH SHVAT.**

SHIUR ONLINE

Los lunes a las 8:30 pm

Para conectarte con tu esencia espiritual
a través de la tecnología más moderna.
Estudia desde la comodidad de tu
casa, en vivo. Para que se te envíe
el link para ingresar manda
un email a
jabadveweb@gmail.com



**SIJOT DEL REBE
EN ESPAÑOL**

Un nuevo proyecto de Jabad
consiste en difundir las
charlas del Rebe en español
en dos formatos: para ver
online e imprimir.

Pueden ser recibidas en el
celular agregando a contactos
el número de teléfono +1
(347) 770613 y enviando
un WhatsApp con la palabra
"inscribeme"



*Farbrenguen
Yud
Tet Kislev
19 de Kislev*

**UN ENCUENTRO DIFERENTE. MÁS QUE UNA
REUNIÓN, MÁS QUE CENA... UN VERDADERO
ENCUENTRO DE ALMAS PARA COMPARTIR
Y CRECER. RSVP.**

Lunes 19 de Diciembre 7 pm
Para hombres y mujeres

Info: (0212) 264 7011 / 264 0711

COMPARTIR LA LUZ con el mundo

¿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 influenciamos 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 allá». 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.

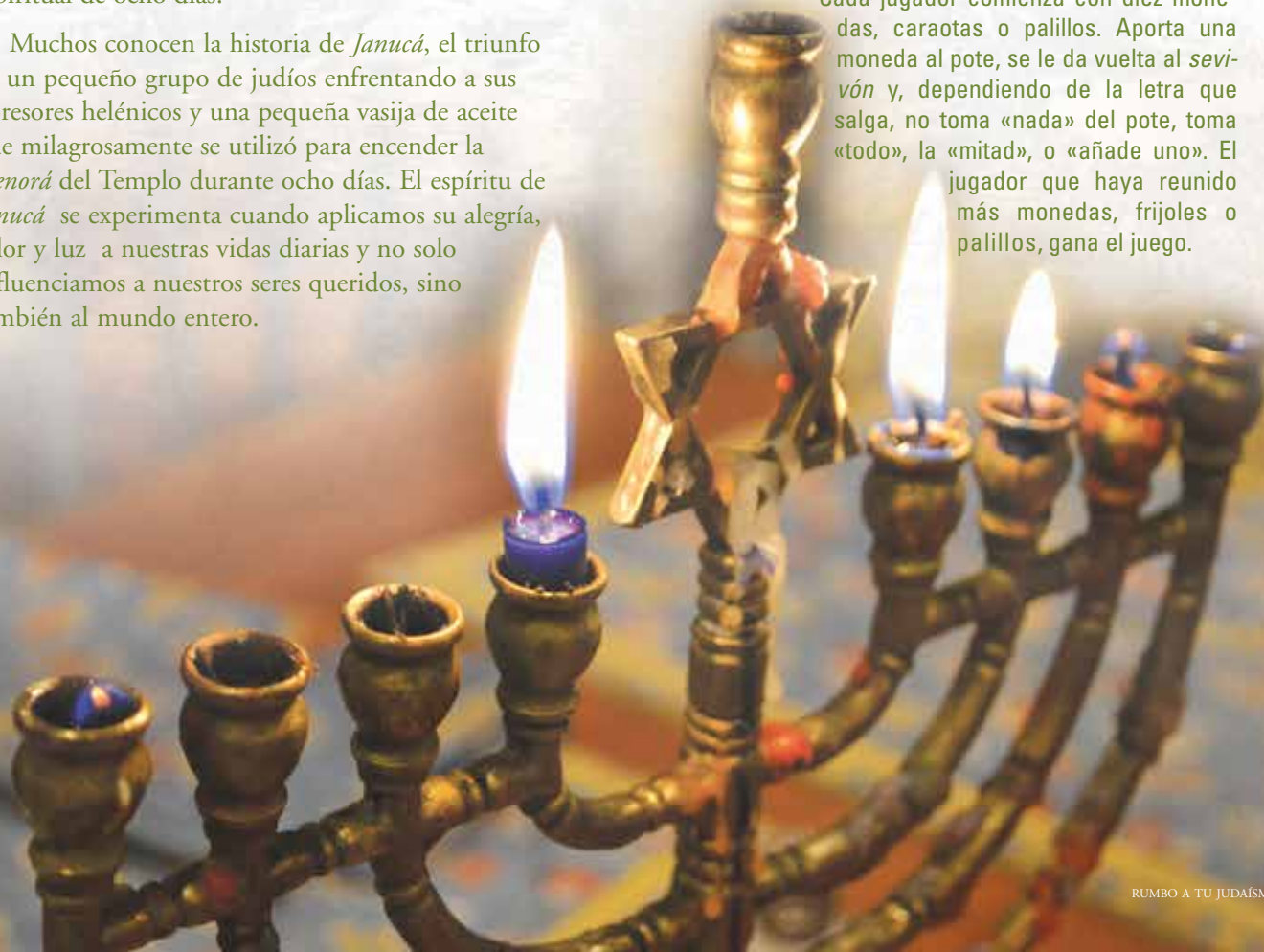
NUN es *nisht*, que significa nada. Nada pones, nada te llevas.

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

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

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

Cada jugador comienza con diez monedas, caraoas 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.



JANUCÁ: todo lo que hay que saber

¿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 Matitiahú 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.

ENCENDIDO

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*. Primero se enciende el *Shamash*, con esta se dicen las bendiciones respectivas y encienden las otras velas. Luego 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*.



ENCENDIDO DE VELAS

Incrementando LA LUZ PASO A PASO



PRIMERA NOCHE: Sábado 24/12/16
Primera vela / 24 de Kislev
Havdalá 6:47
Bendiciones 1, 2 y 3



SEGUNDA NOCHE: Domingo 25/12/16
Segunda vela / 25 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



TERCERA NOCHE: Lunes 26/12/16
Tercera vela / 26 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



CUARTA NOCHE: Martes 27/12/16
Cuarta vela / 27 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



QUINTA NOCHE: Miércoles 28/12/16
Quinta vela / 28 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



SEXTA NOCHE: Jueves 29/12/16
Sexta vela / 29 de Kislev
Bendiciones 1 y 2



SÉPTIMA NOCHE: Viernes 30/12/16
Séptima vela / 1 de Tevet
Rosh Jodesh
Bendiciones 1 y 2



OCTAVA NOCHE: Sábado 31/12/16
Octava vela / 2 de Tevet
Rosh Jodesh
Se dice Havdalá 6:51
Bendiciones 1 y 2
Domingo 01/01/17
3 de Tevet
Octavo día de Janucá

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 vekiyeinu vehiguianu 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 kódesch.

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.