



PARSHAT
Ree

Horario para el
encendido de las
Velas de Shabat

Buenos Aires	18:15
Rosario	18:26
Tucumán	18:48
Bahía Blanca	18:28
Concordia	18:26
Córdoba	18:41
Salta	18:50
S. Fe	18:27
Bariloche	19:02
Mendoza	18:58

**NOVEDADES
BEIT JANA,
LA CASA DE LA
MUJER JUDÍA
INTERESANTES
CURSOS, GYM,
DISERTANTES
INTERNACIONALES
Y MUCHO MÁS**
WWW.BEITJANA.ORG

Editado por:
Jabad Lubavitch Argentina
Agüero 1164 Buenos Aires
Tel. 4963-1221

LA DIETA PARA NO SENTIR HAMBRE

Estemos a dieta o no, todos hemos tenido la sensación de estar hambrientos - no sólo cuando necesitamos comer, sino todo el tiempo. Comemos algo saludable, como una manzana -y todavía nos sentimos hambrientos. Comemos una comida sabrosa y nutritiva - y aun así seguiremos hambrientos. Comida chatarra - y estamos igual de famélicos.

En otros términos, tenemos apetito, y aunque la comida está alimentándonos, no nos sentimos satisfechos. Esa sensación de tener un vacío en el estómago, viene de un poco de descontento psicológico.

Nutricionistas y expertos de salud tienen muchas sugerencias de cómo controlar esa sensación de hambre. Aquí algunas de ellas:

* Dormir bastante. La falta de sueño incrementa el funcionamiento de la hormona del apetito. A veces pensamos que tenemos hambre cuando realmente estamos cansados.

* No se mate de hambre. Es como poner su cuerpo en una enorme y descontrolada montaña rusa, que puede chocar.

* Coma despacio. Al cuerpo le toma tiempo descifrar todos los signos que recibe. Dé tiempo al estómago para comunicarse con el cerebro.

* Prefiera comidas que lo llenen. Escoja comidas que son altas en agua y bajas en grasa.

Ejercicio físico.

Hay una analogía en nuestra vida judía. A veces aumentamos nuestro compromiso con los temas judaicos - empezamos a asistir a algunas clases, estudiamos Torá solos, asumimos la observancia de una Mitzvá (precepto) - y aun nos sentimos hambrientos. Nos molestamos. No nos sentimos más inspirados, más religiosos, más espirituales. Sí,

la nueva Mitzvá era un desafío al principio, pero ahora...

Claro, sabemos que un alma judía necesita judaísmo - estudiar Torá, observar las mitzvot, la Plegaria. Si tenemos una dieta saludable de Judaísmo, y nos estamos nutriendo espiritualmente con el estudio de la Torá y las Mitzvot, ¿por qué nos sentimos descontentos, "espiritualmente hambrientos" por así decirlo?

Probablemente, como en el caso con la nutrición física, no estamos en sincronía. Apliquemos pues la receta anterior:

* Duerma lo suficiente. Hay que darse un descanso, pero no del estudio de la Torá. Dele una oportunidad a su mente para absorber la lección, y a su tiempo subconsciente para asimilarlo.

* No se mate de hambre. A veces tenemos borracheras espirituales - seguidas de una reducción o ninguna actividad judía, seguidas por estallidos de energía, y de nuevo, nada. Es mejor ser consistente, entrar en una rutina, y lentamente aumentar la actividad judía.

* Coma despacio. Disfrute la Mitzvá del momento. Es cierto, hay otras 612 mitzvot para ocuparse, pero ahora mismo, despacio, enfoque de a una por vez.

* Prefiera comidas que lo llenen. Debemos estudiar y hacer todo, pero además realizar y estudiar en particular lo que más placer nos brinda. Eso generará el entusiasmo por el resto.

* Ejercítese. Ponga en práctica lo que aprende. No permita que el Judaísmo sea absolutamente teórico.

Claro, desde un ángulo diferente, debemos tener siempre hambre por la Torá y las mitzvot. ¡Ése es un apetito que no queremos suprimir!



“RABI ISRAEL BAAL SHEM TOV ENSEÑÓ QUE DE CADA COSA QUE UNO VE O ESCUCHA DEBE TOMAR UNA ENSEÑANZA PARA SU SERVICIO A DI-S”

para recibir la enseñanza por e-mail gratis: mivtzoim@jabad.org.ar

Llegamos a donde otros no llegan...

www.jabad.org.ar

al corazón de cada judío

Envíenos su pregunta a:

mitvzoim@jabad.org.ar

¿Qué Aprendemos esta Semana de la Parshá?



de las palabras
del Rebe de Lubavitch

Resumen de la "Parashá" *Ree*

Moshé hace saber a los hijos de Israel una cantidad de leyes, civiles y sociales cuyo objeto era regular la vida de la nación en la Tierra Prometida.

En su condición de pueblo sacro, los israelitas deben evitar comer cualquier alimento no apto. Moisés, en consecuencia, repasó las normas dietéticas que habían sido reveladas en el Sinaí.

Al final de cada séptimo año (shmitá), durante el cual la tierra debía permanecer en barbecho, *"todo acreedor remitirá lo que hubiere prestado a su prójimo; no lo exigirá de su prójimo o de su hermano, por haberse pregonado la remisión del Señor"*.

Al ampliar las leyes relativas a las festividades de Pésaj, Shavuot y Sucot, Moisés enfatizó que cada israelita varón debe peregrinar tres veces al año hacia el Santuario, llevando consigo ofrendas *"según su mano pudiere dar, conforme a la bendición que el Señor, tu Di-s, te haya dado"*

Rabí Israel Baal Shem Tov enseñó que de cada cosa que uno ve o escucha debe tomar una enseñanza para su servicio a Di-s.

LAS SEÑAS PARA SER "KASHER" EN LA VIDA COTIDIANA

"Y todo animal que tiene la planta y la pezuña partida en dos, que es rumiante, habréis de consumir" (DEVARIM 14:6)

En nuestra Parshá, la Torá trata sobre los animales puros, (*"que habréis de consumir"*) y los animales impuros (*"que no consumiréis"*) y especifica las dos señas del animal puro: Ser rumiante y tener la pezuña partida¹.

El concepto de comer, en términos generales, implica que el hombre toma elementos pertenecientes a los reinos mineral, vegetal y animal, los introduce dentro de sí y estos se convierten en sangre y carne de su propia carne, pasando a integrar el cuerpo humano. En realidad, este es el objetivo de todas las criaturas: elevarse y fusionarse con el nivel superior a sí mismo. El objetivo del mineral es servir al vegetal; el vegetal se eleva de nivel cuando se fusiona con el animal; y los animales alcanzan la cumbre de su perfección cuando sirven al nivel superior a ellos- el hombre.

LO HOMBRE DEL HOMBRE

¿Cuál es el objetivo del hombre? El hombre logra su objetivo cuando se eleva y se fusiona con lo que es superior a él- el Altísimo, Creador del Universo². Cuando el judío sirve a su Creador y es un instrumento de Él, con esto logra su perfección, y se eleva y une a la dimensión Divina superior a él. El propio término hombre –Adam– señala esto: Adam deriva de *"edamé laElión"*³- anhela asemejarse al Altísimo.

El propio hombre posee aspectos en los cuales es similar al mineral, al vegetal y al animal. Las necesidades materiales del hombre como comer, beber, dormir, etc, no difieren esencialmente de las de los animales⁴. Y de la misma manera que el objetivo de los animales es elevarse e integrarse al hombre, así también el hombre debe direccionar sus conductas corporales (que son similares a las del animal) de manera tal que sirvan y sean instrumentales para *'el hombre'* que está dentro de él, y siendo más precisos, al Adam que hay en *'el hombre'*, es decir al aspecto Divino del hombre.

NO UNIDIRECCIONAL

Pero para dirigir hacia lo sagrado a los componentes mineral, vegetal, y animal que hay dentro del hombre, se requieren señas de *'Kashrut'*. El hombre debe revisar bien

sus acciones y conductas como para saber que efectivamente éstas están en condiciones de ser ingeridas *'por el hombre'* es decir, que pueden elevarse y santificarse y que no tengan características que generen el resultado opuesto, e incluso arrastren al hombre hacia abajo, a los niveles animal, vegetal, etc.

La primera seña de aptitud satisfactoria (=cashrut) es poseer la pezuña partida. La pezuña se divide en dos direcciones: hacia la derecha y hacia la izquierda. Esto significa que el accionar del hombre no puede ser unidireccional. La persona que actúa siempre sólo en una dirección, la dirección de su tendencia personal natural- aunque haga lo correcto y no contradiga ninguna normativa de la Torá, está propenso a equivocar el camino, e incluso a estar subyugado a su inclinación natural. Debe asegurarse que está en condiciones de juzgar y analizar objetivamente cada situación y estar en condiciones- cuando así lo requiere la acción correcta que indica la Torá- de actuar incluso de manera opuesta a su naturaleza y a su tendencia acostumbrada.

REVISIÓN CONSTANTE

La segunda seña es ser *"rumiante"*. Rumiar quiere decir la repetición del masticar. Es así como debe ser el enfoque del judío hacia los temas materiales: no debe realizarlos basado en una sola verificación superficial, sino debe revisar las cosas nuevamente para asegurarse que efectivamente concuerdan con el objetivo esperado- servir al Altísimo.

Más aún: tal como antes de comer, el judío debe verificar el cashrut- si el elemento es apto ritualmente para su consumo, así también debe revisar toda su estructura de vida material, para cerciorarse de que no actúa a la altura del nivel del animal, sino como un hombre, cuyas acciones todas están direccionadas a elevarse al nivel superior a él- a la santidad Divina.

(LIKUTEI SIJOT TOMO 2 PÁG. 375)

NOTAS: 1.Devarim 14:4,6,7 2.Likutei Torá Vaikrá 2:2 3.Shaló, jelek Torá Shebijtav 4.Jaguigá 16,a

HIGHLIGHTS DE LA SEMANA

* Los *días Shabat 3 y domingo 4/9* es Rosh Jodesh Elul.
* El Tzemaj Tzedek recibió del Alter Rebe, quien a su vez recibió del Maguid, lo que el Baal Shem Tov le transmitiera: a partir del 2^{do} *día de Rosh Jodesh Elul (4/9)* hasta Iom Kipur se deben recitar, cada día 3 capítulos de Tehilim y en Iom Kipur 36. Quien no comenzó el segundo día de Rosh Jodesh, que comience en el día en que se encuentra y que complete lo omitido. (HaIom Iom)

El Rincón de la Halajá (Ley Judía)

** Por Rav Iosef Feigelstock*

EL INICIO DE LA VIDA

La Torá nos guía y nos muestra el camino para llegar a formar una familia buena y sana.

Pretender pensar que la educación de nuestros hijos comienza una vez que nacen, es un gran error. Ya la Torá nos indica cuales deben ser los preparativos que el matrimonio debe tomar para llegar a la concepción con pureza y santidad.

¿Nunca nos preguntamos por que nuestros hijos, a pesar de provenir de los mismos padres y nacer bajo similares circunstancias, muestran rasgos de carácter totalmente distintos?

La Torá ya hace más de 3000 años que nos dio la respuesta, el secreto está en saber de que manera debe llegar el matrimonio al momento tan importante de la concepción.

El Talmud nos cuenta que en casos extremos,

si la pareja, previo al sagrado momento de la concepción se odian pero no obstante se unen por placer, el hijo nacerá con tendencias agresivas y rebeldes, similarmente si estaban embriagados o comieron en exceso, traerá sus respectivas consecuencias.

Para evitarlo sólo debemos seguir con los preparativos indicados por la Torá: **a)** desde el comienzo debemos procurar que el casamiento sea efectuado como la ley lo indica; **b)** se deben respetar los días de separación según el ciclo de la mujer, tal como la Torá lo indica; **c)** practicar el baño ritual luego de haberse contado los siete días; **d)** llegar al momento de la unión en un marco de armonía, amor y buenos pensamientos y cumplir así con la Mitzvá Divina de hacernos socios de Di-s en la creación de la futura criatura.

PEQUEÑA HISTORIA

SI TODOS LO ESPERARAN...

El Jafetz Jaim relataba la siguiente historia acerca de Rabí Iosef Ber Solobeichik: Cuando los directivos de la comunidad judía de Brisk lo visitaron y le ofrecieron que sirviera allí como Rabino, Rabí Iosef Ber se negó primero a aceptar el cargo. Uno de los directivos exclamó: “¿Rabí, 25000 judíos lo están esperando y usted se niega a venir?!”

El Rabino se emocionó por las palabras y dijo a su esposa: “¿Alcánzame el tapado y el sombrero, 25000 judíos me aguardan y no puedo demorarme!”

El Jafetz Jaim decía: “El Rabino de Brisk no quería retrasarse al escuchar que 25000 judíos lo aguardaban. Piensen entonces, si el Mashíaj supiera que todo el pueblo judío verdaderamente espera su llegada- ¿¿acaso no se pondría el abrigo y apresuraría su arribo?! Sólo que lamentablemente no lo aguardamos con alma y vida...”

El recitado del Tehilim es tan poderoso que puede revocar los malos veredictos de Arriba e incluso anular los decretos después de haber sido sancionados.

LIKUTEI SIJOT

JABAD.TV
TELEVISION JUDIA ON LINE

➔ Una Ventana virtual
hacia un judaísmo Vivencial

A partir del Domingo 6 de Diciembre
un Nuevo concepto en Televisión

www.jabad.tv
14 canales
sólo con un click

Kehot.
books & judaica

El local de judaica
más importante del país.

Cabrera 3102, Buenos Aires, Argentina
(54 11) 4964-0060 • info@kehote.com.ar

www.Kehote.com.ar

TALITAV

Art. Religiosos en general
ATENCION PERSONALIZADA
San Luis 2427
Tel.: 4963-8044
Tel/Fax.: 4963-8513
info@talitav.com
www.talitav.com

Hasofrim

Encuentre la mejor
variedad en judaica
al mejor precio

Arte cuadros
Arte en objetos
Joyería
Judaica
Libros
Piedras de Israel

Paso 757 - Tel: 4964-5562
info@hasofrim.com.ar
www.hasofrim.com.ar

Compra
Online

Libros judaicos en español

Editorial
Bnei Sholem

EDITORIAL BNEI SOLEM
"El símbolo de un buen libro judío"

Anchorena 762 Telefax 4962-9831
www.bneisholem.com.ar

INDIBO
ESTUDIO JURIDICO PROVISIONAL

REAJUSTES
JUBILACIONES
NUEVA LEY JUBILATORIA
ASESORESE

Trámites rechazados y pensiones
AMENABAR 1809 3° D
4706-0309 / 4781-5187
ASESORESE

No portar en Shabat fuera de la sinagoga.
Este folleto contiene citas sagradas,
trátelo con el debido respeto.

LA ENSEÑANZA SEMANAL

Director General: Rabino Tzvi Grunblatt
Editores Responsables: Sofer Moshé Dahan
Prof. Miriam Kapeluschnik

ES MOMENTO DE PEDIRLE AL REY

Ha pasado otro año, y ya hemos arribado al mes de Elul, el mes de la Teshuvá (retorno) y la misericordia. Elul es definido desde una mirada profunda, en el libro de Rabí Shneur Zalman de Liadi, Likutei Torá. Allí compara a Di-s con un rey que sale al campo, permitiendo que quien lo desee pueda acercársele y pedirle lo que desea.

Normalmente es muy engorroso llegar al rey. Para lograrlo se debe poseer fuertes e influyentes contactos que le permitan ser recibido por el monarca. Y mucho más complicado es lograr que desee satisfacer nuestros requerimientos. Pero ocasionalmente el rey sale a encontrarse con su pueblo, al campo llano. No lo rodean ministros ni edecanes, y todo el que lo desea puede aproximársele y solicitarle sus necesidades.

Rabí Shneur Zalman agrega que el rey recibe a todos con un rostro radiante y sonriente. No sólo escucha los pedidos, sino que los otorga con alegría. El pueblo sólo debe hacer una cosa: Ir hacia el rey. Aprovechar la maravillosa oportunidad de la cercanía al soberano.

Esto se refiere alegóricamente a Hashem. A lo largo de todo el año debemos cumplir con requisitos especiales para 'llegar' a Di-s. Pero no siempre logramos que nuestras Plegarias sean escuchadas, pues no estamos

lo suficientemente refinados y puros. Sólo los Tzadikim y quienes poseen almas muy elevadas tienen el mérito de estar cerca de Hashem. Pero en el mes de Elul, 'el Rey sale al campo'. Los límites existentes a lo largo del año desaparecen. Cada individuo, por más simple que sea, es recibido por Él y puede volcar todos sus pedidos. Hashem nos recibe con alegría. Sólo debemos acercarnos a él.

No debemos esperar ver esta revelación de forma física, por supuesto. Pero nuestras almas captan a Di-s en 'el campo'. En el corazón del iehudí, sea quien sea, se comporte como se comporte, se siente el despertar de los días de Elul. Este fenómeno nos otorga fuerzas asombrosas para lograr lo que nos parecía imposible. Muchas veces, cuando el judío desea corregir algunos detalles con respecto a su judaísmo, el instinto del mal trata de disuadirlo: "Ya has tratado otras veces y fracasaste". El mes de Elul tiene la respuesta a ese argumento. Quizás en el pasado has fracasado, pero ahora posees fuerzas especiales, en este momento Di-s está a tu lado, muy, pero muy cerca, y Te ayudará a lograr tu cometido. Aprovechemos estos días para hallar la solución a todos nuestras dificultades, y por sobre todo, a la gran solución- la llegada del justo Mashíaj.

PIZZA PARTY

Eventos - Pizza Party
Barra de Tragos - Licuados

Supervisado por el Gran Rabino I. Chehebar

Tel.: 4962-5225 - Cel.: 15-4177-2927
Agüero 1199 Delivery www.eventoskosher.com

WorldTex
de Tikatex S.A.

PASO 525
TEL.: 4961-7311 (LINEAS ROTATIVAS)
www.worldtex.com.ar

**LEILUI NISHMAT:
SHIMON
BEN ELIAHU Z"L**

**AUTOSERVICIO
TATEKOSHER**

Carnes-Pollos-Fiambres-Pescados-Vinos
Golosinas-Lacteos-Panificados-Galletitas

Agüero 1150 c/ Paraguay y Cabrera
DELIVERY Fono: 4963-5365