

LA PRIMERA REVISTA PARA LA FAMILIA JUDÍA

בס"ד

# EL RUMBO

A TU JUDAISMO

JABAD LUBAVITCH  
DE VENEZUELA



VIVIMOS TIEMPOS convulsionados: el mundo ha cambiado y todo ha sucedido a gran velocidad. A los impactos ambientales en todo el planeta, se le suman la llamada pandemia a nivel mundial, los conflictos políticos, el auge de la delincuencia y el ascenso de la inmoralidad.

A veces sentimos que no hay salida, que todo ha empeorado a grandes pasos. Aumenta la angustia y el sufrimiento. ¡Demasiada incertidumbre!

Y si de repente nos detenemos, podemos comparar esta inquietante situación con un evento tan común como el embarazo.

El alumbramiento es el paso necesario para el desarrollo de una nueva y maravillosa vida.

Es preciso que pasemos por esta etapa antes de poder disfrutar de un nuevo y hermoso mundo: el de la redención final que tendrá un carácter eterno y definitivo.

En la medida en que una mujer se acerca más al momento del parto, sus contracciones se intensifican, al igual que la humanidad, cuyos dolores se potencian en la medida en que se aproxima a la llegada de *Mashiaj* y el albor de una nueva era.

Cada pena trae la ventaja del pronto nacimiento; cada sufrimiento acerca más la redención, porque todos

estos dolores de parto culminarán en una era de alegría, salud, bienestar y longevidad.

Pero, en ese transcurrir, se intensifican los temores a fuerzas poderosas, y crece nuestro sentido de vulnerabilidad. Nos invade la angustia y la depresión. Es ahí donde debemos hacer el esfuerzo de mantener la fe y la confianza en Di-os, atenernos a sus promesas y contemplar la visión de un futuro promisor.

Muchos caen en la falacia de pensar, que el judaísmo es sencillamente una religión con tradiciones antiguas que hay que conservar, y que la misión de los rabinos es tratar de transmitir la riqueza de esa vasta herencia.

Si bien eso tiene su importancia, es una consideración efímera, en comparación con el verdadero fin del pueblo judío, que es la transformación total del mundo.

*Abraham* y *Moshé* no estaban interesados en tradiciones antiguas, sino que querían generar un verdadero cambio; fueron verdaderos revolucionarios.

Durante milenios el pueblo judío sufrió y fue perseguido; pero nunca dejó de estar a la cabeza de las ideas que procurarán la transformación de la sociedad humana, basada en la dignidad, la justicia social, el progreso y la paz mundial.



Y todo esto no fue sólo para que el pasado continúe en el presente, o para conservar el legado, como se debió hacer en muchos períodos, sino por la misión de reformar la humanidad, por la visión que tuvo *Abraham* de que el mundo no era como debería ser, y por la voz de Sinaí que nos indicó cómo enmendarlo.

Cada comienzo de año se considera como el nacimiento del mundo; que el presente nos dé el coraje, la voluntad y la sabiduría de culminar esa misión y recibir la bendición de un mundo maravilloso con la llegada de *Mashiaj*.

*Shaná tová u'metuká*

Mati Raitan de Jakubowicz

## Conquistemos EL MUNDO

CUANDO ADAN fue creado, inmediatamente Di-os le informo de su propósito en la vida diciéndole: "Llena la tierra, y conqúistala, y domina sobre los peces del mar, las aves de los cielos, y todas las bestias que se mueven sobre la tierra." (Génesis 1:28).

La tarea de "conquistar el mundo" es la misión del hombre, mediante la elevación de toda la Naturaleza, incluyendo las bestias y los animales, para que estén al servicio de la verdadera humanidad, la humanidad permeada e iluminada por la Imagen Divina, de donde el Alma Judía es una parte literal de Di-os, y de esta manera toda la Creación declare que Hashem es nuestro Creador.

Las palabras *Rosh Hashaná* significan Cabeza de Año, porque igual que la cabeza está conectada y dirige al resto del cuerpo, las 48 horas de *Rosh Hashaná* están conectadas y dirigen el año completo que recién comienza, donde el tema principal durante todo el rezo es el reconocimiento y la coronación de Hashem como nuestro Rey sobre toda la Creación.

Ante todo, el hombre debe conquistarse a sí mismo, a través de subyugar su inclinación terrenal y animal dentro de su propia naturaleza. Esto se logra mediante la acción según las directrices de la *Torá* y las *mitzvot* que son la guía de nuestra vida material y espiritual.

Di-os creo a un hombre, un único hombre y a este le encomendó esta tarea. Aquí encontramos un poderoso y claro mensaje. Un solo



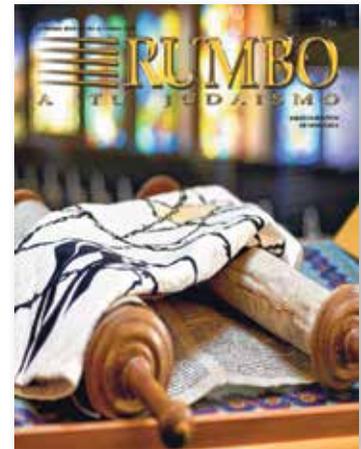
hombre, es decir, cada ser individual tiene el potencial y las capacidades dentro de sí de cumplir la misión de "conquistar el mundo".

En estos días de introspección, tenemos la obligación de asumir la responsabilidad única y especial que tiene cada uno en lograr la misión individual encomendada. Debemos cada uno a su nivel y según su realidad comprometerse a ser mejores servidores de Di-os en este nuevo año, avanzar siempre hacia adelante respecto a lo conquistado el año anterior.

Pedimos de Di-os, que viendo esta determinación de mejorar de Su Pueblo, nos envíe Su Bendición para que tengamos un año bueno y dulce, un año de prosperidad física y espiritual, con el bien revelado ante nosotros con la llegada del Mashiaj muy pronto en nuestros días.

*Shaná Tová Umetuká*

Rabino Moshe Perman



**DIRECCIÓN GENERAL Y EDITORIAL:**  
MATI RAITÁN DE JAKUBOWICZ

**REDACCIÓN Y COLABORACIONES:**  
MATI RAITÁN DE JAKUBOWICZ / JANI ROSENBLUM /  
DAVID FRIDON / CHAYA PERMAN

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

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

**PORTADA**  
ARCHIVOS

**FOTOGRAFÍAS:**  
ARCHIVOS

**OFICINA DE VENTAS (MÁSTER):** 552.0211 -  
552.0933 552.0044. Fax: (58212) 552.2184

**PÁGINA WEB:**  
WWW.JABADVE.COM

**ORGANIZACIÓN**  
**JABAD LUBAVITCH DE VENEZUELA**

**DIRECTOR GENERAL**  
RABINO MOSHE PERMAN

**DIRECTOR HOGAR JABAD LUBAVITCH**  
«JOSÉ Y SARA LERNER»  
TELF. 264.7011  
RABINO YEHOShUA 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**  
TISHREI 5782 - ROSH HASHANÁ 2021  
VOLUMEN 31 - Nº 1  
ISSN 1315 - 6594

# La Paradoja del REBE

Rabbi Moss

## PREGUNTA:

Encuentro muchas contradicciones en la forma en que el Rebe es percibido. Es descrito como aquel que busca incansablemente a los judíos ignorantes o perdidos para acercarlos. Pero al analizar sus escritos y enseñanza, vemos que no están dirigidos a los novatos, sino que están al nivel de los más avanzados estudiosos de la *Torá*.

El Rebe aceptaba a cualquier persona sin importar su nivel de observancia. Sin embargo era inflexible en la observancia de la ley, tanto para él como para sus seguidores. ¿Cómo lograba el Rebe relacionarse con estos extremos opuestos?

## RESPUESTA:

El Rebe era un hombre de Di-os. No buscaba que la gente se conectara con él, sino con la parte divina dentro de ellos mismos: su alma, y finalmente con Di-os del cual sabemos que es infinito.

Un aspecto interesante es que el infinito tiene dos lados: el infinitamente alto y el infinitamente bajo. Matemáticamente no hay un número lo suficientemente bajo para ser incluido en el infinito, ni un número lo suficientemente alto para estar más allá del infinito. En términos prácticos, esto significa que no hay una persona que esté tan alejada, tan desconectada, ni tan baja para no poder encontrar a Di-os. Al mismo tiempo, no hay una persona tan cercana, tan elevada y tan realizada, que haya acabado su búsqueda y llegado al infinito. Di-os es lo suficientemente infinito para ser accesible a aquellos que han descendido a las mayores profundidades, e inalcanzable para aquellos que han llegado a las mayores elevaciones espirituales.

Si eres una persona que se siente indigna, sin valor, con una vida sin nada significativo que alcanzar, el Rebe te dice que tienes un valor gigantesco, que incluso con una acción individual puedes cambiar al mundo, y que no importa cuán apartado estés, te encuentras cerca del brazo acogedor de Di-os.

Y si eres una persona que se siente contento, satisfecho, complacido por el nivel espiritual y cómodo con tus logros personales, el Rebe te dice que todavía tienes mucho por hacer, no importa cuánto hayas logrado, hay mucho más metas que alcanzar.

El Rebe le dice al judío ignorante que lo poco que sepa debe enseñarlo a otro. Al judío estudiado le dice que todavía no sabe nada y que le queda mucho por estudiar.

Al judío no observante le dice que está lleno de las *mitzvot*, que es superficial hasta que no profundice en la comprensión de los secretos de la *Torá*.

La verdad es que cada uno es rico en algunas áreas y pobre en otras. Somos un poco ignorantes y un poco sabios. A veces observantes y a veces no. La llamada infinita del Rebe, es la de no menospreciar nuestros pequeños logros y no estar satisfechos con nuestras grandes conquistas.

5 La paradoja del REBE

**judaísmo**

7 Los «DÍAS» y las «NOCHES» de nuestras vidas

**año especial**

11 ¡AL FIN UN AÑO SABÁTICO!

**reflexión**

13 Restricciones de EQUIPAJE

**vida judía**

14 La pandemia de CORONAVIRUS

**historia**

17 ¿Qué significa SHKOYAJ?

**jasidut**

18 EL BAAL SHEM TOV y el anciano

**preceptos**

19 ¿Qué son las seis REMEMBRANZAS?

**familia**

20 12 MENSAJES que los niños desean que sus padres sepan

**jabad**

30 AÑOS DE CAMPAÑA

**judaísmo**

23 Los cielos son los cielos de Di-os...

**vida judía**

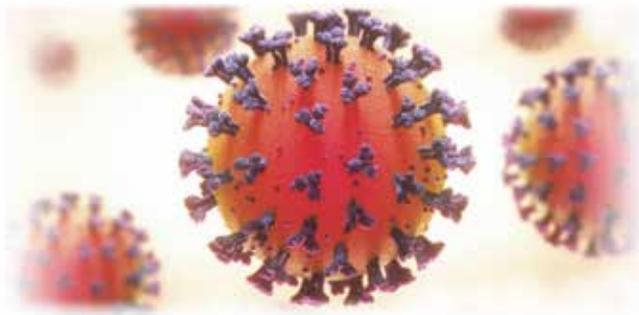
El rejoj ALARMA de Di-osa

**pensamiento jasídico**

29 Dale un UPGRADE a tu placer

**educación**

34 OR JABAD: Un espacio único



secciones

3 editorial

4 saludo del rabino

10 actualidad

26 israel

31 recetas

35 noti-jabad

SECCIÓN ESPECIAL:  
GUÍA PRÁCTICA DE TISHREI

36 CALENDARIO FESTIVO,  
ELUL • TISHREI 5782

38 ROSH HASHANÁ: UNA  
OPORTUNIDAD DE  
MEJORAR

40 EL SHOFAR: SHOFAR, UN  
LENGUAJE UNIVERSAL

41 10 DÍAS DE TESHUVÁ:  
ENTRE ROSH HASHANÁ Y YOM  
KIPUR: RECONECTARSE CON DI-OS  
UNO MISMO Y EL PRÓJIMO

42 YOM KIPUR: ENFOCÁNDONOS  
CON NUESTRA ALMA

44 SUCOT: LAS CABAÑAS:  
CELEBRANDO LA UNIÓN Y LA  
ALEGRÍA

46 SIMJAT TORÁ:  
SHEMINI ATZÉRET Y SIMJAT TORÁ:  
DÍAS DE ALBOROZO  
COLECTIVO



## Dualidad



## Los «DÍAS» y las «NOCHES» de nuestras vidas

En el judaísmo existe la obligación de recordar tanto las cosas buenas como las que no lo son.

¿Una forma de masoquismo?  
¿Qué explicación hay para ello?

La respuesta de por qué el novio debe romper la copa el día de su matrimonio

DICEN QUE LA VIDA tiene sus altos y bajos. No es cierto. La vida ES altos y bajos. Desde la respiración, las neuronas e incluso el dinero, todo tiene pulso, pues todo es energía y la energía oscila en ondas. Para ser algo, primero el todo debe convertirse en nada. En las palabras del *Zohar* “Si quieres que un tronco encienda en fuego debes cortarlo. Si uno quiere encenderse, también necesita quebrarse, desmenuzarse el ser para renacer”. “No toda semilla que se pudre, se transforma en una nueva vida, y no todo fracaso lleva a la victoria”. Para el humano es una elección permanente. Al elegir, el salto no es a la medida sino un salto cuántico. No de un osito bebé a un oso grande, sino una metamorfosis: de un insecto a una mariposa, de una semilla a un majestuoso roble.

Las enseñanzas *jasídicas* recrean el contenido espiritual de cada una de las frases de la *Torá*, y nos brindan el beneficio de relacionarlas con nuestra vida, aún cuando a simple vista nos parezca que el contenido concreto de una descripción, nada tiene que ver con nuestra felicidad, o nuestras angustias. Así sucede con una de las afirmaciones del libro Números 9:15 cuando establece: «Al erigirse el tabernáculo, en el día una nube lo cubrió sobre la tienda de testimonio y por la noche una apariencia de fuego hasta la mañana siguiente. Así será siempre; la nube lo cubrirá de día y una apariencia de fuego en la noche».

Llaman la atención dos puntos que requieren ser clarificados. En primer lugar, cuál es el significado y el propósito de ese milagro doble sobre el santuario en el desierto —una nube de día y una llama en la noche—, puesto que sabemos que no era para proteger del inclemente sol del desierto, porque todo el lugar estaba rodeado por las «nubes de gloria», y, en segundo lugar, cuál es la interpretación espiritual relacionada con nuestras vidas en la actualidad.

El tabernáculo fue la construcción erigida por el pueblo de Israel en el desierto del Sinaí, para que allí morara la Presencia Divina. En los escritos judaicos, el santuario equivale al lugar donde reside en el corazón humano la luz de Di-os, y por tanto tiene existencia atemporal en el alma humana. Este lugar santo y especial que está dentro de nosotros, dice la Biblia, debe incluir a ambos: una nube en el día y una llama en la noche.

## La dos caras de la moneda

Cada persona experimenta en su vida «días» y «noches»: momentos de luz y de oscuridad, tiempos de felicidad y plenitud, así como de lucha y agonía. Para algunos, los días son más largos que las noches; para otros, lamentablemente, las noches exceden a los días; pero la mayor parte de los humanos comparte ambas realidades.

Cuando las cosas andan bien, es decir, tenemos salud, el matrimonio funciona, las cuentas se pagan, olvidamos lo frágiles que somos en este mundo. Nos volvemos vanidosos e insensibles, apáticos al dolor ajeno. No sentimos la necesidad de una

verdadera amistad ni nos acordamos de Di-os. No sentimos la urgencia de ser auténticos.

En cambio, cuando las cosas se vuelven difíciles y dolorosas (Di-os no lo quiera) con pérdidas en la familia, enfermedad de seres queridos, desavenencias conyugales, los acreedores nos persiguen, nuestros hijos tienen dificultades o nos enfrentamos a retos físicos o mentales, generalmente sucumbimos ante la desesperación y la soledad. Nos sentimos hundidos y nos decimos que todo está oscuro y está empeorando.

Pero no hay que dejarse llevar por ese sentimiento, sino más bien aprender una interesante y profunda lección que nos brinda la *Torá*.

## Luz y sombra

Si quieres llegar a ser un santuario humano, si quieres encontrar la gracia de Di-os en tu corazón, tienes que recordar, aún en tiempos de esplendor y bonanza, la nube oscura que hay sobre ti. La persona debe saber que no es propietaria de nada de lo que posee en su vida, puesto que la vida es un regalo, lo mismo que el amor, los padres y los hijos. Uno no puede desconocer el hecho de que todo puede cambiar en un instante, y que existe mucho dolor en el mundo.

Si se recuerdan las nubes, uno no se vuelve arrogante y falso. Así cuando la noche nos cae encima, cuando la vida nos muestra su lado doloroso y oscuro, también debemos recordar la luz que está sobre nosotros, tomar conciencia de que cada experiencia que enfrentamos debe transformarse en parte de nuestro camino, en el viaje por transformar este mundo en una morada para el bien y para la divinidad.

**«Cuando las cosas andan, es decir, tenemos salud, el matrimonio funciona, las cuentas se pagan; olvidamos lo frágiles que somos en este mundo»**



Cada reto contiene una oportunidad para un crecimiento más profundo y una mayor conexión con nuestra alma y con Di-os. Cada nube tiene una llama dentro.

## La misión del judaísmo

Éste es el poderoso significado que contiene la *mitzvá* al decir dos veces al día el *Shemá Israel*, la más importante oración de la tradición judía que se recita en la mañana y en la noche.

Al amanecer cuando sale el sol, para abrazarnos con su calidez, decimos *Shemá Israel, Ado-nay Elo-einu Ado-nay Ejad* -«Oye, Israel, el Señor es nuestro Di-os; el Señor es Uno»-Cada uno de nosotros es en esencia un reflejo de Di-os, un receptor de su Gracia. Cuando cae la noche y prevalece la oscuridad en nuestras vidas, una vez más declaramos *Shemá Israel Ado-nay Elo-einu, Ado-nay Ejad*.

Cuando repetimos «Di-os es Uno», significa, que el mismo Di-os que estuvo presente en el «día» también lo está en la «noche». La oscuridad es dolorosa y amarga; pero ella también debe formar parte de la relación dinámica con la vida y con Di-os.

## Romper la copa

Esta también es la razón mística para la enigmática costumbre judía de romper una copa debajo del palio matrimonial o *jupá*, justo antes de que los novios entren al cuarto privado para celebrar su unión, y los invitados están a punto de empezar a festejar y a bailar. Sabemos que se rompe la copa en la ceremonia nupcial para recordar la destrucción de Jerusalén; pero, ¿por qué no se hace antes, en los momentos más solemnes de la ceremonia? ¿Por qué tenemos que introducir la tristeza y la melancolía en el momento más feliz de los novios?

La respuesta tiene que ver con lo explicado anteriormente: aquellos que en la cúspide de su alegría personal recuerdan el dolor y el sufrimiento que aún está presente en el mundo exterior; en el momento en que el



dolor, su dolor los afecte, serán capaces de recordar que hay alegría en el mundo.

Por el contrario, quienes en el momento de máxima felicidad personal, se sumergen totalmente en ella y son indiferentes a la tristeza a su alrededor, cuando se ven enfrentados a dificultades y sufrimientos, quedarán estancados allí, incapaces de percibir los destellos de la esperanza y la inspiración de la alegría y la felicidad presentes en el mundo.

Así la *Torá* establece: «De allí en adelante será de ese modo, una nube lo cubrirá en el día y una llama de fuego brillará por la noche». Esta es una instrucción eterna: Durante los «días», levanta tu mirada hacia las nubes; en las «noches», contempla la luz. Y si durante los días puedes recordar las nubes, entonces en las noches no olvidarás la luz.

**«Cuando cae la noche y prevalece la oscuridad en nuestras vidas, una vez más declaramos *Shemá Israel Ado-nay Elo-einu, Ado-nay Ejad*»**



# ANIVERSARIO DE

# RUMBO A TU JUDAÍSMO

# 30



En ocasión de esta importante fecha compartimos unos datos interesantes correspondientes al número 30

EN *ROSH HASHANÁ*, la *mitzvá* primordial es escuchar 30 sonidos del *Shofar*. 30 antes de *musaf*, 30 durante la *Amida* y 30 durante la repetición de la *Amida*. (Muchos agregan 10 después del último *kadish*).

30 años tenía Yosef cuando ascendió al trono en Egipto.

El Rashbam (sabio del siglo 12) enseña que a los 30 años uno es merecedor de liderazgo.

El Shuljan Aruj recomienda elegir un *jazan* mayor de 30 años para los rezos importantes de las festividades de *Tishrei*. La *Mishna Berura* explica que a esa edad se puede realmente rezar con el corazón.

El Pirke Avot dice que a los 30 años se recibe fuerza. No es casual que los *Leviim* que cargaban el tabernáculo en el desierto debían ser mayores de 30. Los sabios explican que también a los 30, uno adquiere fuerza espiritual para influir en quienes lo rodean.

Rab Jaim Vital (discípulo del Arizal) escribe que hay 30 especies de frutos en Israel. Los divide en 3 grupos: 10 con concha y semilla comestible, 10 con

concha comestible, pero semilla no comestible y 10 con concha y semilla no comestible. También aquellos que acostumbran a hacer un *seder* de *Tu Bishvat*, utilizan 30 frutas.

Una fecha importante en el luto de una persona es el llamado *Shloshim*, que es el día 30.

Una de las divisiones del libro de *Tehilim* (los Salmos) es de 30, miles de judíos de todas partes del mundo inician su lectura todos los *Rosh Jodesh* y concluyen el libro entero al final de mes.

El *Pidion Haben* se lleva a cabo el día 30 del nacimiento del varón primogénito, nacido por parto natural.

Se estudian las leyes de las festividades con 30 días de antelación.

Fueron 30 generaciones desde Abraham hasta la destrucción del Primer Templo.

# ¡AL FIN, UN AÑO SABÁTICO!

Lazer Gurkow

El año entrante, 5782, es un año sabático o *Shemitá* en el cual, por orden Bíblica, se suspende toda actividad agrícola en Israel. No se ara, no se siembra y no se comercializa toda la producción de la tierra. Todo lo que produzca la tierra durante el año es *Héfker*, o sea sin dueño. Todos pueden entrar y llevarse las frutas que quieren consumir. Liberado de sus responsabilidades agrícolas el campesino puede dedicarse al estudio de la *Torá* y al crecimiento espiritual personal.

El objetivo de este precepto es recalcar cada siete años que Di-os es el dueño de la Tierra. Nuestra tenencia es limitada.

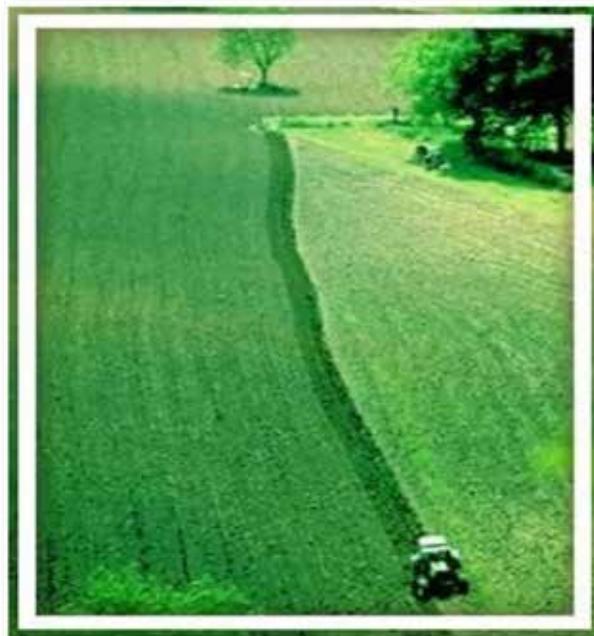
Por ley Judía, los granjeros en Israel, deben cumplir con la *Mitzvá* de *Shmita*, dejando a sus tierras descansar por un año, una vez cada siete años. ¿Por qué ésta orden?

## 1) EL SUELO:

Los antiguos filósofos, veían el año de *Shmitá* como una oportunidad para que el suelo descase y se renueve. Sin embargo, esta teoría por sí sola no es suficiente porque el suelo requiere de descansos más frecuentes que solamente una vez cada siete años.

## 2) UN MACRO-SHABAT:

Otros veían *Shmitá* como un gran *Shabat*. Descansamos en *Shabat* para demostrar que Di-os creó el universo en seis días y descansó en el séptimo.



Nosotros similarmente dejamos descansar la tierra en el séptimo año para demostrar que Di-os descansó en el séptimo día. Más tarde, comentaristas rechazaron esta teoría, discutiendo de que si *Shmitá* está para reconocer a Di-os como creador, su propósito no sirve debido a su largo intervalo entre los períodos de descanso. El *Shabat* que tenemos semanalmente ya cumple este propósito y con intervalos mucho más cortos. ¿Que contribuye *Shmitá* que no lo hace el *Shabat*?

### 3) UNA LECCIÓN DE FE Y HUMILDAD:

Luego, otra teoría fue propuesta. Las leyes de *Shmitá* sólo fueron tomadas por nuestros ancestros cuando se establecieron en Israel. Cuando trabajamos con los cultivos que cultivamos, u otras formas de ingresos que generamos, podemos crecer orgullosos de nuestros logros y tomar crédito personal por ellos.

Podemos olvidarnos que la bendición de Di-os es la única razón para nuestro éxito. También solemos olvidarnos que Di-os nos dio nuestra tierra y sus semillas, que envió las lluvias y el sol para que los cultivos crezcan. *Shmitá* nos fortifica nuestra fe en la Providencia de Di-os sobre nuestros negocios.

Trabajamos la tierra durante seis años consecutivos, a pesar de que la sabiduría convencional dice que no es sano para el suelo. De hecho, el suelo retiene su fuerza y provee un mayor cultivo en el sexto año para que haya suficiente para el año de *Shmitá*. Luego descansamos en el año de *Shmitá*, a pesar de nuestras preocupaciones de cómo proveer a nuestras familias.

Este tipo de comportamiento es una fórmula para el desastre. Los granjeros que toman este tipo de trabajo ético, deben prepararse para la quiebra. Sin embargo, para los judíos en Israel produce tremendos resultados. Esto fortalece nuestra fe de que la tierra le pertenece a Di-os, de que nuestro éxito viene directamente de su bendición y de que debemos serle agradecidos por todo lo que tenemos.

### 4) UNIÓN:

Es fácil compartir con otros cuando podemos hacerlo, cuando tenemos una buena ganancia y cuando sabemos cómo vamos a pagar las expensas de mañana. Es mucho más difícil hacerlo cuando no sabemos lo que va a pasar mañana. Los terratenientes no tienen ganancias durante el año de *Shmitá*, sin embargo, deben abandonar todos sus cultivos al público. De esta forma, *Shmitá* mejora la unión Judía.

Fuera de Israel este fenómeno se evidencia en contribuciones caritativas. La sabiduría convencional dice que cuando más damos, menos retemos. Desde la perspectiva de Di-os, sin embargo, cuando más damos, más nos bendice. Esto es especialmente cierto cuando damos más de lo que podemos dar. Por lo tanto, la caridad también fortalece nuestra fe y unión.

### 5) LIBERACIÓN:

La creencia de que el mundo le pertenece a Di-os y que nuestro éxito depende de Él, es una noción liberadora. Nos permite liberar las cargas que llevamos. Todavía nos fatigamos, pero respiramos más fácil. Todavía trabajamos, pero dormimos más fácil. Sabemos que Di-os guía nuestros pasos y que todo sucede por una buena razón. Aprendemos a ver la mano de Di-os en todo lo que hacemos y su presencia en todo lo que vemos.

Esto nos lleva a la razón final de *Shmitá* propuesta por los comentaristas bíblicos. El *Talmud* nos informa que en el Templo Sagrado, los Levitas cantaban alabanzas a Di-os todos los días. En *Shabat*, el séptimo día, cantaban sobre el día de descanso eterno, la era mesiánica.

El *Talmud* nos enseña de que el mundo va a durar seis milenios. Los primeros dos fueron dedicados a la creación. Los otros dos, dedicados a la *Torá*. Los últimos dos están dedicados al *Mashiaj*. De hecho, el *Talmud* nos cuenta que en el séptimo milenio, el mundo que nosotros conocemos va a dejar de existir. Se convertirá en un mundo de libertad y Divinidad.

*Shmitá*, el séptimo año, como *Shabat*, el séptimo día, representan la era mesiánica. Nuestra fe en Di-os se fortalece durante ese año, como así también será en la era mesiánica. Nuestra unión es fortalecida durante *Shmitá*, como *Mashiaj*, que marcará el comienzo de una era de paz. El sexto año es un año de plenitud, como así también *Mashiaj* que comenzará en una era de prosperidad.

La era mesiánica es sobre todo conocida por la libertad. De hecho, *Shmitá* es un año de emancipación. Los esclavos son liberados y todas las deudas se borran.

Que podamos pronto merecer la libertad de la era mesiánica.

# Restricciones de EQUIPAJE

Así como viajar con exceso de peso en nuestras maletas puede ser costoso para nuestro bolsillo, ir por la vida acumulando experiencias negativas en nuestro equipaje puede tener serias consecuencias emocionales. Evitemos el sobrepeso con el perdón

Nuta Yisrael Shurack

HOY EN DÍA viajar en avión ya no es como antes. Constantemente se implantan nuevas medidas de seguridad. También están los impuestos y las fastidiosas regulaciones respecto al equipaje. Siempre existe la preocupación de excedernos en el peso permitido. Entonces tenemos dos opciones: dejar algunas pertenencias en el mostrador o pagar un precio astronómico por cada kilo que supere el límite permitido. Pero quizá haya algo que aprender de estas estrictas regulaciones.

Todos cargamos una maleta en la que llevamos empacadas varias partes de nuestras vidas: memorias de la infancia, experiencias positivas, encuentros negativos, ocasiones felices, momentos estresantes, retos difíciles, etc. En nuestro viaje llevamos con nosotros esa maleta, y entre más cosas guardamos en ella se hace más pesada, hasta llegar a un punto en el que simplemente no podemos cargarla.

Todo en nuestra vida tiene su propósito, su tiempo, su lugar. Incluso los períodos difíciles son una oportunidad para que nos moldeemos a nosotros mismos y desarrollemos nuestro carácter. ¿Y qué hay de los momentos amargos, o cuando tenemos razones para estar heridos o enojados con otros y decidimos no tratarlos más? ¿Dónde nos deja esto con el tema de la maleta? ¿Nos permite viajar más ligeros o la hace más pesada?

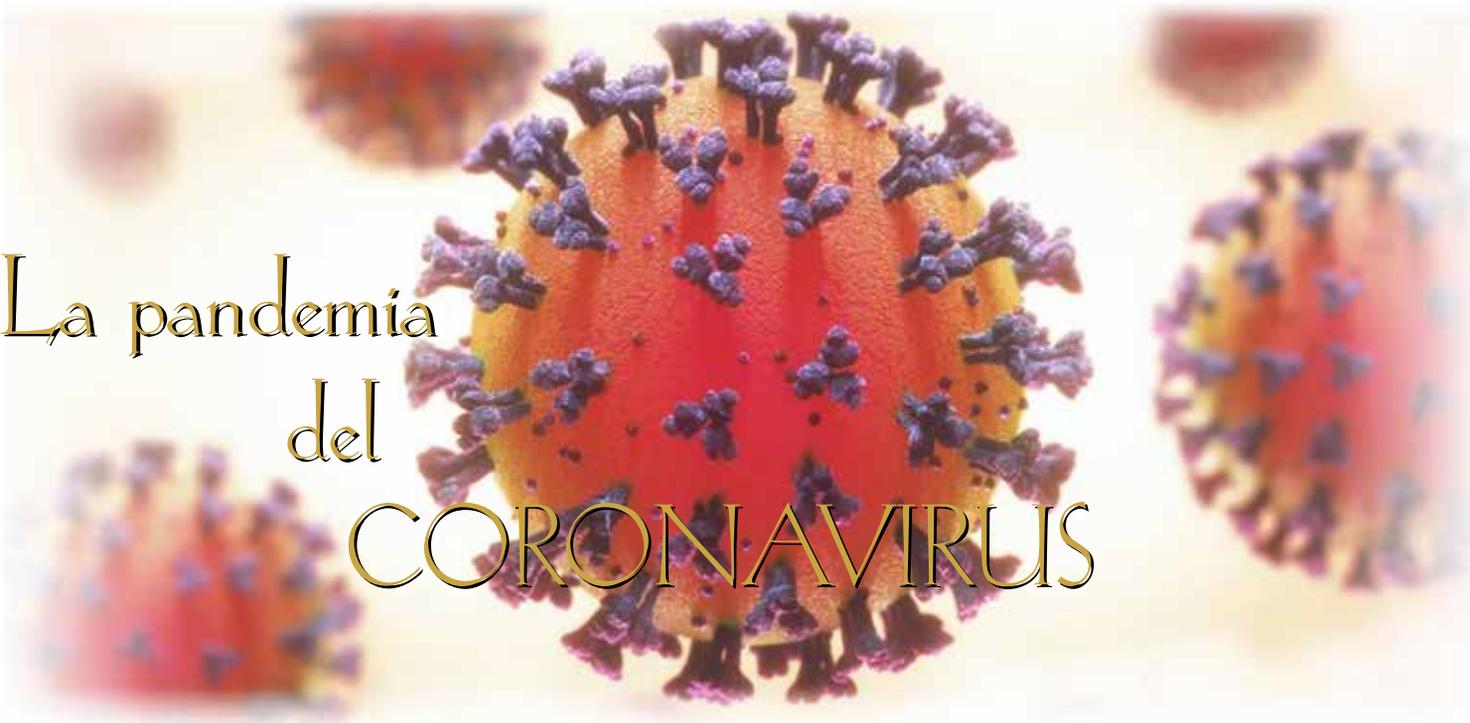
En la *Parashá Tetzavé*, el nombre de Moisés no se menciona ni una vez. ¿Por qué? Luego que el Pueblo de Israel cometiera la falta de crear el becerro de oro, Di-os había dicho que barrería con la nación entera. Pero Moisés se paró delante de Di-os y le ofreció su vida para salvar al Pueblo Judío, pidiéndole que si no los perdonaba, lo borrara a él de Su libro, la *Torá*. Todo lo que un hombre justo dice, reverbera en los cielos y se hace

realidad de una u otra manera. Aunque Di-os perdonó a Israel, no le quedó más que remover a Moisés de la *Torá* y así lo hizo en esta porción semanal.

¿Por qué perdonaría Di-os al Pueblo Judío? Di-os quiere que los judíos tengan libre albedrío, que lo usen para hacer una morada para Su santidad en este mundo. Pero con el libre albedrío llega la oportunidad de cometer errores. Esto puede ser una lección muy profunda para nosotros. Cuando alguien hace algo que nos molesta, en vez de estancarnos en esa experiencia y llevarla con nosotros en la maleta, hagámosla a un lado y dejémosla atrás.

**«Todo lo que un hombre justo dice reverbera en los cielos y se hace realidad de una u otra manera»**





# La pandemia del CORONAVIRUS

No importa dónde vivamos en este mundo cada vez más globalizado, casi todos parecen estar pensando en el coronavirus (COVID-19).

De los muchos artículos que se han escrito sobre el tema, seleccionamos algunos pocos que sirvan de inspiración y orientación le sugerimos el enlace que le permitirá ampliar la lectura sobre el tema. <https://bit.ly/2WVGAne>

Deseamos que Di-os otorgue a nuestro mundo la curación muy pronto, y especialmente la curación definitiva: ¡la venida de *Mashiaj!*

## He perdido toda sensación de certeza...

Por Aron Moss

La gente comenta que ha perdido toda sensación de certeza. Nadie sabe lo que sucederá. ¿Cómo mantenernos cuerdos cuando no sabemos lo que acecha a la vuelta de la esquina?

Les explico que no es que hayamos perdido nuestro sentido de certeza. Hemos perdido nuestra ilusión de certeza. Nunca la tuvimos. Puede ser muy inquietante o sorprendentemente liberador.



Este pequeño virus de 125 nanómetros<sup>1</sup> ha llevado al mundo entero al caos. Todos nuestros planes están en el aire, los mercados se están volviendo locos, países enteros se están cerrando y no tenemos idea de lo que depara el futuro.

Pero ese es siempre el caso. Nunca sabemos lo que depara el futuro. Solo pensamos que lo hacemos, y seguimos sorprendiéndonos cuando las cosas no salen como esperábamos. Ahora se ha caído la máscara. Tenemos que admitir nuestra vulnerabilidad.

¿Qué pasará después? No lo sabemos. Nuestros expertos no lo saben. Nuestros líderes tampoco. Solo Di-os lo sabe. Y ese es el punto. Solo Di-os lo sabe.

Cierra los ojos y siente la incertidumbre, haz las paces con ella, déjate llevar. Abraza tu desorientación. Porque en toda la confusión hay una cosa que sabes con certeza. Estás en las manos de Di-os.

Mantengamos la calma. El pánico y el miedo también son contagiosos. Tomemos todas las precauciones recomendadas por las autoridades sanitarias. Lavémonos bien las manos. Y cada vez que lo hagamos, recordemos en manos de quién estamos.

« Hemos vivido casi dos años centrados en el virus con millones de personas afectadas y con ciudades enteras en cuarentena »

## Cómo mantenerse tranquilo y feliz en los días del coronavirus

Por Tzvi Freeman

El *Talmud* enseña que la mejor vacuna contra todas las enfermedades es una confianza saludable en el Director del Universo.

Así que aquí hay una meditación que brinda serenidad, felicidad y buena salud. Memorízela fluidamente, reserve algo de tiempo cada día para reflexionar sobre las ideas y deje que vengan a su mente cuando sea necesario.

### Meditación

Soy un dispositivo de transmisión entre el cielo y la tierra.

Mi trabajo es recibir y transmitir la Bondad Infinita en alta fidelidad.

Estoy aquí para recibir la señal de arriba tan limpiamente como sea posible, y amplificar esa señal para que suene fuerte y clara en mi mundo.

No quiero ningún ruido ni fealdad en mi mundo, por lo que necesito establecer una conexión fuerte y directa con el origen de esa señal.

¿Cuál es el origen de la señal? Es el origen de todas las cosas.

El origen de todas las cosas es el deleite y la alegría que el Creador tiene en cada una de sus creaciones, su infinito amor y compasión por cada cosa y por cada persona en cada momento.

Es una bondad oculta, oculta porque es muy poderosa. Tan poderosa que está generando todo este universo nuevamente justo en este momento. Tan poderosa que podría generar universos infinitos sin perder ningún poder.

Tan poderosa que tiene que estar completamente oculta de todas las cosas.

Pero puedo aprovecharla. Porque resuena dentro de mí. Yo también contengo esa luz oculta.

La resuena con la convicción de que en la esencia de todas las cosas se encuentra la bondad, no importa cuán oculta pueda estar, no importa cuán firmemente pueda el mundo negarla.

Por eso me siento seguro. Por eso me quedo tranquilo y feliz.

No dejaré ir esa verdad.

La tierra debajo de mí puede retumbar siniestramente y el cielo sobre mí puede destellar rayos de miedo, mis manos pueden cansarse y mi corazón puede saltar dentro de mí.

Pero nunca la dejaré ir.

Para que mi transmisión sea una señal Divina; una señal hermosa y alegre.

Ninguna enfermedad podrá entrar. Nada triste me sucederá. Solo el bien y la bondad me perseguirán.

Mi mundo de abajo brillará como el mundo de arriba.

## Seis cosas que puedes hacer acerca del Covid 19

El judaísmo siempre tiene alguna respuesta a todas las situaciones. Presentamos algunas sugerencias:

### 1. Siga las pautas de salud

Por mucho que sea de sentido común, proteger la salud es una *mitzvá* que debemos tomar muy en serio.

Por lo tanto, siga las instrucciones de los centros de control de enfermedades y sus funcionarios de salud locales. Lávese las manos con jabón. Si sospecha que usted o un ser querido ha sido afectado, comuníquese con su médico.

### 2. ¿Conoce a alguien en cuarentena? ¡Contáctelo!

Si conoce a alguien que esté en cuarentena, ¡comuníquese! El aislamiento durante un largo período de tiempo es difícil para cualquiera. Llame, envíe un correo electrónico o un mensaje de texto amistoso.

### 3. Revise su *mezuzá*

La *Torá* garantiza que cuando un hogar judío tiene una *mezuzá* en su puerta, el Guardián de Israel se asegura de que el hogar y todos los que viven en él estén protegidos. Ya sea en casa o en el otro extremo del mundo, por el mérito de esa *mezuzá*, usted tiene la mejor red de seguridad a su alrededor.

Enrollado dentro de un estuche de *mezuzá* descansa un pergamino con el *Shemá* Israel grabado por un escriba experto. Con el tiempo y el clima, ese pergamino puede desvanecerse o agrietarse. Es por eso que es costumbre judía revisar las *mezuzot* del hogar cada pocos años, y especialmente en un momento en el cual se necesita protección.

### 4. Tenga fe, no miedo

Sí, la preocupación es real. Pero la verdad es que solo hay Uno que decide lo que nos sucederá, y ese es el Único director del cielo y la tierra. Confíe en que Él es bueno, piense solo en cosas positivas, y las cosas serán buenas.

Dedique un tiempo a reflexionar y verbalizar su fe en Di-os. Ore. Pídale que le proteja a usted y a sus seres queridos. Pídale que envíe sanidad al mundo entero. Luego, tenga plena confianza en que Él escucha cada oración que viene del corazón, y que la suya también será respondida.

Según estudios de la Clínica Mayo: “La mayoría de los estudios han demostrado que el involucramiento en la religión y la espiritualidad está asociado con mejores resultados de salud, incluida una mayor longevidad, habilidades de superación y calidad de vida relacionadas con la salud”.

### 5. Dar *Tzedaká*

Isaías, el gran profeta de la paz, comparó dar caridad con ponerse una armadura. Cada contribución que haga, por pequeña que sea, proporciona otro escudo de protección contra cualquier aflicción. Así, también, el libro de Proverbios nos dice que “la *tzedaká* salva de la muerte”.

Lo principal no es cuánto usted da, sino con qué frecuencia. Tenga dos cajas de caridad, una para su hogar y otra para su lugar de trabajo. Ponga una moneda en la caja todos los días laborables, así como antes del encendido de las velas de *Shabat* los viernes por la tarde. En su lugar de trabajo, aliente a otros a contribuir también.



### 6. ¡Trate de infectar!

Finalmente ese virus infeccioso, se extiende, muta, separa a las personas e incluso hace que sospechen unos de los otros.

Entonces, ¡seamos un antivirus! Solo agregando un poco de bondad y amabilidad al mundo, se puede infectar de una manera positiva.

Usemos las redes sociales para difundir palabras amables, acciones útiles y un poco más de amor y afecto por el planeta. ¡Y que nuestro bien colectivo detenga la propagación de algo negativo!

Desde Jabad, esperamos y rezamos por la seguridad y la salud de todos. Que el Todopoderoso nos proteja a todos y envíe una curación completa a quienes la necesitan. Y que nuestro mundo encuentre muy pronto la cura definitiva para todas las enfermedades con la llegada de *Mashiaj*, antes de lo que podemos imaginar.

# ¿Qué significa SHKOYAJ?

Aron Moss

## PREGUNTA:

Uno de los retos al empezar a estudiar judaísmo es entender toda la terminología. Finalmente puedo pronunciar *Jánuca* correctamente, y ahora sé la diferencia entre *kidush* y *kadish* (era una vergüenza cuando no lo sabía), pero hay una palabra que todavía me confunde: *shkóaj*. Escucho a la gente gritar *shkóaj* después de la prédica del rabino, cuando se llama a alguien a la *Torá*, e incluso a veces cuando paso el arenque en la mesa de *shabat*. ¿Qué significa realmente *shkóaj* y cuál es el momento apropiado para usarla?



## RESPUESTA:

De acuerdo al *Diccionario etimológico Oxford de modismos judíos* [\*], *shkóaj* es una versión condensada de la frase hebrea *ieiasher kojaja*, literalmente: “Que tu fuerza se dirija hacia adelante”. Lo irónico es que la “extensión hacia adelante” se acortó, y la gente no tenía e *kóaj* (fuerza) para pronunciar los dos sonidos “j” guturales al final, por lo que quedó como *iasher kóaj*, que cuando se dice rápido suena como *shkóaj*.

*Shkóaj* es una expresión versátil. Se puede usar para decir “bravo” por una gran prédica, “qué bien que fuiste llamado a la *Torá*”; o “gracias por pasar el arenque”. Pero el significado es siempre el mismo: Has hecho algo bueno; que tengas fuerza para hacer más.

Es mucho más profundo que decir simplemente gracias. Dar gracias es un reconocimiento a una buena acción hecha en el pasado. *Shkóaj* también alienta a hacer más buenas acciones en el futuro. Es un bravo y un bis juntos.

¿Qué significa *shkoyaj*?

¿Qué significa realmente *shkóaj* y cuál es el momento apropiado para usarla?

El mensaje es que no importa cuánto bien hemos hecho, siempre podemos hacer más. No importa cuánto sabemos, siempre podemos aprender más. Como se sabe en el judaísmo, el aprendizaje nunca termina. El *Talmud* dice: “No seas tímido y pregunta, o no aprenderás nunca”.

### *Jazak Ubaruj!*

Esta frase significa literalmente Fuerte y Bendito. Tiene un uso equivalente a *Shkóaj* y es utilizado principalmente por la comunidad sefaradí.

# EL BAAL SHEM TOV y el anciano

"ENSEÑANOS, REBE", rogaban los alumnos del rabí Israel *Baal Shem Tov*. "El *Talmud* nos dice que en *Rosh Hashaná* Di-os determina la vida de una persona para el año siguiente. Sin embargo, sólo unas pocas líneas después, se dice que la fortuna de una persona se decide nuevamente cada día. ¿Cómo pueden ambas afirmaciones ser verdad?".

El *Baal Shem Tov* no dijo nada, y la consulta quedó sin respuesta.

Unos días más tarde, el *Baal Shem Tov* pidió que prepararan su coche para un viaje. Junto con sus alumnos, anduvo un tiempo hasta llegar a un poblado menor. Allí, el maestro ordenó detener los caballos y que sus estudiantes lo acompañaran a hablar con un anciano judío de la aldea.

Vestido con harapos, y con un par de cubos de agua apoyados sobre sus doblados hombros, el hombre levantó la vista sorprendido por el grupo que veía en el camino.

"Querido abuelo", dijo el *Baal Shem Tov*, "¿cómo estás?".

"¡Oy, si todos mis enemigos tuvieran mi edad...!", respondió el anciano. "Estoy viejo y cansado, pero no tengo más remedio que seguir cargando estos cubos de agua para conseguir un trozo de pan para mis arrugados labios. Mi equilibrio ya no es lo que era. A veces me caigo, el agua se derrama, y tengo que empezar de nuevo. Claro, Di-os me bendijo con hijos que podrían ayudarme, pero rara vez los veo. ¿Quién tiene tiempo para un viejo como yo? Oh, ¡qué amarga es mi suerte!", terminó el hombre con un gemido.



El *Baal Shem Tov* quiso que el hombre estuviera bien, entonces les hizo señas a sus alumnos para que lo acompañaran a su casa.

Varias semanas más tarde, el *Baal Shem Tov* invitó a sus alumnos a dar otro paseo. Una vez más, se detuvieron para hablar con el anciano. "Querido abuelo", dijo el *Baal Shem Tov*, "¿cómo estás?".

"Gracias a Di-os", dijo el anciano, mostrando una sonrisa desdentada, "me las arreglo para mantener juntos cuerpo y alma. Soy viejo, sin dudas, y a veces tropiezo, pero agradezco a Di-os tener la fuerza suficiente para levantarme y volver a llenar mis baldes. Ah, y la alegría que recibo de mis hijos. Gracias a Di-os, cada uno tiene su encantadora familia, y todavía me ayudan de vez en cuando".

"Ya lo ven", dijo el *Baal Shem Tov* a sus alumnos, "nada ha cambiado para este anciano. Tiene los mismos baldes y los mismos trozos de pan que la última vez que estuvimos aquí. Sólo ha cambiado su actitud. Di-os nos juzga para decidir qué nos debe dar en la vida. Y luego, hay una segunda etapa de juicio, para determinar cómo vamos a recibir las bondades de Di-os. En *Rosh Hashaná*, se decide qué vamos a recibir. Cada día, se decide cómo lo vamos a recibir".

# ¿Qué son las seis REMEMBRANZAS?

Mendy Kaminker

1.  
Nuestro  
éxodo  
de Egipto

La historia judía está repleta de significado. Sin embargo, ciertos acontecimientos, al comienzo de nuestra nación, fueron tan significativos que, en la *Torá*, Di-os nos ordena que los recordemos para siempre.

Basándose en el Midrash y las enseñanzas del Arizal y los demás sabios, el Alter Rebe, Rabí Schneur Zalman de Liadi, codificó seis eventos como estos en sus seis remembranzas.

Muchos tienen la costumbre de recitar estos versículos todos los días después de las plegarias matutinas.

Dichas remembranzas son:

2.  
La revelación  
del Sinaí

## 1. Nuestro éxodo de Egipto:

“... Para que recuerdes el día en que saliste de la tierra de Egipto todos los días de tu vida” (Deuteronomio 16: 3).

## 2. La revelación del Sinaí:

“Pero cuídate y guárdate a ti mismo muy bien para que no olvides las cosas que vieron tus ojos y para que estas cosas no se aparten de tu corazón, todos los días de tu vida, y se las harás conocer a tus hijos y a los hijos de tus hijos, el día que estuviste ante el Eterno, tu Di-os, en Horeb” (Deuteronomio 4: 9-10).

3.  
El ataque de  
Amalek  
contra Israel

## 3. El ataque de Amalek contra Israel:

“Recordarás lo que te hizo Amalek en el camino, cuando saliste de Egipto, cómo salió a tu encuentro en el camino y cortó a todos los débiles en tu retaguardia, cuando estabas cansado y débil y él no temió a Di-os. Será por eso que cuando el Eterno, tu Di-os, te

conceda un respiro de todos tus enemigos alrededor de ti en la tierra que el Eterno, tu Di-os, te da como heredad para que la poseas, que borrarás el recuerdo de Amalek de debajo de los cielos. ¡No lo olvides!” (Deuteronomio 25: 17-19).

4.  
La rebelión en  
el desierto

## 4. La rebelión en el desierto:

“Recuerda, no olvides, cómo hiciste enojar al Eterno, tu Di-os, en el desierto; desde el día en que saliste de la tierra de Egipto hasta que viniste a este lugar, te has estado rebelando contra el Eterno” (Deuteronomio 9: 7).

## 5. La conducta indebida de Miriam:

“Recuerda lo que el Eterno, tu Di-os, le hizo a Miriam en el camino, cuando salían de Egipto” (Deuteronomio 24: 9).

5.  
La conducta  
indebida de  
Miriam

## 6. El Shabat:

“Recuerda el día de Shabat para santificarlo” (Éxodo 20: 8).

Según muchas autoridades, es una obligación bíblica recordar todos estos acontecimientos. Técnicamente hablando, uno puede cumplir con este precepto meramente pensando en ellos. El Alter Rebe prefirió incluirlos en el libro de oraciones para que los mencionemos en forma oral todos los días; y de ese modo, los recordemos.

No olvidemos que todos estos acontecimientos nos formaron como pueblo, como el Pueblo de Di-os, y que han moldeado nuestro destino.

Recordemos, y no olvidemos.

6.  
El Shabat

# 12 MENSAJES

Queridos Papá y Mamá,

Quando me dices que me amas, me siento seguro. Quando me muestras que me amas, crezco con confianza.

Me siento amado cuando me prestas atención. Cuando llego del colegio y veo que no contestas el teléfono porque estás pasando un tiempo conmigo, me siento especial. Veo que yo soy más importante para ti que otras personas y me da confianza para enfrentar al mundo.



1

Necesito saber con certeza que me amas



2

Eres el fundamento de mi vida

Quiero complacerte y hacerte sentir orgulloso.

Por favor, dame feedback positivo a menudo. Me siento bien cuando sé que te gusta lo que hago.

Podemos ir a comer pizza una vez al mes, o acostarte conmigo un rato a la hora de dormir.

A pesar de que sé que también tienes que cuidar a mis hermanos(as), hay muchas formas que me haces sentir especial.

3

Me encanta cuando buscas el tiempo para pasarlo juntos



4

Necesito que me escuches



El colegio, las tareas y las interacciones sociales pueden ser muy estresantes para mí que siento que mi mundo va a explotar.

Quando llegue a la casa, por favor escúchame de una forma abierta y sin prejuicios. Si mi profesor fue injusto conmigo, no necesito que lo condenes sino que seas empático conmigo.

Me siento asustado.

Sólo puedo pensar "Yo quiero que esto acabe". No puedo aprender nada, sólo siento miedo.



5

Quando gritas, mi mundo se desmorona



6

Yo veo como se tratan el uno al otro

Quando ustedes discuten, me preocupó que se puedan separar o que algo terrible pueda pasar.

# que los niños desean que sus padres sepan

Nomi Freeman

¿Soy un tesoro o una carga?

A veces me dices que me amas, y algunas veces me dices que te vuelvo loco. Entonces me entra la duda de si estas feliz que haya nacido...

**7**  
No me confundas



**8**  
Sé paciente conmigo



Por supuesto que no soy perfecto! Necesito aprender, crecer y superar lo negativo. Por favor ayúdame resaltando lo bueno en mí. Muéstrame en una forma cordial como debo actuar. Por favor sé paciente y mantente con tu rol de adulto en nuestra relación.

Recuerda lo difícil que es cambiar, ayúdame a atender un asunto a la vez. No puedo atender todas mis fallas de carácter a la misma vez. Y si soy rebelde, por favor investiga porque tal vez hay algún problema.

Si me dices tonto, malo, bruto, rudo, abusador, estúpido...

puedo crecer y convertirme exactamente en eso.



**9**  
No me pongas adjetivos o nombres feos



**10**  
Permite que me sienta lo suficientemente seguro para cometer errores

Por favor no te molestes cuando derramo o rompo algo por accidente. Hacer una torpeza no es un pecado. De esta forma no creceré para ser un perfeccionista con miedo a hacer un mal movimiento.

Todos cometemos errores. La gente inteligente aprende de sus errores y trata de no volver a repetirlos.

Cuando siempre se hacen cumplir las mismas reglas, la vida es más predecible.

Me siento más seguro sabiendo que hay un adulto cuidándome.

**11**  
Necesito coherencia en mi mundo



**12**  
Puedes pedirme sólo aquello que haces tú



No aprendo de charlas y el castigo me deja resentido. Estoy constantemente observándote y absorbiendo de ti, por lo que si me demuestras amor y bondad, voy a querer ser como tú.

Entonces, si me equivoco, puedes hablar conmigo al respecto y explicarme la forma correcta de hacer las cosas. Tal vez no siempre haga lo que tú dices, pero lo más probable es que diga lo que tú dices y me comporte como tú te comportes.

Con amor, Tú hijo

Basado en las enseñanzas jasídicas, el Rambam y Pirkei Avot.

# 30 AÑOS de campaña por la unidad con el proyecto la letra en la Torá

" ... Habrá un tiempo de angustia... y en ese tiempo tu pueblo será librado, todos los que se hallen escritos en el libro". (Daniel 12:1)



EN 1981, en ocasión de su cumpleaños el Rebe habló de eventos globales y sorpresivamente recalcó el rol fundamental de los niños. La verdadera unidad, explicó, se logra a través de la *Torá*. Por lo tanto, propuso fomentar el cumplimiento de una sencilla Mivtzá: escribir un *Sefer Torá*, pero esta sería, exclusivamente para los niños y niñas, menores de *bar* y *bat mitzva*; cada niño recibiría su propia letra. Conectando a los niños judíos del mundo entero. Sugirió que la *Torá* debía ser escrita en la Tierra de Israel, nuestra Tierra y específicamente en Yerushalayim ir hakodesh, una ciudad que pertenece a todos los judíos, para reforzar el concepto de unidad.

Insistió en apresurar su escritura, de tal forma que para esa primera *Torá* se dividieron dos *sofrim* (escribas) la *Torá* para completarla con mayor velocidad. Varias veces en las semanas siguientes insistió en la importancia del proyecto y en *Erev Shavuot* pidió que de cada persona que se había dedicado a incentivar que los niños compren su letra, le enviaran la lista de los nombres de dichos niños. Solo después se descubrió que este período marcó un punto de inflexión en la historia de Israel.

Ese *Erev Shavuot*, mientras las *jasidim* de Lubavitch buscaban niños para incluirlos en las listas que enviarían al Rebe, una escuadrilla de aviones estaba despegando desde Israel para bombardear las plantas nucleares de Saddam Hussein en Irak. En sólo un minuto y veinte segundos diezmaron las plantas por completo, y una hora y media más tarde, todos los aviones y sus pilotos estaban de vuelta en Israel, ilesos. Eliminando las aspiraciones perversas de

Saddam Hussein. La sombra de la devastación nuclear fue retirada de sobre Israel por los próximos años.

Líderes de Israel de todo el espectro político y religioso inscribieron a sus hijos y nietos, y apoyaron la campaña. Entre ellos: Los Rebe de Belz, Skver, Munkatch, el Rabino Moshe Feinstein, el rabino Weiss de la Eida Hajareidit en Jerusalén y el Baba Sali incluso publicó una carta prometiendo su bendición personal para todos los niños que se registren. Logrando que la lista incluya niños de todos los sectores y estratos de la judeidad mundial - desde las grandes ciudades urbanas con grandes comunidades judías, a las ciudades pequeñas sin rabino; de los suburbios de California hasta las ciudades en Rusia; desde Nueva York a África, incluso acá en Venezuela cientos de niños adquirieron su letra.

Se cumplen 30 años desde esa campaña, y no es exagerado decir que la historia se repite otra vez, con la preocupación de armamento nuclear, sería recomendable impulsar nuevamente esta campaña que ha continuado paulatinamente escribiendo *Torá* tras *Torá*, uniendo a los niños del mundo entero.

Es recomendado que si el niño mismo puede participar en la compra de su letra, lo haga, para así sentirla suya de una mayor manera. El Rebe dijo que las mujeres por estar más involucradas con sus hijos, son centrales para el cumplimiento de esto.

Para adquirir su letra visite:  
[www.KidsTorah.org](http://www.KidsTorah.org)



# "Los cielos son cielos de Di-os, y la tierra la ha dado a los hombres"



SEÑOR...

Saludo y Bendición:

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

En verdad no existe ninguna contradicción.

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

Di-os creó los cuerpos celestes para que sirvan al mundo, para que le proporcionen luz, calor y energía, y ha establecido su lugar en el espacio celeste, a gran distancia de la Tierra. Este hecho no debe menospreciar la posibilidad de que el hombre se interese por ellos.

Análogamente, el hecho de que Di-os creara la Luna y fijara su posición en el espacio celeste para que ilumine, tampoco debe descartar la posibilidad de que en algún momento el hombre descienda sobre ella.

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

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

Con bendición,

M. Schneerson

## El reloj de ALARMA DE DI-OS

Somos nosotros los que estamos llamados a decretar cómo es nuestra relación con el tiempo. No podemos permitir que él nos estipule cómo vivir. Según cómo utilizamos el tiempo, a favor de la vida; cómo disponemos de él, en qué lo ocupamos, cómo aprovechamos ese don que DI-OS nos ofrece a todos por igual y en las mismas condiciones; así será la calidad y el disfrute de la vida que tenemos

EL MAYOR REGALO DE DI-OS para nosotros es el tiempo, y nos lo da en igualdad de condiciones. Seamos ricos o pobres, sólo tenemos 24 horas en un día, siete días a la semana y una duración de años que es demasiado corta. A menudo pasamos nuestro tiempo en cosas que en las palabras de Maimónides "Ni son de ayuda ni salvación." ¿Cuántas personas mirando hacia atrás en su vida, dicen: "Me hubiera gustado haber pasado más tiempo en las reuniones del comité"? Por el contrario, dicen, "Me gustaría haber pasado más tiempo con mis hijos, o siendo de ayuda al prójimo, o simplemente haber disfrutado de estar vivo".

A veces estamos tan ocupados trabajando para ganarnos la vida que apenas tenemos tiempo de vivir. Expertos hablan de dos tipos de actividad: lo urgente y lo importante. A menudo, nuestros días se desperdician en lo urgente, y perdemos las oportunidades importantes. Recuerdo una conversación con alguien que había sido un adicto al trabajo. Como resultado de una crisis personal que decidió cuidar el *Shabat*. Más tarde me dijo que era la mejor

decisión que había hecho. "Ahora", dijo, "No tengo tiempo para mi esposa e hijo y para mis amigos. El ir a la sinagoga me ha hecho parte de una comunidad. Lo extraño es que el trabajo todavía se logra, en seis días, en vez de siete".

*Shabat* nos enseña a tener tiempo para lo que es importante, a pesar de no ser urgente. Hace treinta años, cuando la tecnología era menos avanzada, la mayoría de las personas que escribieron sobre el futuro lo imaginaban como una época de ocio, con mucho tiempo libre. No ha ocurrido así. Parece que estamos más presionados que nunca y menos relajados. Los teléfonos móviles, correos electrónicos y ordenadores nos tienen en constante guardia. "El salmista lo dijo:". Enseñanos a contar nuestros días, para que traigamos sabiduría al corazón".

*Rosh Hashaná* y *Yom Kipur* son cuando contamos nuestros días. Al pedir ser inscritos en el libro de la vida, reflexionamos acerca de la vida y cómo la utili-

« Eso es lo que quiere decir el alarma de Di-os, pidiéndonos no estar adormecidos por la vida, sino maximizarlo y traer bendición »»

zamos. En este contexto, las tres palabras clave de la oración "*Unetane Tokef*" son fundamentales: la *teshuvá* (arrepentimiento), *tefilá* (oración) y *tzedaká* (caridad). La *teshuvá* refleja nuestra relación con nosotros mismos, La *tefilá*, nuestra relación con Di-os y la *tzedaká* nuestra relación con otras personas.

*Teshuvá* más que arrepentimiento, significa "volver" - a nuestras raíces, a nuestra fe, a la historia de nuestro pueblo y nuestra vocación como herederos a los que estaban en Sinaí hace más de 3.000 años. *Teshuvá* nos pregunta si crecimos en el año transcurrido o si nos estancamos. ¿Estudiamos los textos de nuestra herencia? ¿Agregamos aunque sea una *mitzvá* más? ¿Vivimos plenamente y con confianza como Judíos? *Teshuvá* es nuestro sistema de navegación satelital, que nos da una dirección en la vida.

*Tefilá* se traduce como la oración. Es nuestra conversación con Di-os. Hablamos, pero si somos sabios también escuchamos, a la voz de Di-os como refractada a través de las oraciones de un centenar de generaciones de nuestros antepasados. *Tefilá* es menos de pedir a Di-os lo que queremos y más acerca de pedirle a Di-os que nos enseñe lo que quiere. ¿Un carro nuevo? ¿Un mejor trabajo? ¿Unas vacaciones exóticas? Nuestras oraciones no hablan de estas cosas, porque la vida es mucho más que estas cosas. Es menos acerca de lo que poseemos y más sobre lo que hacemos y aspiramos ser. Hablamos acerca del perdón y de la presencia de Di-os en nuestras vidas. Recordamos que,

aunque nuestro tiempo en la tierra es corta, al conectarnos con Di-os alcanzamos la eternidad. *Tefilá* es nuestro 'teléfono inteligente al cielo.'

*Tzedaká* es sobre el bien que hacemos por los demás. Sir Moses Montefiore fue una de las grandes figuras de la comunidad judía victoriana. Él era un hombre adinerado que dedicó gran parte de su vida al servicio de la gente judía en Gran Bretaña y en todo el mundo. Una vez alguien le preguntó cuánto valía, y él respondió con una cifra. "Pero", dijo el entrevistador: "Sé que posees mucho más que eso." "Usted no me preguntó lo que poseo, sino lo que valgo. La cifra que le di fue la cantidad de dinero que he dado este año en *tzedaká*, porque valemos lo que estamos dispuestos a compartir con los demás.

Ciertas *mitzvot* en el judaísmo son los ensayos para el futuro. *Shabat*, para la era mesiánica, cuando reine de la paz. *Yom Kipur* – la abstención de comer, beber y placeres físicos, la costumbre de usar un *kitel* como una mortaja - es un ensayo para la muerte. Nos obliga a hacer la pregunta: ¿qué he hecho en mi vida que vale la pena? ¿Pierdo mi tiempo o lo comparto, con mi fe, con Di-os y con quienes necesitan de mí?

Hay muchas explicaciones del por qué soplamos el *shofar* en *Rosh Hashaná*, pero uno de los más poderosos es la de Maimónides, quien dice que es el despertador de Di-os, que nos despierta del "sueño" en el que pasamos la mayoría de nuestros días. ¿Qué quiere decir?

Sabiendo que ninguno de nosotros vivirá para siempre, pedimos a Di-os por un año más: para crecer, orar y dar. Eso es lo que quiere decir el alarma de Di-os, pidiéndonos no estar adormecidos por la vida, sino maximizarlo y traer bendición.

Que el Todopoderoso nos bendiga, a nuestras familias y al pueblo judío y que nos inscriba en el libro de la vida.

«Sabiendo que ninguno de nosotros  
vivirá para siempre,  
pedimos a Di-os por un año más:  
para crecer, orar y dar»

# 15 verdades sobre JERUSALÉN

Alex Levin

Más allá de ser la capital de Eretz Yisrael, la Tierra de Israel, la ciudad santa de Jerusalén constituye un punto central para el judaísmo, además de ser lugar testigo de muchos acontecimientos históricos trascendentales

## 1. Jerusalén es la capital de la nación judía

Tomada por el rey David en el año hebreo 2892, se estableció como la capital eterna de la nación judía. Y aunque ha sido arrasada varias veces, siempre seguirá siendo nuestra ciudad dada por Di-os. Los judíos oramos tres veces al día para que Di-os "regrese a Jerusalén, su ciudad, con misericordia".



## 2. Centro de los tres Templos Sagrados

Jerusalén es la ciudad de los tres Templos Sagrados. Después de que el rey David capturara la ciudad y comprara la tierra, el primer templo fue terminado por su hijo, el rey Salomón, y 410 años después fue destruido por Nabucodonosor de Babilonia. El segundo templo santo fue construido por Esdras, Nehemías y los retornados del exilio babilónico en el año 3412 (349 AEC). Fue renovado en el año hebreo 3742 (19 AEC) por el rey Herodes; y en el año 3829 (69 EC) fue destruido de nuevo, esta vez por los romanos. El tercer y último templo se construirá con la venida de *Mashíaj*. ¡Que venga rápido!



## 3. Jerusalén es la ciudad más bella de la tierra

Caminar por las calles estrechas de la Ciudad Vieja o contemplar las piedras sagradas del Muro Occidental nos demuestra que Jerusalén no solo es impresionante físicamente, sino también en un sentido trascendental. La espiritualidad se filtra por sus paredes. Quizás debido a esta mezcla única de espiritualidad y belleza física, el *Talmud* (*Kiddushin* 49b) afirma: "Diez medidas de belleza fueron dadas al mundo. Nueve fueron para Jerusalén, y una fue distribuida por toda la tierra".



## 4. El lugar más santo de la tierra

Jerusalén es conocida también como la Ciudad Santa. Es el lugar donde la paradoja de lo espiritual y lo físico se manifiestan. Al ingresar a ella se siente un temor mayor y más palpable hacia Di-os. Es una ciudad donde ser uno con lo Divino es más fácil de alcanzar.

En los dos primeros templos, en el Lugar Santísimo, el Arca Sagrada no ocupaba ningún espacio. Aunque era un objeto físico, el Arca no estaba restringida por las leyes de la física. Así, cuando los judíos se reunían en el templo y se inclinaban durante la oración, siempre había espacio suficiente para todos.



## 5. El significado de Jerusalén

El nombre Jerusalén es la combinación de dos palabras hebreas, *yireh* (*verá*) y *shalem* (paz, integridad). Después de que el ángel le dice a Abraham que no sacrifique a Isaac, su hijo, la *Torá* continúa: "Y así Abraham nombró ese lugar *veré*, como se dice hasta el día de hoy: 'En la montaña, Dios será visto'".



## 7. La única sinagoga en sobrevivir a la ocupación jordana

La sinagoga de *Tzemaj Tzedek* en la Ciudad Vieja de Jerusalén fue establecida por los seguidores del tercer Rebe de Jabad, el rabino Menachem Mendel de Lubavitch, en el año 1847 CE. Después de la Guerra de los Seis Días y la subsiguiente liberación de la Ciudad Vieja todas sus sinagogas habían sido destruidas, con excepción de la *Tzemaj Tzedek*.



## 9. Lugar de la sinagoga más grande del mundo

Sirviendo a la comunidad jasídica de *Belz*, la sinagoga más grande del mundo se encuentra en el barrio de *Kiryat Belz*. La impresionante estructura contiene un santuario principal con capacidad para hasta 10.000 congregantes, santuarios más pequeños y salones para banquetes. Está hecha según el modelo de la sinagoga construida por el primer Rebe de Belz, el rabino Shalom Rokeach, en la ciudad de Belz, Ucrania, en el año 1843 CE.



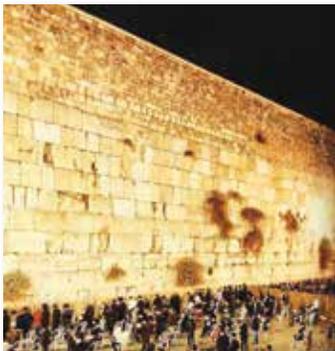
## 10. El Talmud de Jerusalén no es de Jerusalén

El *Talmud* de Jerusalén en realidad no fue escrito en Jerusalén. Después de la destrucción del Segundo Templo, el rabino Judá, el Príncipe, compiló la *Mishná*.

El *Talmud* de Babilonia incluye las discusiones de los rabinos de Babilonia, donde residía la mayoría de los judíos. El *Talmud* de Jerusalén incluye las discusiones que tuvieron lugar en Israel. Durante este período, ningún judío vivió en Jerusalén: había sido arrasada por los romanos en el momento de la destrucción del Templo y posteriormente se les prohibió a los judíos vivir allí. Una posible explicación se refiere a la esperanza de que pronto estarían estudiando en la Ciudad Santa de Dios.

## 6. El Kotel en Jerusalén

El *Kotel Hamaaravi* o Muro de las Lamentaciones es la única estructura que ha sobrevivido a través de los milenios. Data del período del Segundo Templo y fue construido por Herodes el Grande. Hoy en día, muchos tienen la costumbre de escribir oraciones y sus peticiones en trozos de papel y colocarlas en las grietas de esta antigua y santa muralla.



## 8. Jerusalén Kugel

Este plato, originado en la Ciudad Santa en el siglo XIX, se ha vuelto muy popular. Una mezcla de azúcar caramelizada, fideos y una buena cantidad de pimienta es el acompañamiento perfecto para un tazón de *cholent* o *jamin* en el día de *Shabat*.



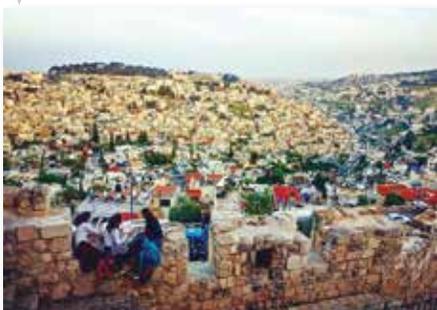
### 11. Hay más de 100.000 judíos enterrados en el Monte de los Olivos

El Monte de los Olivos es el más grande y posiblemente el más antiguo cementerio judío. Muchos judíos en todo el mundo buscan ser enterrados allí, debido en parte a la tradición de que en el momento de la llegada de *Mashíaj* allí es donde comenzará la resurrección de los muertos.



### 12. Edificios hechos con piedra de Jerusalén

Casi todas las fachadas de sus edificios contienen piedras de la ciudad gracias a un funcionario británico, Sir William McLean, y a Sir Ronald Storrs, gobernador del Mandato Británico de Palestina. Aunque los habitantes de Jerusalén habían estado utilizando esta piedra durante miles de años, esta fue la primera vez que se estableció como ley.



### 13. Antigua y Nueva Ciudad

Jerusalén es hoy una ciudad dentro de otra ciudad. La Ciudad Vieja de Jerusalén es una sección amurallada dentro de una ciudad moderna. Contiene cuatro secciones: el barrio judío, el barrio armenio, el barrio cristiano y el barrio musulmán.



Durante su ocupación por los jordanos después de la Guerra de la Independencia de Israel, el barrio judío fue destruido. Después de que fue recapturada en 1967, fue reconstruida y reubicada. La Ciudad Vieja contiene muchos sitios históricos, incluyendo el Muro de los Lamentos y el Monte del Templo. A su alrededor se encuentra el área municipal de Jerusalén.

### 14. Jerusalén une a todos los judíos

El Rebe señaló que Jerusalén une a todos los judíos, como dice el versículo, "la ciudad en la cual todos están unidos" (Salmos 122: 3). De manera similar, el *Talmud* enseña que cuando los judíos se reúnan en Jerusalén para las festividades, al entrar en las murallas de la ciudad, se unirán como una única entidad.



### 15. La Ciudad Vieja y sus puertas

Las paredes de esta ciudad han sido destruidas y reconstruidas numerosas veces a lo largo de la historia. Sobre ellas se construyeron seis puertas, entre ellas: la Puerta de Jaffa, al lado de la Torre de David. La Puerta de Zión, que conduce al Barrio Judío. La Golden Gate (o Puerta de la Misericordia) que se encuentra cerca del Monte del Templo y el Monte de los Olivos. Según la tradición judía, *Mashíaj* entrará a Jerusalén a través de esta puerta. Para evitar esto, los musulmanes la sellaron durante el régimen de Suleiman.



Dale un

El hombre, por su condición de ser lo más selecto de la Creación, debe hallar su supremo bien y deleite en las cuestiones del espíritu, particularmente en las intelectuales



a tu placer

ULTIMAMENTE he estado rodeado de maratonistas y debo decir que, aunque no he comenzado a entrenar, he aprendido mucho de ellos.

Es impresionante ver el sacrificio y compromiso que involucra madrugar, correr enormes distancias, observar una dieta estricta, para mencionar sólo algunos ejemplos.

Sin duda, debe existir algo que motive a una persona a comprometerse con un estilo de vida tan riguroso y disfrutarlo.

Aparentemente el atleta alcanza un punto en que el ejercicio aeróbico estimula la liberación de endorfinas en el torrente sanguíneo, dando lugar a un efecto conocido como "euforia del corredor".

Los que alcanzan este nivel, tratan de motivar a quienes están a su alrededor a hacer lo mismo. Intentan explicar lo increíble que ellos se sienten, pero no logran transmitir algo sublimedetrás de esas sensaciones.

Así que nosotros ¡continuamos comiendo!

Esta carencia de lo sublime, es una realidad para todos los profundos sentimientos emocionales o las experiencias transformadoras, cuando no trascendemos las sensaciones estrictamente materiales.



Sencillamente a través de la actividad o sensación física únicamente, no hay manera de efectivamente comunicar sentimientos o vivencias que nos eleven del plano material.

Esto puede causar ansiedad, pero significa que estamos experimentando algo profundo, que si logramos canalizarlo correctamente, puede ser una fuente de crecimiento exponencial.

Percibimos al placer como un atributo muy humano. Para la gran mayoría es de una sola dimensión, ¡disfrute la vida! Sin embargo el placer se extiende por un amplio espectro de la vida: desde lo más básico -que es familiar a todos- a los más sublime.

Es sólo porque no hemos experimentado las formas más elevadas de placer, que tendemos a relegarlas a lo material e inferior, que es con lo que más fácilmente nos relacionamos.

«Percibimos al placer como un atributo muy humano, para la gran mayoría es de una sola dimensión, ¡disfrute la vida!»



## Preceptos

Existe una escalera de cinco peldaños de niveles de placer.

1. **Disfrutar de las cosas corpóreas y físicas como la comida deliciosa es la forma más burda e inferior de placer**, pues estos son sencillamente placeres animales. El animal se ve atraído a cualquier cosa que instintivamente considere agradable.
2. **Una forma más alta de placer es al estilo del resultante de una voz dulce, que es de una naturaleza más espiritual.**
3. **Todavía más alto es el placer derivado de los rasgos de carácter**; por ejemplo, una persona buena puede derivar maravillosa satisfacción de un favor que hace a otra.
4. **Superior a todos estos placeres es la delicia intelectual.** Por ejemplo hay un maravilloso deleite en el descubrimiento de una nueva idea intelectual.

También en la captación y comprensión, al entender a fondo un tema sometido a estudio, se complace el alma. Este es el más refinado, el más genuino y enaltecido de los placeres.

5. Más en particular es **el estudio de la sabiduría de la Torá**. Por su intermedio alcanzará las alturas del espíritu que son el propósito [en la vida] para el que fue creado.

El hombre, por su condición de lo más selecto de la Creación, debe hallar su supremo bien y deleite en las cuestiones del espíritu, particularmente en las intelectuales. Su alma debe complacerse específicamente en esto, pues esto es su virtud peculiar sobre todas las criaturas.

Creo que no es una exageración afirmar que al referirnos al placer la mayoría estamos aludiendo al nivel inferior. La razón es obvia, es el nivel que no requiere sacrificio para apreciarlo viene como algo natural. Mientras que los otros niveles exigen esfuerzo y compromiso para crecer en estos placeres. Pero sirve el primer nivel para que entendamos la sensación de deleite que uno siente al comer una comida deliciosa y para que hagamos el simple cálculo, si en la planta baja me siento tan bien imagínate como sería en el penthouse.

Para ponerlo en la práctica deberíamos tratar de desarrollar un gusto en hacerle un favor a otra persona entendiendo que este acto puede ser placentero. Desarrollar un gusto en el estudio sabiendo que por medio de ello puedes literalmente liberar las endorfinas espirituales.

¡Dale un upgrade a tu placer!

# BIENVENIDA AL NUEVO AÑO

De memorables sabores  
–repletos de significados y esperanza  
en el futuro– se llena la mesa de  
*Rosh Hashaná*

## Alitas de pollo agridulces

### INGREDIENTES

- 3 paquetes de alitas
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de salsa de soya light
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo

### PREPARACIÓN

1. Marinar alitas con los ingredientes por 1 hora
2. Precalentar el horno a broil. Colocar las alitas en una bandeja y asar por 15 min. eliminar los jugos
3. Bajar el horno a 350°F / 180°C.

### PARA LA SALSA

- 1 lata de piña, sin su almíbar
- 1/3 taza de azúcar
- ¼ taza salsa de soya
- ¼ taza de vinagre
- 2 cucharadas maicena
- 2 cucharadas *paprika*

### PREPARACIÓN DE LA SALSA

1. Colocar todos los ingredientes en una cacerola grande a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia.
2. Cuando la salsa se espese, se vierte sobre las alitas de pollo, asegurándose de que todo el pollo está cubierto.
3. Hornee sin cubrir a 350°F / 180°C. por 15 minutos.



## Arroz con guisantes y zanahoria

### INGREDIENTES

- 2½ cucharadas aceite de oliva
- 2½ taza de arroz o un paquete de orzo
- 5 tazas de caldo de pollo
- 2-3 zanahorias ralladas
- 1 cebolla finamente picada
- 1 taza de guisantes frescos
- 1/8 taza de tomillo fresco picado o eneldo



### PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén grande. Agregar la cebolla y zanahoria y saltear a fuego medio-bajo hasta que se ablanden - unos 15 minutos.
2. Calentar el caldo de pollo y cocinar el arroz según instrucciones del paquete 20 min, sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar los guisantes (petipois) 1 min antes de remover el arroz del fuego.
4. Escurrir y añadir de inmediato las zanahorias salteadas y la cebolla.
5. Se sazona con sal *kosher* y pimienta negra al gusto y se añade el tomillo o eneldo.
5. Servir caliente o a temperatura ambiente.

### Portobello

#### INGREDIENTES

- 6 hongos portobello en rodajas
- 1 cebolla morada pequeña en rodajas finas
- 2 cucharadas salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1½ cucharada de vinagre balsámico, dividida

#### PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 425°F / 220°C
2. Mezcle las cebollas, los hongos con la salsa de soya, el aceite de sésamo y 1 cucharada de vinagre balsámico hasta que esté bien cubierto.
3. Colocar sobre una bandeja forrada con papel de hornear.
4. Hornear durante 15-20 minutos, hasta que estén tiernos.
5. Retirar del horno y espolvorear con el resto ½ cucharada de vinagre balsámico.
6. Mezcle y sirva caliente.

NOTA: Para mantener caliente para el *Shabat*, tapar y colocar en el horno a 200-250°F / 90°C-130°C, hasta que esté listo para servir, o en una olla eléctrica para mantener húmedo y cálido.

### Puré de Manzana al horno

#### INGREDIENTES

- 6-8 manzanas
- ¾ taza de azúcar \*
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1-2 palitos de canela
- 3 rodajas de limón
- 2 clavos de olor
- 8-10 ciruelas (opcional)

\* Para una receta menos dulce, utilizar solo ½ taza de azúcar

#### PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350°F / 180°C.
2. Pelar y cortar las manzanas a la mitad, removiendo el centro y las semillas.
3. Colocar azúcar y el agua hirviendo en un pyrex de 9 x13, batir hasta que este prácticamente disuelto.
4. Agregar los otros ingredientes, aplanar y tapar con aluminio.
5. Hornear durante 35 - 40 minutos.
6. Retire los palitos de canela, clavo y limón, refrigerar hasta que esté listo para servir.





## Strudel de Manzana

### INGREDIENTES

- 3 rodajas de limón
- 1 kilo de manzanas peladas, sin corazón y en cubitos
- 1 kilo de peras peladas, sin corazón y cortada en cubitos)
- ½ taza de arándanos secos o pasas
- ¼ taza de albaricoques secos picados
- Jugo de ½ limón
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- ½ taza de nueces, picadas muy fino
- ½ taza de almendras molidas
- ½ taza de azúcar extra para espolvorear
- aceite o margarina para cepillado
- 6-7 hojas de masa phyllo

### PREPARACIÓN

1. Coloque peras, manzanas, arándanos, pasas, albaricoques secos picados en cubitos, jugo de limón, el azúcar y el aceite en una sartén grande y cocine sin tapar a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que la fruta esté tierna.

2. Retirar del fuego y dejar enfriar por 5 - 10 minutos. Añadir la canela, la nuez moscada y las nueces picadas. Se agita y se refrigera durante la noche o hasta que se enfríe.

3. Cuando esté listo para ensamblar, combinar las almendras finamente molidas con el azúcar en un recipiente pequeño.

4. Coloque la hoja de masa filo hacia abajo y espolvorear con 2 cucharadas de la mezcla de azúcar y nueces, coloque otra hoja en la parte superior, unte con aceite o mantequilla, y espolvorear de nuevo con 2 cucharadas de la mezcla de azúcar y nueces.

5. Continúe hasta que se utilizan todas las hojas. Espolvorear las nueces y el azúcar en la parte superior de la hoja también.

6. Repetir con todas las hojas, agregarle el relleno de 2 pulgadas de espesor.

7. Enrollarlo y untar con aceite o mantequilla derretida antes de hornear.

8. Precalentar el horno a 400°F y hornear durante 35 minutos hasta que esté dorado. Cuando haya terminado, fría durante 20 minutos, productos de confitería de azúcar cortar rodajas para servir.

NOTA: Cuando se utiliza filo, lo mejor es mantener las hojas cubiertas hasta inmediatamente antes del uso.



**Jabad**  
Unidad Educativa  
אור חב"ד

## r Un espacio único

20 razones que hacen de Or Jabad un espacio educativo por excelencia



- ✓ Atención individualizada a cada alumno.
- ✓ A través del crecimiento de los niños, las familias lo hacen también junto a ellos.
- ✓ Para nosotros es importante que nuestros niños sean felices.
- ✓ Ofrecemos educación musical y del idioma inglés.
- ✓ Proyecto "English Adventure" traído desde Israel.
- ✓ Nuestros niños aprenden, comparten y crecen, creando lazos de amistad para toda la vida.
- ✓ Contamos con familias diversas que enriquecen la integración.
- ✓ El ambiente de aprendizaje es estimulante, ofrece retos y es de alto nivel académico.
- ✓ Vemos a cada alumno como un ser único, potenciando sus fortalezas para lograr lo mejor de sí.
- ✓ Promovemos la responsabilidad ciudadana y comunitaria, cultivando especialmente el amor al prójimo.
- ✓ El programa educativo es integral, uniendo valores judaicos con el p<sup>é</sup>nsum curricular venezolano.
- ✓ Nuestros niños experimentan las historias y vivencias judaicas de manera significativa, incorporándolas como parte de su ser.
- ✓ Los padres se integran al colegio a través de diferentes proyectos.

- ✓ Contamos con profesionales de alto nivel y de gran calidad humana.
- ✓ Promovemos el placer y el disfrute de aprender.
- ✓ Los alumnos exploran, descubren y están en contacto con la naturaleza.
- ✓ Fomentamos y enfatizamos el amor a Di-os, a la *Torá* y a nuestra tierra sagrada, Israel.
- ✓ Contamos con laboratorio y sala de computación.
- ✓ Desarrollamos recursos y materiales propios que fomentan el logro de los objetivos curriculares, basados en nuestra filosofía judaica.
- ✓ Nuestro proyecto de lectoescritura es de alto nivel, imbuido de valores judaicos.
- ✓ El alumnado cuenta con una excelente formación y preparación académica y personal.



## GAN ISRAEL: Diversión con contenido

Nuevamente CGI reunió a los niños de todos los colegios comunitarios integrándolos en un solo grupo con una sola meta: Traer a *Mashíaj* a través de las *mitzvot*, en especial el amor al prójimo *Ahavat Israel*.

¡Estudio en diversión es la mejor combinación!

Agradecemos al Club Hebraica y en especial al departamento de Cultura por el uso de las instalaciones.



# CALENDARIO FESTIVO



*Shaná Tová*

Septiembre/Octubre 2021

DOMINGO	5 28 Elul	LUNES	6 29 Elul
		CCS: 6:14 pm MIA: 7:16 pm	
		Bend. 2 y 7 Víspera de Rosh Hashaná	
DOMINGO	12 6 Tishrei	LUNES	13 7 Tishrei
DOMINGO	19 13 Tishrei	LUNES	20 14 Tishrei
		CCS: 6:07 pm MIA: 7:01 pm	
		Bend. 4 y 7 Víspera de Sucot	
DOMINGO	26 20 Tishrei	LUNES *	27 21 Tishrei
		CCS: 6:02 pm MIA: 6:59 pm	
		Bend. 4 y 7 Hoshaná Rabá	
	Jol Hamoed		

## 1 SHABAT

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel shabat kódesh.*

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

## 2 ROSH HASHANÁ

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel yom hazikarón.*

Bendito eres Tú, Ado-nay nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado encender la vela del Día del Recuerdo.

## 3 YOM KIPUR

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel yom hakipurim.*

Bendito eres Tú, Ado-nay nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado encender la vela del Día de las Expiaciones.

## 4 YOM TOV

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel Yom Tov.*

Bendito eres Tú, Ado-nay nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos, y nos ha ordenado encender la vela de la festividad.

# Bendiciones

# BERAJOT

Umetuká

# ELUL - TISHREI 5782

<p>MARTES * <b>7</b> 1 Tishrei</p> <p>CCS: Desde 7:03 pm MIA: 8:08 pm</p> <p>Bend. 2 1<sup>er</sup> día de Rosh Hashaná Se toca Shofar Se hace Tashlij</p>	<p>MIÉRCOLES <b>8</b> 2 Tishrei</p> <p>2<sup>do</sup> día de Rosh Hashaná Se toca Shofar Havdalá</p>	<p>JUEVES <b>9</b> 3 Tishrei</p> <p>Ayuno de Guedalia comienza 5:11 am ayuno termina 6:53 pm</p>	<p>VIERNES <b>10</b> 4 Tishrei</p> <p>CCS: 6:13 pm MIA: 7:12 pm</p> <p>Bend. 1</p>	<p>SÁBADO <b>11</b> 5 Tishrei</p> <p>Parashá Vayelej Havdalá</p>
<p>MARTES <b>14</b> 8 Tishrei</p>	<p>MIÉRCOLES <b>15</b> 9 Tishrei</p> <p>CCS: 6:10 pm MIA: 7:06 pm</p> <p>Bend. 3 Víspera de Yom Kipur Kol Nidrei</p>	<p>JUEVES <b>16</b> 10 Tishrei</p> <p>Yom Kipur Yizkor Ayuno termina a las 6:59 pm</p>	<p>VIERNES <b>17</b> 11 Tishrei</p> <p>CCS: 6:09 pm MIA: 7:04 pm</p> <p>Bend. 1</p>	<p>SÁBADO <b>18</b> 12 Tishrei</p> <p>Parashá Haazinu Havdalá</p>
<p>MARTES <b>21</b> 15 Tishrei</p> <p>CCS: Desde 6:55 pm MIA: 7:52 pm</p> <p>Se comienzan a bendecir las cuatro especies Bend. 4 y 7 1<sup>er</sup> día de Sucot</p>	<p>MIÉRCOLES <b>22</b> 16 Tishrei</p> <p>2<sup>do</sup> día de Sucot Havdalá</p>	<p>JUEVES <b>23</b> 17 Tishrei</p> <p>3<sup>er</sup> día de Sucot Jol Hamoed</p>	<p>VIERNES <b>24</b> 18 Tishrei</p> <p>CCS: 6:04 pm MIA: 6:56 pm</p> <p>Bend. 1 4<sup>to</sup> día de Sucot Jol Hamoed</p>	<p>SÁBADO <b>25</b> 19 Tishrei</p> <p>Shabat/Sucot Havdalá Jol Hamoed</p>
<p>MARTES * <b>28</b> 22 Tishrei</p> <p>CCS: Desde 6:51 pm MIA: 7:44 pm</p> <p>Yizkor Bend. 4 y 7 Shmini Atzeret/ Simjat Torá</p>	<p>MIÉRCOLES <b>29</b> 23 Tishrei</p> <p>Simjat Torá Hakafot Havdalá</p>	<p>JUEVES <b>30</b> 24 Tishrei</p>	<p>VIERNES <b>1</b> oct. 25 Tishrei</p> <p>CCS: 6:00 pm MIA: 6:49 pm</p> <p>Bend. 1</p>	<p>SÁBADO <b>2</b> oct. 26 Tishrei</p> <p>Shabat Bereshit Havdalá</p>

A partir del lunes 20 de septiembre en la noche hasta el martes 28, se dice la bendición 5 cada vez que se entra a la *sucá* para comer (comidas hechas a base de harina - *mezonot* y *hamotzi*).

A partir del martes 21 de septiembre se dice la Bendición 6 de las cuatro especies cada día de *Sucot* (excepto *Shabat*).

\* Se encienden las velas a partir de una llama previa.

\*\* Toda comida festiva (de *Shabat* y *Yom Tov*) lleva dos *jalot*, para las cuales se lava primero *Netilat Yadaim* y al terminar de comer se dice *Bircat Hamazon*, la bendición posterior a la comida. Desde *Rosh Hashaná* hasta *Hoshaná Raba*, la *jala* se unta en miel.

## 5 SUCÁ

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu leshev besucá.*

Bendito eres Tú, Ado-nay nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos, y nos ha ordenado sentarnos en la *sucá*.

## 6 CUATRO ESPECIES

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu al netilat lulav.*

Bendito eres Tú, Ado-nay nuestro Di-os, Rey del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado lo concerniente a *netilat lulav*.

## 7 SHEHEJEYANU

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam shehejeyanu vekiyemanu vehiguianu lizmán hazé.*

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

# ROSH HASHANÁ

## UNA OPORTUNIDAD

Hemos pasado el mes de *Elul* preparándonos moral y espiritualmente para este día, y ahora estamos listos para reconocer a Di-os como el Rey del Universo. Comenzamos el año nuevo con el marco mental adecuado, declarando cuál será nuestra actitud los próximos meses

*ROSH HASHANÁ es el primer día del año judío y, a su vez, da comienzo a los llamados Yamim Noraim, días de reverencia, de juicio Divino.*

*La solemnidad de un juicio no impide que celebremos con comidas festivas y con vino, porque el juez en este caso es Di-os, Avinu Malkeinu, nuestro Padre, nuestro Rey y a Él le pedimos las más diversas bendiciones con la certeza y el optimismo de que nos las otorgará con un año dulce y bueno.*

*Rosh Hashaná significa «cabeza del año». Es el aniversario de la creación de Adán y Eva y, por tanto, alude a la relación del Creador con la Humanidad. Durante Rosh Hashaná, Di-os asigna de nuevo el sustento vital para el nuevo año.*

*Ingresamos a un universo nuevo, dotado de nuevas cualidades físicas y espirituales. Esta nueva vitalidad está sujeta a nuestra proclamación de Di-os como nuestro Rey, a quien le pedimos impregnar nuestras vidas de propósito y significado.*

*Comenzamos a percatarnos de que nuestros equívocos del pasado no se interponen a nuevos logros, porque recibimos una nueva energía sin precedentes, que permitirá que mejoremos como individuos y, con ello, toda la humanidad.*

### Lunes 6 de septiembre Víspera de Rosh Hashaná - 1ª noche

- Se hace el servicio de *Slijot* antes del rezo matutino y luego se dice *Hatarat Nedarim* (anulación de las promesas).
- Se encienden las velas.
- Se reza en la sinagoga.
- Se desea «*Leshaná tová tikatev vetejatem*»: «Que sea inscrito y sellado por un buen año».
- Se recita *Kidush* de *Rosh Hashaná*. (Con *Shehejeyanu*).
- Se hace una cena festiva\*\*. La comida de *Rosh Hashaná* suelen ser dulces y se evitan las nueces.
- Se coloca en la mesa festiva la cabeza de un pescado, un carnero u otro animal *kasher*. También se coloca una granada.
- Se come la manzana con miel haciendo la bendición sobre la fruta: *Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam, boré prí haetz*, y se agrega: *Yehí ratzón shetejadesh aleinu shaná tová umetuká*: «Que sea Tu voluntad otorgarnos un año bueno y dulce».
- Dependiendo de su costumbre, se hacen varios *Yehi Ratzon* adicionales.

# DE MEJORAR



## Martes 7 de septiembre Primer día de Rosh Hashaná - 2<sup>da</sup>. noche

- Se reza en la sinagoga y se escucha el *shofar*.
- Se hace un almuerzo festivo\*\* recitando *Kidush* de Rosh Hashaná.
- Se dice *Tashlij* frente a un río o lago, preferiblemente con peces.
- Se encienden las velas a partir de una llama preexistente. Sobre la mesa habrá una fruta nueva mientras se encienden las velas, para tener en mente al recitar *Shehejeyanu* que se comerá luego de *Kidush*.
- Se reza en la sinagoga.
- Se hace una cena festiva\*\* recitando el *Kidush* de Rosh Hashaná y al decir *Shehejeyanu* se tiene en mente la fruta nueva.
- Se come la fruta nueva.

## Miércoles 8 de septiembre Segundo día de Rosh Hashaná

- Se reza en la sinagoga y se escucha el *shofar*.
- Se hace una comida festiva\*\*



Kidush de Rosh Hashaná para ambas noches

*Savri maranán*  
(sobre el vino)

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam. Boré perí hagafen.*

*Baruj Atá, Ado-nay, Elo-heinu mélej haolam asher bajar banu mikol am, veromemanu mikol lashón, vekideshanu bemitzvotav. Vatitén lanu Ado-nay Elo-heinu beahavá et yom hazikarón hazé, et yom tov mikrá kódesch hazé, yom teruá mikrá kódesch zéjer litziat mitzraim. Ki vanu vajarta, veotanu kidashta mikol haamim, udevarja malkeinu emet vekayam laad. Baruj Atá Ado-nay, mélej al kol haáretz mekadesh Israel veyom hazikarón. Baruj Atá Ado-nay Elo-heinu Mélej haolam, shehejeyanu, vekiyemanu vehiguianu lizmán hazé.*

Kidush de Rosh Hashaná  
para ambos almuerzos

*Tiku bajodesch shofar, bakese leyom jageynu. Ki jok leIsrael hu, mishpat IElo-hey Yaakov.*

*Savri maranán*  
(sobre el vino)

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam. Boré perí hagafen.*

## Viernes 10, 17, 24 de septiembre y 1 de octubre

- Se encienden las velas de *shabat*.
- Se reza en la sinagoga.
- Se come la cena festiva de *Shabat*\*\* recitando *Kidush* de *Shabat*.

## Sábado 11, 18, 25 de septiembre y 2 de octubre

- Se reza en la sinagoga.
- Se almuerza una comida festiva\*\* recitando *Kidush* de *Shabat*. (El 25 el *kidush* es de *Sucot*)
- Se hace *havdalá*

## **Tashlij: arrojar los pecados**

El primer día de Rosh Hashaná, antes del atardecer, hacemos la oración de *Tashlij* (la pesca).

Visitamos la ribera de un río, un lago, un estanque o cualquier cuerpo acuífero donde vivan peces, para simbólicamente echar fuera nuestros pecados. Las palabras que se recitan en esta ceremonia dicen: «...que [Di-os] se lleve nuestras transgresiones a las profundidades del mar» (Miqueas).

La *Cábala* enseña que el agua simboliza la bondad, y el pez, que no tiene párpados, nos recuerda la providencia siempre despierta de Di-os. Oramos para que Él nos juzgue con misericordia y amor todo el tiempo.

# EL SHOFAR

## SHOFAR, un lenguaje universal

Rabino Yosef Yitzjak Jacobson

**TEKIÁ NOS RECUERDA** que una vez estuvimos completos. Cada uno de nosotros nació entero. *Shevarim* nos recuerda que en la vida estamos plagados de preguntas, confusión y decepciones; nos fragmentamos, nos desperdigamos, lo que ocasiona nuestros suspiros existenciales. *Teruá* nos recuerda cuántas vidas se han astillado en pedacitos a raíz de experiencias negativas. Esas personas están sollozando consciente o inconscientemente. Pero ¿qué hacemos luego de que soplamos los sonidos de ese estar rotos? Soplamos *tekiá* de nuevo. Esto nos recuerda que nuestra integridad originaria puede ser restituida.

Todavía más: al seguir los sonidos del *shofar*, alcanzamos la *tekiá gedolá*, "la gran *tekiá*". Una nota que dura tanto como tenga aliento el que toca el *shofar*, una nota mucho más larga que aquella con la que empezó el ciclo. Cuando sobrevivimos al quiebre, podemos alcanzar una integridad todavía más profunda que la que conocimos previamente.

Los sabios del *Talmud* ofrecían la siguiente enseñanza: una vasija de arcilla, al ser porosa, es susceptible de *tumá* (impureza ritual) a través del contacto con ciertas sustancias impuras. Si una vasija de arcilla se vuelve *tame* (impura), el modo de hacerla *tahor* (ritualmente pura) de nuevo es romperla y luego pegar los fragmentos. En otras palabras, la integridad de la vasija es restaurada al romperla, así se vuelve pura otra vez.

Todos estamos hechos de arcilla, como lo describe el Génesis: "Di-os creó al ser humano de arcilla de la tierra". Cuando nos permitimos abrirnos a nuestra propia vulnerabilidad y quiebre, nos volvemos capaces de una integridad más honda y poderosa que la que conocimos en primer lugar. El impacto de *tekiá gedolá* radica precisamente en que se alza de los sonidos desperdigados. Los lugares donde hemos unido con pegamento de nuevo son lugares donde la luz de Di-os puede entrar.

Fuente: theyeshiva.net

### El shofar



La *mitzvá* principal del día de *Rosh Hashaná* es escuchar el *shofar* (un cuerno de carnero)



El *shofar* se toca con tres sonidos diferentes:

- **TEKIÁ**  
Un toque largo y continuado (la coronación de Di-os como Rey)
- **SHEVARIM**  
3 sonidos de lamentación (el sollozante corazón anhelando conectarse)
- **TERUÁ**  
9 toques rápidos (un reloj despertador espiritual)

# 10 DÍAS DE TESHUVÁ

Entre *Rosh Hashaná* y *Yom Kipur*

## Reconectarse con Di-os UNO MISMO Y EL PRÓJIMO

Tres elementos son necesarios para hacer de estos días de comienzo algo beneficioso para el alma: *tefilá*, *teshuvá* y *tzedaká*

LOS DIEZ PRIMEROS DÍAS del mes de *Tishrei* (dos de *Rosh Hashaná*, los siete días siguientes y *Yom Kipur*) constituyen un tiempo propicio para rectificar los errores y acercarse más a Di-os. Por tanto, estos días se conocen con el nombre de *Aséret Yemei Teshuvá*, «diez días de *Teshuvá*».

Hay tres aspectos relacionados con el servicio a Di-os en estos días, *teshuvá*, *tefilá* y *tzedaká*, comúnmente traducidos como «arrepentimiento», «oración» y «caridad»; términos que no reflejan el contenido real que tienen en el Judaísmo, tal como se expresan en hebreo.

**TESHUVÁ: el retorno a la verdadera esencia**  
Se trata de la vuelta a la esencia judía de la persona, a la parte espiritual del ser. El Judaísmo enfatiza que la naturaleza esencial del judío –la chispa Divina del alma– es buena. El verdadero arrepentimiento no ocurre mediante la culpa, sino al darnos cuenta de que nuestro deseo más profundo es hacer el bien, de acuerdo con la voluntad de Di-os.

**TEFILÁ: contacto directo con Di-os**  
Es el medio por el cual el judío se comunica con el Creador y logra unirse a Él. Se considera el «servicio del corazón», y es el momento en el cual el hombre hace una evaluación personal de su conducta para saber si se ajusta o no a las normas establecidas por Di-os según la *Torá* y las *mitzvot*. Es un modo de lograr el refinamiento de la personalidad.



### **TZEDAKÁ: imitar lo bueno**

Proviene de la raíz *tzédek*, que significa «justicia»; por lo tanto, no está relacionada con «caridad», como se le traduce. El Judaísmo considera un acto de justicia, un deber, dar al más necesitado. Todo lo que la persona tiene es porque Di-os se lo otorga y, por tanto, debe imitar a Di-os dando a otros.

### **SHABAT SHUVÁ**

El sábado entre *Rosh Hashaná* y *Yom Kipur* se llama *Shabat Shuvá*, pues en él se lee la *Haftará* (texto del Libro de los Profetas), que comienza con las palabras «*Shuvá* Israel...» (retorna Israel...) del profeta *Hoshea* (Oseas), las cuales reflejan el sentido del día.

### **EL AYUNO DE GUEDALIÁ**

El jueves 9 de septiembre se cumple con el ayuno de *Guedaliá*. No se come ni se bebe desde el alba, hasta la salida de las estrellas. Ese día se conmemora el trágico asesinato de *Guedaliá* Ben *Ajikam*, gobernador en la tierra de Israel en el año 3339 desde la Creación (421 a.e.c).

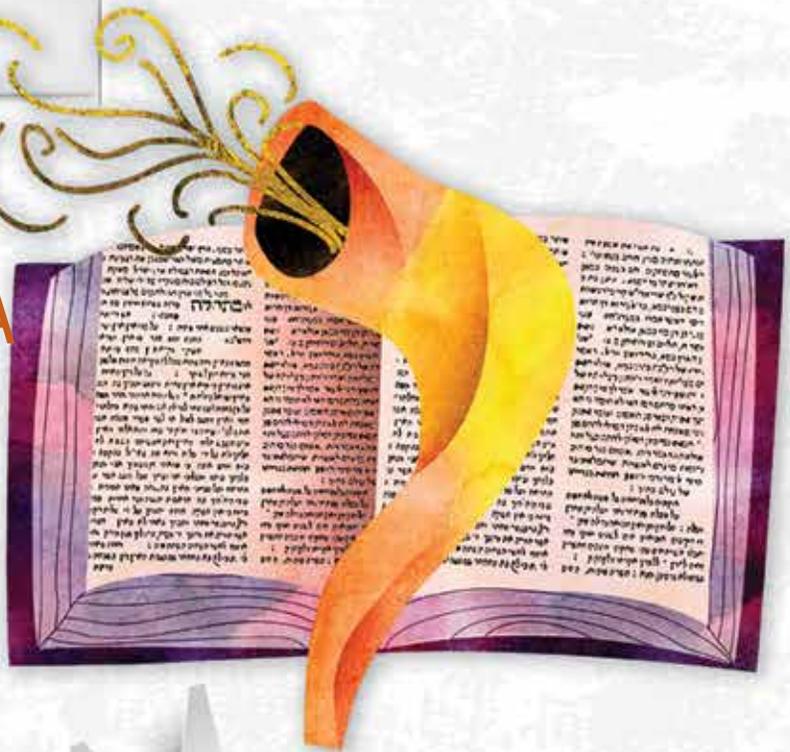
# YOM KIPUR

## Enfocándonos CON NUESTRA ALMA

**YOM KIPUR** es el día que conmemora el perdón otorgado por Di-os al Pueblo Judío después del pecado del becerro de oro. Por este acto de idolatría, a los cuarenta días de recibir los 10 Mandamientos, *Moshé* (Moisés) rogó a Di-os que perdonara a su pueblo. Así lo hizo hasta el 10 de *Tishrei*, cuando Di-os proclamó: «He perdonado tal como tú lo pediste».

El ayuno de *Yom Kipur* es el único mencionado en la *Torá* (*Vayikrá* 23:27).

Es el día de la máxima unión con Di-os, cuando se revela en cada judío el más alto nivel del alma, llamado *Yejidá*. A pesar de su solemnidad, *Yom Kipur* es uno de los días más felices del año, porque en él se recibe el regalo más sublime de Di-os, que es Su perdón. Pues aun cuando se haya transgredido Su voluntad, nuestra esencia –el alma– permanece pura y santa. La indulgencia otorgada por Di-os es la expresión de su amor incondicional y eterno.



**Víspera de Yom Kipur**  
**Miércoles 15 de septiembre**  
**(9 de Tishrei)**

- Se hacen *kaparot* con un ave de corral, un gallo para los hombres y una gallina para las mujeres. Hay quienes emplean para ello un pez o dinero, que se da como *zedaká*. También se pueden hacer en los diez días de *teshuvá*.
- Se pide perdón a familiares y amigos, pues *Yom Kipur* produce indulgencia para las faltas del hombre con Di-os, mas no entre las personas.
- Se cena temprano, de día, antes del ayuno, con una comida festiva y abundante, para demostrar la confianza que tenemos en la bondad de Di-os. Se dice *Hamotzi* sobre *jalá*, que se remoja en miel. Se termina de comer antes de las 6:08 pm, aunque es preferible terminar temprano para encender las velas y llegar a tiempo a la sinagoga para *Kol Nidrei*.
- Se enciende la vela de *Yizcor* a quien corresponda, lo que deberá hacerse antes de encender las velas de *Yom Kipur*. Al día siguiente se dice *Yizcor* en la sinagoga.
- Se prenden las velas de *Yom Kipur* con las bendiciones correspondientes.
- Los padres dan a sus hijos la Bendición Sacerdotal antes de ir a la sinagoga a escuchar el *Kol Nidrei*: «Que Di-os te bendiga y te guarde; que haga resplandecer Su rostro hacia ti y te agrade; vuelva Su rostro hacia ti y te conceda la paz».

### Teshuvá

En *Yom Kipur*, hacemos un proceso llamado *teshuvá* – literalmente "retorno"

**ARREPENTIMIENTO:**  
Reconocer que un error fue cometido



**CONFESIÓN:**  
admitir nuestros errores verbalmente



**CESE:**  
detener la acción dañina muestra un verdadero compromiso de cambiar



**RESOLUCIÓN:**  
hacer un compromiso firme de no repetir la acción dañina





## Yom Kipur Jueves 16 de septiembre (10 de Tishrei)

- El ayuno comienza luego de encender las velas en la víspera del *Yom Kipur* y culmina al día siguiente, con el anochecer. Está prohibido comer, beber, perfumarse, bañarse, usar zapatos de cuero y tener relaciones maritales.
- Se acostumbra usar ropa blanca y no llevar accesorios de oro. La *netilat yadaim* de la mañana se hace hasta los nudillos.
- Se va a la sinagoga a rezar. Es el único día del año en el cual se hacen cinco rezos *Arvit*, *Shajarit*, *Musaf*, *Minjá* y *Neilá* que se corresponden con los cinco niveles del alma. En cada uno se dice *Vidui* (confesión), para pedir perdón a Di-os.
- Se da comienzo al servicio de *Yom Kipur* con el *Kol Nidrei*, anulando todos los votos y promesas que se harían efectivas en el año entrante (y, de acuerdo con algunos, también los del año anterior).
- Finaliza con *Neilá* (cierre), momento en que es sellado nuestro destino para el año venidero. Este es el único servicio en el año en que las puertas del Arca se mantienen abiertas.
- Se reza *Arvit*, se hace *havdalá* y luego de hacer el *netilat yadaim* completo se rompe el ayuno.



### PARA UN AYUNO MÁS FÁCIL, SUGERENCIAS PARA EL DÍA ANTERIOR:

- Tomar de 8 a 10 vasos de agua
- Comer pequeñas porciones de proteínas
- Ingerir muchos carbohidratos y almidones
- Comer vegetales y frutas de piel fina
- Comer frutas frescas, secas y semillas
- Evitar café, té, refrescos con cafeína, comidas saladas, condimentadas o fritas

## Rezos memorables en la Sinagoga



Los rezos comienzan antes del anochecer con la inolvidable melodía **Kol Nidrei**



El servicio de **Yizkor**, en memoria de los seres queridos, se recita seguido de la lectura matutina de la **Torá**



El servicio de **Musaf** presenta un recuerdo del rito de **Yom Kipur** en el Templo Sagrado de Jerusalén



En el servicio de **Minjá** leemos el **Libro de Yona**



El rezo final, **Neilá** ("cerrando los portones"), es nuestra última oportunidad de ser inscritos en el Libro de la Vida. Estamos en la intimidad con Di-os.

# SUCOT

## LAS CABAÑAS: celebrando la unión y la alegría

Anualmente, los judíos construimos cabañas que recuerdan nuestro paso por el desierto y la época de las peregrinaciones al Templo. *Sucot* nos conecta con la Historia y con Di-os de una manera experimental

DESPUÉS DE *ROSH HASHANÁ* y *Yom Kipur* -que son fechas de contrición- viene *Sucot*, que es un tiempo de expansión y regocijo, *Zmán Simjateinu*, tiempo de alegría. La felicidad se santifica realizando todas las actividades cotidianas en la *sucá*. Las *sucot* o cabañas rememoran las nubes de gloria que protegieron al pueblo de Israel a lo largo de su travesía durante cuarenta años en el desierto.

### UN SACRIFICIO PARA EL MUNDO

Durante la existencia del Templo, la ofrenda de *Sucot* incluía setenta sacrificios, con los que se pedía bendiciones para las setenta naciones del mundo, pues le corresponde al Pueblo Judío sostener el mundo con amor y bondad.



### Kidush de Sucot

*Atkinu seudata demalka ilaa, da hi seudata dekudsha brij hu ushjinte.*

*Savrí maranán*  
(sobre el vino)

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam. Boré perí hagafen.*

*Baruj ata Ado-nay, Elo-heynu melej haolam, asher bajar banu mikol am veromemanu mikol lashon vekidshanu bemitzvotav, vatiten lanu Ado-nay Elo-heynu beahava moadim lesimja jaguim uzmanim lesason et yom jag hasucot haze. Veet yom tov mikra kodesh haze. zman simjatenu mikra kodesh zejer litziat Mitzraim, ki vanu vajarta veotanu kidashta mikol haamim, umoadey kodsheja besimja uvesason hinjaltanu. Baruj atá Ado-nay, mekadesh Israel vehazmanim.*

En el *Kidush* de la 1era noche antes de *Shehejyanu* se dice:

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu leshev basucá.*

*Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam shehejyanu vekiyemanu vehiguianu lizmán hazé.*

En la segunda noche se invierte el orden, diciendo *Shehejyanu* antes de la bendición de *Leshev basucá*.

### Los invitados de honor

La energía espiritual de *Sucot* "invita" a siete grandes líderes de Israel (*ushpizin*) a la *sucá*

ABRAHAM

Amor y bondad

ISAAC

Fuerza personal

YAAKOV

Belleza y verdad

MOISÉS

Empatía y esplendor Divino

AARON

Eternidad de la Torá

YOSEF

Santidad

REY DAVID

Cielo en la Tierra

## Víspera y 1<sup>era</sup>. noche de *Sucot* Lunes 20 de Septiembre

- Se prenden velas preferiblemente en la *sucá*.
- Se Reza en la sinagoga.
- Se come una cena festiva\*\* recitando *Kidush* de las fiestas de peregrinaje
- Comer la primera noche de *Sucot* un pedazo de pan en la *sucá* es una *mitzvá* equivalente a la de comer *matzá* en la primera noche de *Pésaj*.
- Cada vez que en la *sucá* se come más de 60 g de pan o torta, se dice la bendición *Leshev basucá*



## 1<sup>er</sup>. día de *Sucot* Martes 21 de septiembre

- Se bendicen las cuatro especies, desde el martes 21 hasta el lunes 27 inclusive (exceptuando *Shabat*), tomando con la mano derecha el *lulav* (ramas de palmera) que está junto a los tres *hadasim* (ramas de *mirto*) y dos *aravot* (ramas de sauce) y se recita lo siguiente: *Baruj atá Ado-nay Elo-heinu mélej haolam asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu al netilat lulav*.
- Luego, con la mano izquierda se agarra el *etrog* (*citro*) con la punta o pitom hacia arriba, se acerca al *lulav* y se dice la bendición de *Shehejeyanu* (solo la primera vez que se realice), y se les sacude.
- Se va a la sinagoga de mañana y de noche.
- Se hace un almuerzo y una cena festiva\*\*, recitando *Kidush* de las fiestas de peregrinaje.



## 2<sup>do</sup>. día de *Sucot* Miércoles 22 de septiembre *Simjat Beit Hashoevá:* el agua simboliza la *Torá*

Rememora la ceremonia que se celebraba en el *Bet Hamikdash*, templo, siendo la única fiesta en la que se vertía agua sobre el altar además del vino que se usaba todo el año. El agua se tomaba del manantial *Shiloaj* en las afueras de Jerusalén, haciéndose una procesión.



## LAS 4 ESPECIES

La *mitzvá* especial de *Sucot* de las cuatro especies – *lulav, etrog, hadasim y aravot*– es muy significativa y simboliza la unión y la armonía. Las cuatro especies simbolizan cuatro perfiles espirituales:

**El *Etrog*** (*citrón*) simboliza a la persona observante y estudiosa de la *Torá*.

**El *Lulav*** (rama de palmera) simboliza la persona estudiosa de la *Torá*, pero poco observante de las *mitzvot*.

**El *Hadas*** (las ramas de *mirto*) simboliza a la persona que hace muchas *mitzvot*, pero se dedica poco al estudio de la *Torá*.

**La *Aravá*** (rama de sauce) simboliza a la persona que no se distingue ni por su observancia ni por su estudio. El precepto solo se cumple uniéndolos a todos para simbolizar la importancia de cada judío y la verdadera unidad del pueblo.

## 3er., 4to., 5to. y 6to. día de *Sucot* *Jol Hamoed IDâs intermedios* (23 al 27 de septiembre)

*Jol Hamoed* son los días que van del tercero al séptimo día de esta fiesta. En estos no se recita *Kidush* ni se encienden velas de *Yom Tov*. Se acostumbra trabajar solo lo necesario, honrando la festividad con el estudio de la *Torá*, la comida y la bebida (incluso vino). Así como los días solemnes entre *Rosh Hashaná* y *Yom Kipur* sirvieron para rectificar cada semana del año anterior, los siete días de *Sucot* traerán la felicidad a todas las semanas del año que apenas se inicia.

## 7<sup>mo</sup>. día de *Sucot* Lunes 27 de septiembre *Hoshaná Rabá: el fallo definitivo*

Es el último día de *Sucot* (27 de septiembre) y se le considera similar a *Yom Kipur*, porque es la última oportunidad en la que Di-os puede cambiar su decreto a favor. Ese día se confirma la sentencia y por eso se desea a los amigos *Pitká tová*. Se acostumbra a permanecer despierto la noche anterior, recitando *Torá* y Salmos. Por la mañana, en la sinagoga, se dan siete vueltas alrededor de la *tevá* o *bimá* sosteniendo las cuatro especies, rezando los *Hoshanot*. Luego, con cinco ramas de sauce atadas, se golpea el piso para rememorar lo que se hacía en el Templo y con el objeto de «endulzar» el juicio.

# SIMJAT TORÁ

*Sheminí Atzéret y Simjat Torá*

## Días de ALBOROZO COLECTIVO

AUN CUANDO SE CELEBRA inmediatamente después de *Sucot*, *Sheminí Atzéret* es una festividad totalmente independiente en la cual se siguen todas las reglas del *Yom Tov* (fiesta) y se dice *Shehejyanu*, debido a la importancia que tiene.

Su celebración está indicada en la *Torá* y en Israel coincide con *Simjat Torá*; pero, tal como ocurre en el resto de las festividades, en el exilio se celebra durante dos días, dedicados a la alegría.

*Sheminí Atzéret* es la expresión del amor de Di-os hacia los judíos como Su pueblo elegido, pues es una celebración íntima propuesta por

Él a Israel, que ha pedido paz y prosperidad para todas las demás naciones de la Humanidad durante *Sucot*. Este día se pide por las lluvias.

En *Simjat Torá* se celebra la conclusión y el inicio de la lectura de los libros de la *Torá*. Bailamos todos juntos, cargando la *Torá* cerrada y vestida. Las distinciones no cuentan: del más sabio al más simple participan en las *Hakafot* para expresar el amor que, por herencia, le tienen los judíos a la *Torá*.

Al culminar la lectura de la *Torá* se empieza de nuevo desde el principio, *Bereshit Bará*, ya que nunca se finaliza su estudio, pues su sabiduría es infinita y la vinculación de los judíos con Di-os es eterna.



***Sheminí Atzéret* se celebra desde el 27 de septiembre en la noche y el 28 de septiembre**  
***Simjat Torá*, se celebra desde el 28 de septiembre en la noche y el miércoles 29 de septiembre**

- Se encienden velas de *Sheminí Atzéret* el lunes 27.
- El martes 28 se encienden las de *Simjat Torá* a partir de una llama preexistente.
- Se dice *Shehejyanu* ambas noches: las mujeres al encender las velas y los hombres en el *Kidush*.
- Se dice *Yizcor* en la sinagoga el martes 28 de septiembre.
- En el Musaf de *Sheminí Atzéret* empezamos a decir la «Oración de las Lluvias» (*Mashiv ha-rúaj umorid haguéshem*) hasta *Pésaj*.

- Hay quienes hacen *Hakafot*: en la noche de *Sheminí Atzéret*, luego del rezo de *Arvit*.
- Se hacen *Hakafot* en *Simjat Torá*: de noche, después de *Arvit* y de día (antes de la lectura de la *Torá*).
- En *Simjat Torá* todos suben a la *Torá*, incluso los jóvenes menores de trece años. Se honran dos *jatanim*: el *jatán Torá* y el *jatán Bereshit*.

### ***Isru Jag***

El día después de *Simjat Torá* es un día vinculado a la festividad y por eso es más que un día ordinario. Se hacen comidas semifestivas.