







LES RECORDAMOS A NUESTROS QUERIDOS LECTORES QUE ESTE 2 DE JUNIO ES EL DÍA DE LAS VOTACIONES PARA PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE NUESTRO PAÍS.

isi no votas no te quejes!!

- LXXVI Yom Haatzmaut; un día muy especial en Israel
- Antisemitismo en las universidades, a nivel mundial
- Recomendaciones de Tribuna Israelita en caso de acosos antisemitas
- Lag B'Omer

Este 76 aniversario de **Yom Haatzmaut**, día de la Independencia de Israel, es un día muy especial para el país y para todos los judíos de la diáspora.

La existencia de Israel no debe ser cuestionada, es un acto consumado.

Como dice el artículo de David Attie y Rubén Bross demandemos al mundo que se oiga nuestro clamor, exigimos vivir en paz y que quede claro **No**, Israel no va a desaparecer del mapa nunca.

Invitamos a todo el ishuv a recordar este día el 13 de mayo en un evento intercomunitario en la sede de Comunidad Sefaradí. "Ani Maguish; yo siento"

Yom Haatzmaut se celebra el quinto día del mes de Iyar, que es la fecha hebrea del establecimiento formal del Estado de Israel cuando fue firmada la Declaración de Independencia, el 14 de mayo de 1948.

Yom Haatzmaut está precedida por Yom Hazicaron, el Día Conmemorativo de los Soldados Caídos en la guerra y de las víctimas del terrorismo. El "cambio" oficial de Yom Hazikaron a Yom Haatzmaut tiene lugar unos minutos después de la puesta del sol, en una ceremonia en el Monte Herzl en Jerusalem, en la que se iza la bandera a media asta, debido al día de los caídos, hasta la cima del asta.

Celebrar Yom Haatzamaut es una forma de expresar solidaridad con el Estado de Israel y fortalecer los lazos con el mismo.

Yom Haatzmaut se basa en la declaración del establecimiento del Estado de Israel por el liderazgo judío encabezado por David Ben Gurion.

Los judíos de Palestina estaban bailando, porque estaban a punto de darse cuenta de lo que fue uno de los logros más notables e inspiradores de la historia de la humanidad: un pueblo que había sido exiliado de su tierra natal dos mil años antes, que había sufrido innumerables pogroms, expulsiones y persecuciones, pero que se había negado a renunciar a su identidad. Que por el contrario había fortalecido sustancialmente, un pueblo que pocos años antes había sido victima del mayor acto de asesinato en masa de la humanidad, matando a un tercio de los judíos del mundo. Esa gente regresaba a casa como ciudadanos soberanos en su propio estado independiente.

El nuevo estado fue rápidamente reconocido por los Estados Unidos de facto, la Unión Soviética y muchos otros países, pero **no** por los estados árabes circundantes, que marcharon con sus tropas hacia el área del antiguo Mandato británico.

Por otro lado no podeos pasar por alto, aunque suene repetitivo los abominables actos antisemitas en las universidades tanto norteamericanas como en las de Latinoamérica.

Llegó a mis manos una carta de Dany Dayan presidente de Yad Vashem, Centro Mundial para la Remembranza del Holocausto.

Estaba dirigida a la Dra. Minouche Shafik presidenta de la Universidad de Columbia.

En ella la conmina a tomar una postura por las muestras de violencia y antisemitismo de sus alumnos contra los judíos.

Le hace notar que ser presidenta de esa Universidad es una responsabilidad, tal que no se debe limitar a ser solamente administradora ó gerente de momentos de crisis, sino una verdadera líder. Que le extrañaba que ante una ilustre carrera académica no hubiera demostrado su valentía y liderazgo, escogiendo el silencia. Le recordó que el Talmud dice que "el mantener silencio es sinónimo de consentimiento".

Cada vez que uno evade hacer una declaración o decisión publica y actúa conforme a ella, se está afirmando ella misma.

Ya lo dijo Elie Wiesel, "la indiferencia es el peor peligro de todos".

Luther King Jr. dijo que el peor lugar, el más caliente del infierno está reservado para aquellas personas que permanecen neutrales.

Recomiendo ampliamente la lectura del artículo de Adina Chelminsky, con respecto a las marchas de los estudiantes que no saben ni a lo que van, ni lo que defienden.

Por otra parte sabemos del crecimiento del antisemitismo que ha permeado en el mundo. Tribuna Israelita ha emitido algunas recomendaciones que vale la pena comentar. Cada red social tiene lineamientos únicos para denunciar y eliminar los mensajes de odio, incluyendo las manifestaciones antisemitas y sus riesgos.

- 1.- Cuando haya convocaciones o manifestaciones, hay que evitar las zonas donde se desarrollan
- 2.- No caer en enfrentamientos y provocaciones directas con los manifestantes
- 3.- Avisar al Comité Central ó a Tribuna de algo sospechoso ó de vandalismo antisemita.
- 4.- Está bien alejarse ó tomar un descanso de las redes sociales cuando te sientas abrumado por las noticias.
 - 5.- Reportar el contenido que incita al odio, en lugar de responder a él
- 6.- Para dar tu punto de vista debes de tener toda la información a la mano
- 7.- Verifica siempre la fuente de lo que compartes, considerando el impacto que puede tener compartir desinformación.

En otro órden de las cosas, el 15 de mayo es **Día del maestro**. Muchos de nosotros guardamos con cariño gratos recuerdos y experiencia de la época del colegio. Algún maestro sin duda, dejó en nosotros una huella imborrable.

Educar es una tarea difícil. Hay que estar conscientes que la educación no sólo se aprende en la escuela, sino primordialmente en la casa. ¡Que mejor maestro en nuestras vidas que un padre ó una madre!.

Por último Lag B'Omer tiene lugar el 26 de mayo.

En ese día cesó la peste que había brotado entre los discípulos de Rabi Akiva y también se conmemora el aniversario del fallecimiento de Rabi Shimon Bar Yojai. Acontece el 18 de Iyar y en el 33 de la cuenta de Omer Bar Yahai (Rashbi) era el alumno prodigio de Rabi Akiva, y a quien se le atribuye la autoría del Zohar, libro central de la corriente cabalística escrito en el siglo II.

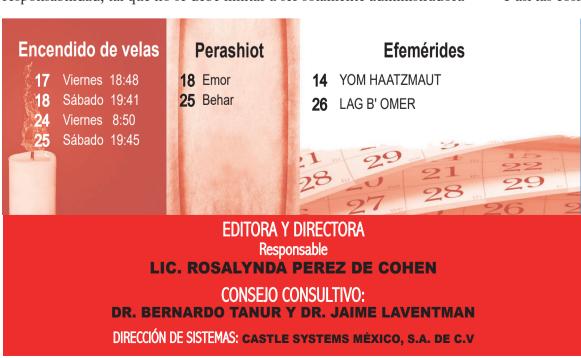
Y así las cosas, el lector tiene la ultima palabra...

KESHER (Enlace – Órgano Independiente de Información Judeo - Mexicana) Es una publicación quincenal con un tiraje de 10,000 ejemplares de GRUPO EDITORIAL KESHER, S.A. DE C.V. con domicilio en Av. Alpes #215, Col. Lomas de Chapultepec, C.P. 11000 México D.F. Internet http://www.kesher.mx / Teléfonos: 55 5203-0446 Fax: 55 5203-9084

Miembro activo de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana No. 2211. Certificado de Licitud de Titulo No. 13707 y de Licitud de Contenido No. 11280 expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas con fecha 29 de abril de 1992. KESHER es una publicación impresa México en los talleres de Kesher, en selección de color y en alta resolución. Se permite la reproducción parcial, mencionando la fuente.

LOS ARTÍCULOS FIRMADOS ASÍ COMO EL CONTENIDO DE LOS ANUNCIOS E INSERÇIONES SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS ENVÍA Y NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE LA OPINIÓN DE KESHER. La dirección de este periódico no avala la calidad o la Kashrut de los productos anunciados como tales. Se distribuye gratuitamente en los diversos sectores de la Comunidad Israelita de la República Mexicana, así como en el extranjero.

Titular: Grupo Editorial Kesher, S.A. de C.V. No. de Certificado de Reservación de los Derechos de Autor 04-2009-070213444500-101, Domicilio de Publicación: Calle Alpes #215, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, C.P. 11000, Ciudad de México, México. Nombre y domicilio del Impresor: LG Digital S.A. de C.V. / Calle Trigo #219, Col. Valle del Sur, Ciudad de México, México, C.P. 09819 / Nombre y Domicilio de Distrubuidor: Calle Alpes #215, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, C.P. 11000, Ciudad de México, México.



PUBLICIDAD COLABORACIONES Y COMENTARIOS: COMUNICARSE AL 55 52030446 / 55 55317601 Y 55 52039084

INSTANTÁNEA DE IRÁN

Esther Shabot*



a República Islámica de Irán ha estado apareciendo recurrentemente en los titulares de los medios de comunicación internacionales, y no precisamente por buenas razones, sino más bien por su capacidad de generar

inestabilidad tanto regional como mundial. Hace dos semanas destacó la noticia de su magno operativo bélico consistente en el lanzamiento de una andanada de más de 300 drones y misiles crucero y balísticos a Israel, como represalia por el asesinato en Damasco de un importante general miembro de la Guardia Revolucionaria de Irán. Era la primera vez que Teherán atacaba a Israel directamente desde su territorio (siempre lo ha hecho a través de sus proxys como el Hezbolá y los hutíes) por lo que el riesgo de una ampliación regional de la guerra que se libra entre el Hamás e Israel causó gran alarma internacional.

Cabe mencionar que durante el lapso que duró el ataque contra Israel, fue anunciada por parte del régimen una nueva campaña para reforzar la "ley del hijab" y meter así en cintura a las mujeres rebeldes o negligentes que descuidan la cobertura de su

cabellera en los espacios públicos. La simultaneidad de ambas situaciones puede interpretarse como una advertencia de las autoridades iraníes a la sociedad en general de no incurrir en actos que implicaran disidencia alguna, justo en momentos en que se desarrollaba una ofensiva militar contra "el enemigo sionista".

Pocos días después y desde otro extremo del planeta, el Ministerio Argentino de Asuntos Exteriores solicitó a la Interpol el arresto del ministro del interior iraní Ahmad

Vahidi por su participación en el atentado terrorista que en de la Asociación Mutual Israelita Argentina (AMIA), atentado que cobró 85 víctimas mortales. Casi 30 años han pasado y apenas ahora se responsabiliza oficialmente al gobierno iraní, coludido con fuerzas del Hezbolá libanés y con ciertos estratos del establishment político argentino de entonces, de la comisión de ese crimen.

Otro hecho notable referente a Irán esta semana fue el arribo a su capital de una delegación norcoreana de alto nivel que no fue reportada por los medios oficiales iraníes. El Departamento de Estado norteamericano manifestó su preocupación de que se trate de una posible cooperación en tecnología nuclear misilística entre esos dos Estados considerados "parias" por Occidente. La visita tuvo lugar mientras el asesor de seguridad nacional iraní, Ali Akbar Ahmadian, se hallaba en San Petersburgo para encontrarse con sus contrapartes ruso y chino.

Por otra parte, el Kremlin ha mantenido lazos estrechos con Pyongyang por décadas, sirviendo como mediador clave entre Irán y Corea del Norte en los últimos años. Ambos han sido importantes proveedores de armas a

Moscú para su guerra en Ucrania. Teherán le ha suministrado cerca de seis mil drones suicidas Shahed –de los más sofisticados en el arsenal que Moscú ha usado contra Kiev- mientras Pyongyang le ha enviado millones de piezas de artillería. La agencia de espionaje de Corea del Sur reportó en enero que Hamás ha estado usando armas norcoreanas en su guerra contra Israel, en especial un tipo de granadas particularmente letales.

Por último, no puede omitirse en la instantánea ofrecida por el régimen iraní durante estas últimas semanas, su talante

teocrático y represivo enfocado en tiranizar a su propia población. Acaba de anunciarse que una corte en Isfahan sentenció a muerte a Toomaj Salehi, acusado del crimen de "corrupción en la Tierra". Este individuo es un rapero muy popular, quien fue activo en las protestas sociales de 2022 por el asesinato de Mahsa Amini a manos de la policía de la virtud. Su grave ofensa ha sido su canción titulada Campo de batalla, que llama "a sacar a los oportunistas



*Editorialista del Diario Excelsior





del chiismo iraní.

FRENTE A LA REALIDAD HISTORICA Y MEDICINA

PARTE I



Bernardo Tanur

n la colaboración anterior se describe la importancia de la genética en la actualidad y a través de la historia debemos de captar lo más importante y realista de la medicina actual. Por lo tanto, procederemos a ver datos históricos para continuar con eventos actuales.

Lo interesante para el lector es la historia de la medicina general y medicina interna.

Inclusive los actuales especialistas y hablo de las enseñanzas de Charcot en Francia famoso clínico del siglo XIX.

Con sus famosas sesiones clínicas, donde enseñaba a sus alumnos a escudriñar, que actualmente casi no existe y practicar el arte de la observación detenida y precisa, ejercitando la relación médico-paciente, sin límite de tiempo y la educación del muy famoso "ojo clínico", complementando con la sensación inmensamente personal de la palpitación, percusión y la auscultación, aportación prodigiosa de Laennec.

Charcot, posiblemente sin proponérselo "contagió" nada menos que a Freud, uno de sus más asiduos oyentes y alumno, visitando al genio francés desde su nativa Viena. Surgió en su mente, paradójicamente, pero sin dejar las bases que aprendió del gran clínico, la idea de llegar a lo más recóndito del fenómeno de la psique, relacionándolo con el soma, dualidad que todavía no llega a comprenderse en su totalidad, ni siquiera parcialmente, pero que indudablemente es el inicio, a pesar de las inevitables discordancias.

Pasteur, con el descubrimiento del inmenso espacio microbiológico, y Ramón y Cajal en el campo celular neurológico, dieron lugar a los arranques de la medicina microcósmica.

En la primera Guerra Mundial, Eppinger tomó ventaja de los fallecimientos por ictericia, de soldados que por diversas razones la padecieron y estudió el sistema hepatobiliar.

Sus conclusiones demostraron lo insostenible de la teoría de Virschow, quien postulaba que el tinte amarillo de las mucosas y la piel se debía a una obstrucción extrahepática.

Eppinger demostró, además, que el hígado también podría ser el culpable. La teoría organicista empezó su largo camino que, por supuesto, aún no termina. Por su parte, Erlich, tras paciente y largos estudios que le llevaron al tratamiento de la sífilis con la arstenamina, ganó el título del pionero de la experimentación. Los esposos Curie con sus brillantes estudios sobre el radio; Roentgen con el descubrimiento de los rayos X, abrieron el enorme campo de la radioterapia y la radiología.

Antes de seguir adelante, no podemos soslayar a los grandes hombres y científicos que, con su destreza, iniciativa y genio, contribuyeron al también arte del "acto quirúrgico".

Kocher y Reverlin iniciaron la cirugía endocrinológica y trazaron la pauta para grandes avances en este campo.

Billroth fue uno de tantos, quien, desde las extracciones primitivas de un simple absceso, hasta las marañas modernas de la cirugía actual, mostró en las intervenciones gastroenterológicas su enorme bondad artística. Hay que señalar que este hombre que hizo granes contribuciones, fue el que estimuló más la vanidad, el exceso de autoritarismo y los extremos en las actitudes de muchos cirujanos. A pesar de ello, ahora sería imposible dejar de reconocer "a los nuevos Billroth, que con toda seguridad necesitarian de un Charcot (aislado en su potencia), y a Freud, y por favor mucho ojo compañeros y viceversa". Esto último demuestra la necesidad de que todas las acciones médicas deben ejercerse con sublime humildad, apoyada en una máxima sabiduría y un esfuerzo conjunto, de grupo, sofisticado si, pero congruente y creativo.

Papanicolau, en la histopatología diagnóstica, fue un parteaguas esencial.

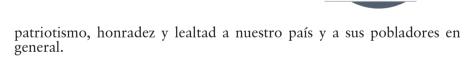
Las condiciones circunstanciales en la historia del hombre a través de los siglos han propiciado adelantos naturales que se han observado en la historia de la medicina. Hay diversos parteaguas sustanciales que han originado lo que es la medicina de hoy.

FINANZAS



Familias híbridas

Salo Grabinsky



Estoy muy agradecido a la UNAM, por haber reimpreso mi libro sobre las familias híbridas y las empresas familiares. Lo escribí durante la

pandemia, para el Seminario Universitario de Gobernabilidad y presenta objetivamente, sin prejuicios, un fenómeno que ha estado creciendo en forma acelerada durante las últimas décadas, auxiliado por la informática y la globalización que nos afecta a todos.

Las familias híbridas, es decir aquellas que no conforman la estructura tradicional de nuestras raíces judeocristianas han cambiado radicalmente al panorama nacional, sobre todo en las grandes metrópolis. Sin embargo en cientos de ciudades medias y pueblos, la entrada de las redes sociales, Internet y los celulares han creado un nuevo mundo que, nos guste o no, está influenciando nuestra vida.

Las empresas tanto familiares como no, especialmente las multinacionales se están rigiendo cada vez mas con reglamentos que regulan la diversidad y protegen a sus empleados de actitudes racistas y xenofobas, lo cual está muy bien. Nadie debe ser discriminado ni vejado por sus convicciones, color, credo, clase social y orientación personal y el respeto mutuo es un derecho que aplica a todos. Últimamente se ha desatado una polémica maligna a mi parecer sobre la situación indígena de una precandidata a la presidencia, por un lado, y por los orígenes europeos y balcánicos de otra precandidata, como si estos fueran, en ambos casos, relevantes. Lo importante es su capacidad, razonamientos, carisma y liderazgo además de los atributos más obvios, entre otros su:

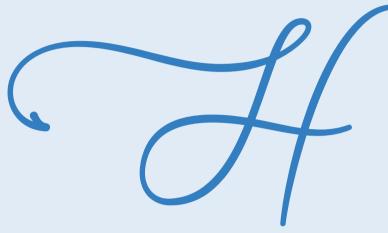
Volviendo a mi tema, el punto importante de este ensayo no es el de reconocer únicamente el crecimiento de las familias no-homogéneas ni tradicionales sino con diversas variantes y su importancia en la sociedad, sino el efecto que estas estructuras están teniendo en el delicado sistema de familia-empresa-patrimonio. Este fenómeno lo vemos en el panorama internacional: El presidente Biden, de ideología liberal tiene un hijo emproblemado como existen en muchas familias disfuncionales, pero su tolerancia tiene, según reportajes periodísticos un límite: Reconoce como sus nietos a 6 personas únicamente, pero se niega a aplicar esto a una séptima nieta, proveniente de un reciente desliz de ese hijo y que tiene 4 años de edad, pese a que el ADN comprobó la paternidad de la niña. ¿A qué viene esto al caso? Pues en varias empresas familiares hay conflictos entre los socios- hermanos o primos cuando uno de ellos desea incluir a su hijo(a) natural (yo le llamo agregado, porque es natural que nazca un bebé producto de una unión de pareja) y este es discriminado por su "origen". O también con personas que adoptaron y educaron a infantes, los quieren y son rechazados por no ser del mismo linaje que sus tíos y primos. Así se están dando nuevos episodios en la "telenovela" de un negocio familiar, pero desgraciadamente está causando injusticias, peleas, llegando a conflictos irremediables.

De por sí el ambiente actual es complejo y empeora en todo el mundo, así que este libro trata de empezar a poner este escenario en la mesa. Los asesores debemos estar atentos, ser imparciales, justos y ayudar a resolver problemas de las familias híbridas dentro de las empresas.

ANI MARGUISH 76° YOM HAATZMAUT EVENTO COMUNITARIO COMUNIDAD SEFARADÍ

David Attie

Rubén Bross



oy como en 1948 la existencia del estado de Israel es cuestionada, antes los estados árabes quienes se lanzaron en una guerra para destruirnos, hoy Hamas lo expresa llanamente.

Esta guerra fanática terrorista primero contra Israel y luego contra occidente esta hoy en la óptica internacional.

Nos sorprendieron el 7 de octubre, fuimos vulnerados, nos atacaron de nuevo en un día sargado, nos vimos casi perdidos tal como en 1973 en la guerra de Yom Kipur donde la existencia estuvo en riesgo. La lucha hoy no termina.

En el frente de batalla mueren nuestros soldados, el 7 de octubre nuestros civiles.

Como ave fénix siempre hemos renacido de nuestras cenizas, y esta no será la excepción.



Exigimos que nunca más ningún grupo, país u organización cuestione la existencia de estado de Israel. La existencia del estado de Israel es un acto consumado hace 76 años.

Como una plegaría proclamada en voz de todo un pueblo, oramos por nuestros soldados, por los que se fueron y por los que están en el frente, invocamos por la esperanza y no más muertes de civiles inocente de ambos lados del conflicto.

Exigimos que el mundo repudie lo ocurrido y llame por su nombre a lo sucedido.

Exigimos que el feminismo internacional aclare su ridículo e inexplicable silencio.

Exigimos que las organizaciones infantiles en el mundo, proclamen los inexplicables sucesos que vivieron los niños ese día.

Exigimos vivir en paz, sin tener que entregar a nuestros hijos a la guerra.

Demandamos que las distintas voces se oigan y démosle opinión a un judaísmo diverso, a los jóvenes que tienen su aliento, su opinión y sus cuestionamientos.

Todos sentimos lo que está sucediendo El siente, Yo siento Ani Marguish

Yom Haatzmaut: Día de la Independencia de Israel

El Día de la Independencia de Israel se celebra el quinto día del mes de Iyar, que es la fecha hebrea del establecimiento formal del Estado de Israel, cuando los miembros del "gobierno provisional" leyeron y firmaron una Declaración de Independencia en Tel Aviv. La fecha original correspondía al 14 de mayo de 1948.

La mayoría de las comunidades judías del mundo occidental han incorporado esta festividad moderna en sus calendarios. En el Estado de Israel es un día festivo formal, por lo que casi todo el mundo tiene el día libre.

Yom Ha'atzmaut en Israel siempre está precedido por Yom Hazikaron , el Día Conmemorativo de los soldados caídos en Israel. El mensaje de vincular estos dos días es claro: los israelíes deben su independencia –la existencia misma del Estado– a los soldados que sacrificaron sus vidas por ella.

El "cambio" oficial de Yom Hazikaron a Yom Ha'atzmaut tiene lugar unos minutos después de la Puesta del sol, con una ceremonia en el Monte Herzl en Jerusalém en la que se iza la bandera desde media asta (debido al Día de los Caídos) hasta la cima del asta. El presidente de Israel pronuncia un discurso de felicitación y los soldados que representan al Ejército, la Armada y la Fuerza Aérea desfilan con sus banderas. En las últimas décadas, este desfile a pequeña escala ha reemplazado al desfile diurno a gran escala, que fue el evento principal durante las décadas de 1950 y 1960. Al desfile nocturno le sigue una ceremonia de encendido de antorchas (hadlakat masuot), que marca los logros del país en todas las esferas de la vida.

Además de las ceremonias oficiales, los israelíes celebran Yom Ha'atzmaut de diversas formas. En las ciudades, las festividades nocturnas se pueden encontrar en las calles principales. Multitudes se reunirán para ver espectáculos públicos ofrecidos gratuitamente por los municipios y el gobierno. Muchos pasan la noche bailando danzas folclóricas israelíes

o cantando canciones israelíes. Durante el día, miles de familias israelíes salen de excursión y de picnic. Los campamentos del ejército están abiertos para que los civiles los visiten y muestren los recientes logros tecnológicos de las Fuerzas de Defensa de Israel. Yom Ha'atzmaut concluye con la ceremonia de entrega del "Premio Israel", que reconoce a israelíes individuales por su contribución única a la cultura, la ciencia, las artes y las humanidades del país.

En el aspecto religioso, *HaKibbutz HaDati* (Movimiento del Kibbutz Ortodoxo Moderno) inició una versión de la oración *Al HaNissim* ("Sobre los Milagros") para ser añadida a la Amidá (la oración central recitada de pie) en Yom Ha'atzmaut, tal como Está en Jánuca y Purim.

Esta adición especial a la liturgia del día fue adoptada por las congregaciones *Masorti* (Conservadoras) y Progresistas (Reformistas) en Israel. Algunos rabinos sostienen que Yom Ha'atzmaut, conmemoran una victoria "milagrosa" de los judíos sobre un enemigo de poder militar superior. Cabe señalar que la mayoría de los israelíes no consideran a Yom Ha'atzmaut una festividad religiosa en absoluto.

Para los judíos estadounidenses, celebrar Yom Ha'atzmaut ha sido una forma de expresar solidaridad con el Estado de Israel y fortalecer su alianza con él. En muchas comunidades, es una de las pocas ocasiones en las que organizaciones y sinagogas judías de diferentes ideologías y denominaciones cooperan para formar una celebración común. En muchas congregaciones, la celebración pública conjunta a menudo se complementa con un servicio religioso. En algunos casos, esto ocurriría en elShabat más cercano a Yom Ha'atzmaut y consistiría en lecturas adicionales agregadas al servicio y, generalmente, el canto de *Hatikvah* (el himno nacional israelí).

Para los judíos de todo el mundo, únete a los israelíes que celebran Yom Ha'atzmaut se ha convertido en un vínculo concreto en la conexión judía con la tierra de Israel.

* My Jewish Learning

Eimpactaron al mundo Las olimpiadas

Jaime Laventman

entro de los eventos duraderos, que el hombre ha forjado, pocos de ellos permanecen sin grandes cambios después de unos cuantos años. Incluso, dentro de los más negativos, hemos experimentado guerras que llegaron a durar casi un siglo. Ese tipo de actividades, llamémoslas, negativas, no son un ejemplo a seguir. Hace poco menos de tres milenios, se organizaron eventos deportivos en la antigua Grecia. Para ser específicos, en la ciudad de Olimpia. Esto, se calcula inició en el año 776 antes de la era común, y se extendió hasta el año 393 de la era actual. Más de un milenio. El origen de los mismos, está rodeado de misterio y leyendas. Pero, la base esencial de estos, era de importancia religiosa, llevando a cabo al mismo tiempo, sacrificios rituales en honor a Zeus y a Pélope, héroe divino y rey mítico, de la propia Olimpia. Se llevaban a cabo, diversos juegos deportivos, combates y las famosas carreras de cuadrigas. Estaba el pentatlón, boxeo, lucha libre y algunos eventos ecuestres. El triunfador en cada una de las variantes de esos juegos era coronado con una guirnalda de olivo silvestre, y reconocidos en toda Grecia y sus alrededores. Como dato de interés, se establecía una tregua pacífica durante los mismos, donde las guerras se suspendían sin que nadie quebrara esta tradición. De esta manera, fue el deporte, y las actividades culturales que también se llevaban a cabo, las que forjaron estos torneos, que se llevaban a cabo cada cuatro años. Tuvieron su decadencia, entre otras causas, por el surgimiento del poderío de Roma, y la caída de los valores griegos.

A finales del siglo XIX, gracias al esfuerzo del noble francés, Pierre Frèdy, barón de Coubertin, entre otros, se funda el Comité Olímpico Internacional (COI) en el año de 1894. La idea primordial, era reestablecer esta competencia, a, nivel mundial, involucrando de ser posible, a todos los países del orbe. Y, a más de un siglo de distancia, los mismos se han visto afectados de diversas maneras, por los avances económicos, políticos y tecnológicos. Lo que más se ha resentido, es que se alejaron de la idea de amateurismo puro, como fueran concebidos originalmente, y ahora participan en las mismas atletas profesionales. Además, con los enormes costos que cada nación que los organiza, debe de cumplir, se ha recurrido al patrocinio por parte de diversas empresas y a la franca comercialización de los juegos.

Desde el año de 1896, se han llevado a cabo estos juegos olímpicos, o mejor conocidos en la actualidad como Olimpíadas de Verano, cada 4 años, con la excepción de los años 1916, 1940 y 1944, en que el mundo se enfrascó en dos terribles guerras mundiales. La olimpiada de 2020, se postergó

un año, debido a la pandemia del Covid 19.

Son muchas las disciplinas en cada juego. A su vez, existen múltiples Federaciones Internacionales para cada deporte. El COI, es el responsable de elegir la ciudad sede, y esta, es responsable de la organización y financiamiento de los propios juegos. Para dar un resumen aproximado, de la envergadura de estos juegos, compiten en la misma cerca de 12000 atletas, que representan a cada país sobre la superficie de la tierra. Para que tengamos una idea, del progreso que estos juegos han adquirido, en la primera de ellas, llevada a cabo en Atenas, Grecia, participaron 241 atletas, representando a 14 países, quienes, a su vez, compitieron en 43 eventos, de nueve deportes. En la XXXII edición de la olimpiada, llevada a cabo en el año 2021, estuvieron presentes 11463 competidores, representando a 205 naciones. Compitieron en 339 pruebas de 33 deportes diferentes.

Nada es perfecto. Los presidentes del COI, han sido acusados de permanencias excesivas en el poder, de nepotismo, de fomentar el racismo e incluso el antisemitismo.

Los juegos olímpicos de 1936, fueron los primeros en ser transmitidos por la televisión, aunque solamente, a un público local. Los primeros transmitidos a nivel mundial, fueron los de Tokio en 1964, y se introdujo la TV a color, en los llevados a cabo en México en 1968.



La pregunta clave, esencial en este artículo, es saber o reconocer, si las Olimpíadas han cumplido con su cometido. No cabe duda, que las tres semanas en que estas se llevan a cabo, el mundo adquiere cierta cordura, amabilidad entre un país y otro, y hasta diría yo, un grado de hermandad entre los competidores. Las guerras parecen estancarse; los odios se disipan por un momento, y el mundo, unido bajo la bandera de los 5 círculos, parece podría acercarse al sueño de Isaías, y mantener una cordialidad mucho más duradera.

Las competencias, representan pequeñas guerras entre los países que compiten. Sin embargo, el lema original compensa las victorias o las derrotas. Lo esencial, es competir. Y así, este sueño guajiro, trata de establecer un lazo de unión entre los humanos, a través no solamente del deporte, sino de todas las actividades culturales y sociales, que emergen al lado de las competencias. Las banderas ondean; los atletas, en su mayoría, se abrazan los unos con los otros, y se desean entre sí, suerte en sus próximos enfrentamientos. Hay una tregua a nivel mundial, de amistad y entendimiento. Y, sin embargo, surgen sombras dentro de esa luz olímpica, que enturbian el panorama. Protestas; bloqueos y peor aún, manifestaciones de odio, como las que ocurrieran con la delegación israelí, en la Olimpíada de 1972, llevada a cabo en suelo alemán. El tema principal de hermandad, puede caer por su propio peso, y aún, en la tregua declarada por casi cada país, hay algunos que aprovechan la ocasión, para mostrar sus colmillos.

El llamado espíritu de convivencia, envuelve a cada ser humano, en una nube de amor y consideración, que desafortunadamente, solo dura unas cuantas semanas. Miles de millones de humanos, siguen las competencias y abogan por sus propios países, para salir vencedores. Desgraciadamente, la política interviene, y la solidaridad se esfuma. Algunos que deciden no asistir, a la par de otros, que se rehúsan a competir, frente a lo que califican como países enemigos, olvidando de esa manera, la esencia misma de los juegos.

Durante años, las mujeres no competían. Aún, hasta hace un par de décadas, algunos países decidieron no mandar atletas femeninos a la competición, basados en argumentos propios de la edad media. Poco a poco, estas barreras se han ido derrumbando. El espíritu olímpico, ha salido triunfador, y el mundo, reconoce la remota posibilidad, de poder vivir en paz, no solamente de manera deportiva, sino en un todo, que abarque cada átomo de nuestros cuerpos.

Sorpresivamente, los juegos han durado más de un siglo. El mundo aguarda paciente, como cada cuatro años, se lleva a cabo la olimpíada de verano. Cada uno de nosotros, apoya la idea, y estimula a sus representantes, a dar lo mejor de sí. Recibir una medalla de oro, de plata o de bronce, es la recompensa para estos atletas, por el esfuerzo de ser los mejores en su especialidad. Una tarea nada sencilla, que abarca años de preparación y de sufrimiento. Reciben de manera empática, una guirnalda de olivo, que los convierte en héroes representativos de su país y de su cultura.

El hombre se pregunta. ¿Por qué solamente durante tres semanas, podemos convivir los unos con los otros de manera pacífica? La respuesta estriba, en que debemos obligar a nuestros gobiernos, a establecer políticas afines a la paz y no a la guerra. El esfuerzo llevado a cabo para tener un cuerpo y una mente encauzada a la solución pacífica, debe extenderse a nuestra ideología política, tanto interna, como aquella que nos estimula a convivir con las demás.

El honor de ser sede de los mismos, conlleva la posibilidad de un gasto económico demasiado alto para el país. Los juegos deben ser organizados de tal forma, que no implique la posibilidad de una quiebra de la moneda, por el contrario, establecer la posibilidad, de que, al dar a conocer al país, el mundo se acerque a su meta, en el futuro mediato.

En el año de 1968, un país del llamado tercer mundo, llevó a cabo la olimpíada. Y muy al estilo de México, el país y el mundo, estuvieron de acuerdo, en que "sí se puede" Probablemente, el costo de la misma, superó por mucho lo esperado. Y, aun así, el país salió ganando, al incrementar su turismo y mejorar su economía años después.

¿Podrá el mundo vencer los obstáculos, que oscurecen el panorama futuro de las Olimpíadas? ¿podremos seguir cada 4 años, llevándolas a cabo, en un mundo de ideologías tan contradictorias? ¿seguirán siendo juegos "pacíficos" y no un foro de odio y resentimiento?

Mucho ha cambiado desde el año de 1896. En este 2024, París será la sede. Espero, una reunión de amistad y de respeto. Que los juegos se lleven a cabo en paz y solidaridad entre los competidores y los países. Que el terrorismo no haga su nefasta aparición, y el deseo del hombre universal, para que esas tres semanas, se conviertan, en tiempo indefinido, y que la razón brille sobre el planeta.









Nuestros Jóvenes Viven Hoy En Un Mundo Digital Diferente

Boris Diner*



hora, nuevamente me enfrento a otro tema que creo importante atender, por lo que cambio otra vez momentáneamente la línea de artículos que vengo trabajando ¿Sabe usted, estimado lector qué es un Zynbabwe? ¿O una "almohada" para los labios en la parte superior? Bien, aquí hay uno más fácil: ¿qué tal solo Zyn?

Si se está rascando la cabeza, no se sienta mal: casi ningún adulto con el que he hablado tiene idea tampoco (OJO, hablo adultos de mi edad – 71 años, o bien arriba de 50 años, pero me preocupa que los adultos de 25 a 45-50 años de edad, tampoco saben de esto). Esto a pesar de que la bolsa de nicotina Zyn es una joya de la corona de una empresa tabacalera multimillonaria.

El conglomerado tabacalero Philip Morris International (PMI) adquirió el fabricante de Zyn, Swedish Match en noviembre 2022 como parte de un impulso estratégico hacia los productos sin humo, una categoría que proyecta podría ayudar a generar unos ingresos esperados de 2.000 millones de dólares en Estados Unidos en 2024. PMI también es una empresa que durante mucho tiempo ha negado comercializar productos de tabaco a menores a pesar de décadas de investigaciones que la acusan precisamente de eso. Solo un estudio de 2022 encontró que sus marcas se anuncian cerca de escuelas y parques infantiles en todo el mundo.

Para empezar estimado lector, ¿ha oído hablar de las bolsas de nicotina? Yo tampoco. Pero cuando le pregunto a un alumno en la Universidad, de 22 años, si sabe qué es un Zynbabwe, recibo una respuesta sorprendida: "¿A poco usted sabe acerca de los Zyns?"

Es posible que en algún viaje a Estados Unidos (no se si en Mexico ya también se venden – no lo dudaría, pero no se en dónde) haya visto las pequeñas latas que contienen 15 pequeños rectángulos blancos que se parecen a los paquetes de desecantes con la etiqueta "No comer". Los Zyns están llenos de nicotina y deben colocarse debajo del labio como si fueran tabaco. No es necesario escupir, por lo que las bolsas de nicotina son incluso menos visibles que al vapear. Los Zyns vienen en dos concentraciones en los Estados

Unidos: tres y seis miligramos. Una sola bolsita de seis miligramos es una dosis tan alta que los usuarios nuevos de TikTok han dicho que les provocó vómitos o desmayos. Y aunque los Zyns se presentan como una alternativa más saludable y libre de humo a los cigarrillos, siguen siendo adictivos, según Robert Jackler, profesor emérito de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford que ha estudiado el marketing de la industria de la nicotina. Y los dentistas ya informan haber visto lesiones en las encías en pacientes que usan estas bolsas en los Estados Unidos.

Entonces, ¿cómo aprenden los "chavos" acerca de estas bolsitas? Según unos alumnos de la licenciatura en la Universidad con los que tuve contacto recientemente me comentaron, que el año pasado fue cuando los videos de Zyn comenzaron a aparecer en sus cuentas de TikTok. Los videos se multiplicaron durante la primavera, cuando aparecieron casi a diario. "Nadie había oído hablar de Zyn hasta principios de 2023", dijo. Ahora, "muchos estudiantes han oído hablar de Zyn y algunos ya han estado usando Zyn. Realmente ha despegado, al menos en nuestra comunidad, dijo".

Como profesor universitario desde hace mucho tiempo, pensé que conocía bien los peligros de Internet. Pero ahora, me sorprendieron las enormes fuerzas que influyen en los adolescentes. Estas fuerzas operan en gran medida sin los obstáculos de un sistema regulatorio que parece estar siempre un paso por detrás cuando se trata de cómo los jóvenes pueden ser perjudicados y son perjudicados en las redes sociales.

Los padres deben saber que cuando los niños y los jóvenes se conectan a Internet, están entrando en un mundo de personas influyentes, muchos de los cuales esperan ganar dinero promocionando productos peligrosos. Es un mundo invisible para nosotros, porque cuando iniciamos sesión en nuestras redes sociales, no vemos lo que ellos ven. Gracias a los algoritmos y la orientación de los anuncios, yo veo los mejores videos y/o artículos sobre impermeabilizantes transparentes a base de poliuretano, para detener filtraciones subterráneas de agua en edificios (que es el negocio que ahora manejo con mi sobrino) o leo artículos sobre la situación mundial, particularmente en Israel, mientras que por lo que escuche y vi con mis alumnos, estos reciben reseñas de paquetes de Zyn, vaporizadores con sabores y mujeres hermosas que transmiten en vivo sus juegos de criptomonedas y lo instan a jugar también.

Los teléfonos inteligentes están llevando a nuestros hijos (en mi caso, en un futuro a mis nietos) a un mundo diferente. Lo sabemos, hasta cierto punto. Nos preocupamos de que los malos actores los intimiden, los atraigan o los adoctrinen en línea, todos ellos



riesgos sobre los que los medios de comunicación han informado profundamente y que las escuelas y agencias públicas se están esforzando mucho en abordar. El gigante de las redes sociales Meta ha sido demandado por acusaciones de que el uso de sus plataformas está asociado con problemas que incluyen ansiedad y depresión infantil. Sin embargo, todo esto es, lamentablemente, sólo una parte de lo que hace que las redes sociales sean peligrosas.

Es opinión generalizada en el mundo de la publicidad que cuanto más jóvenes se enganchen los consumidores a una marca, más probabilidades habrá de que los tengan de por vida. Sin embargo, Internet ha cambiado la forma en que los menores y los adultos jóvenes aprenden sobre esos productos.

Quizás la mejor manera sea explicar cuán diferentes son las cosas en la era de las redes sociales de cuando los padres de hoy eran adolescentes. Tomen, por ejemplo, un Xennial que alcanzó la mayoría de edad con el grunge como género musical (Grupos como Nirvana, Pearl Jam · Alice in Chains) y Nickelodeon.

Dado que productos como Napster, AOL, RealNetworks y los primeros antepasados de las redes sociales representan el punto de partida de muchas iteraciones modernas, es importante reflexionar sobre la influencia que estos tienen en el estado actual de la gestión de productos.

Google no siempre estuvo presente y eso es extrañamente difícil de imaginar. Antes, cuando la gente quería navegar por las vastas redes de Internet, tenía que confiar en un servicio diferente: Netscape Navigator.

Tomar una camiseta sin mangas en Limited Too, beber un Orange Julius, oler el spray corporal en Bath & Body Works... Si eras un adolescente en los años 90, muchos de tus mejores recuerdos los crearías en el centro comercial. Una vez que fue el epicentro comunitario de las áreas suburbanas en las últimas décadas del siglo XX,

La década de 1990 fue la era electrónica e Internet creció rápidamente. En 1989, sólo el 15% de los hogares estadounidenses tenía una computadora y en 2000 había saltado al 51%, con un 41% en línea. Esto resultó en una revolución dramática en la comunicación no sólo en la vida personal de las personas sino también en el mundo empresarial. Provocó el nacimiento de nuevos medios y cambió la forma en que las personas consumían información y se comunicaban entre sí. Las salas de juegos tradicionales se trasladaron a las salas de estar a medida que los sistemas de juegos domésticos como los de Nintendo crecieron en popularidad.

Esta fue también una década importante en la historia de la televisión. Trajo el nacimiento de los "reality shows" y muchos de los programas de la década, como "Friends", "Seinfeld" y "Cheers".

Corrían los años 90, cuando las revistas publicaban anuncios de Absolut Vodka a páginas completas en diferentes colores. Se trataba de publicidad que les atraía cuando eran adolescentes, pero que también era visible para nosotros los padres y, sobre todo, para los reguladores, quienes podían señalar vallas publicitarias cerca de las escuelas o anuncios de vodka aromatizado en revistas de moda y decir: esto está mal.

Incluso el padre más comprometido hoy en día no tiene la misma visibilidad de lo que sus hijos ven en línea, por lo que vale la pena explicar cómo productos como Zyn terminan en las redes sociales.

Agreguemos a toda esta "parafernalia" los influencers. No son personas tradicionales. Piense en ellos más bien como los niños más geniales de la cuadra. Establecen seguidores gracias a su personalidad, experiencia o conocimientos. Comparten cómo se sienten, comparten lo que piensan, comparten cosas que les gustan y, a veces, la empresa detrás de un producto les paga (y muy pocas veces otras no pagan). Se les incentiva a aumentar su número de seguidores y, a su vez, a menudo sus cuentas bancarias. Los jóvenes son particularmente susceptibles a este tipo de promoción porque su relación con personas influyentes es similar a la intimidad de un amigo cercano.

Con una eficiencia despiadada, las redes sociales pueden ofrecer cantidades ilimitadas del contenido que los influencers crean o inspiran. Eso hace que la combinación de personas influyentes y algoritmos de redes sociales sea quizás la forma de publicidad más poderosa jamás inventada.

En resumen: no es un cigarrillo ni un vaporizador, porque no produce humo. Y no es mascar tabaco, porque no es necesario fumar ni escupir. Se llama Zyn, una marca de bolsas de nicotina que están ganando popularidad, especialmente entre los grupos demográficos más jóvenes.

Algunos defensores de las bolsas dicen que les da un subidón, mientras que otros esperan que les ayude a dejar el hábito de fumar. En las redes sociales se puede ver a los llamados "Zynfluencers" haciendo estallar las pequeñas bolsas blancas entre sus encías y mejillas.

Otros, sin embargo, advierten contra el producto, señalando problemas de salud. Además de nicotina, las bolsas también contienen fibras vegetales, edulcorantes y aromas como canela, cítricos y café.

"Estamos enganchando a toda una nueva generación de jóvenes a la nicotina", dijo el Dr. Nidhi Kumar a CBS New York." Las estrategias de marketing, los envases parecen caramelos, sabores como canela y menta y hasta nombres como 'suave' o 'frío'. Quiero decir, ¿a quién atraen estos productos? A los jóvenes".

Los impactos negativos de la nicotina van más allá de la salud física ya que también afectan la salud mental.

Si bien la nicotina produce una sensación inmediata de relajación, Kumar explicó que la sensación dura poco.

"Cuando desaparece, hay un aumento en el nerviosismo y la ansiedad, incluso en tipos de sentimientos estresantes", dijo. "Así que se crea este círculo vicioso porque luego tienes antojos que quieren volver a tener esa sensación de relajación, pero al final termina aumentando tu nivel de ansiedad y tu nivel de estrés cuando usas estos productos". Agregó que los cerebros jóvenes son particularmente vulnerables a esta afección.



BS"D



EL VALOR DE LA LIBERTAD (JERUT)

Enrique Medrez

Es probable que el mayor reclamo político de todos los tiempos haya sido el que Moshé dirigió al Faraón "Deja salir a mi Pueblo..." (Éxodo 7:16). En los casi 3,400 años desde entonces, este versículo de la Torá ha sido adoptado y repetido por muchos grupos oprimidos. En especial, se convirtió en el favorito de los esclavos negros de los estados esclavistas sureños de los Estados Unidos de Norteamérica, de tal modo que su más popular canción folclórica cantaba: "¡Baja Moisés, a lo más profundo de Egipto, y dile al viejo Faraón, dejad salir a mi Pueblo!" De hecho, en los años 60's, el llamamiento de Moshé se convirtió en el lema del movimiento internacional de protesta que abogaba por la liberación de la judería soviética. Bajo esta analogía, Egipto era representado por la Unión Soviética, y el Faraón, por Stalin y los demás líderes soviéticos.

Lo que la gente no sabe, porque esta información es generalmente omitida, es que la segunda parte de este versículo "Deja salir a mi Pueblo..." lee "... para que Me puedan servir". En este contexto, se entiende que, a los ojos de la Torá, la libertad en si misma no es un Valor por el cual toda la naturaleza deba ser intervenida por Di_s, como sucedió con las plagas en Egipto y el posterior Cruce del Mar. Esta intervención se justifica cuando se tiene un objetivo provechoso que lleve a un compromiso con la Libertad, que en el caso de los esclavos Hebreos en Egipto, consistió en recibir la Torá 50 días después de la Salida de Egipto.

De lo contrario, obtener la libertad sin haber tomado la responsabilidad correspondiente, probablemente llegue a convertirse en libertinaje.

Cuando los Hijos de Israel en cierto momento crítico de su largo viaje por el desierto hacia la Tierra Prometida, se quejaron "Recordamos el pescado que comimos gratuitamente -jinam- en Egipto" (Números 11:5)". En ese contexto la palabra jinam significó "libre de obligaciones", sin ningún otro compromiso o exigencia inherentes (tal como en el parque de diversiones de Pinocho, donde "todo era gratis y conducente al desenfreno"). Así, este término es entendido por los Sabios como sinónimo de "libre de restricciones, límites y ataduras, y expresa el deseo de una libertad-parahacer todo." Aquellos que así se expresaron, no querían una auténtica libertad, solo deseaban la definición egipcia de libertad, es decir, vivir en un estado de no esclavitud física, con licencia para actuar como libertinos y ser libres de hacer lo que sus inclinaciones apetecieran.

Sin embargo, la Torá nos enseña una conceptualización completamente diferente del significado de la libertad. Para la Torá, la verdadera definición de libertad es *jerut*. Este uso propone que no hay libertad que no vaya acompañada de la responsabilidad *ein ben jorin ela mi sheasuk batorá* ("El único hombre realmente libre es aquel que está inmerso en la Torá" – Ética de los Padres).

La libertad es la capacidad y habilidad de elegir sin impedimentos (libre albedrío). Implica mucho más que estar liberado físicamente; incluye el potencial creativo de escoger y conformar la propia vida de acuerdo con nuestros objetivos. La libertad es sólo posible donde hay elecciones, y es resultado de la posibilidad para tomar decisiones. Por lo tanto, la libertad exige que las elecciones tengan consecuencias indudables, pues si las decisiones no causan ninguna diferencia fundamental entonces no son opciones genuinas y, por consiguiente, no expresan una genuina libertad. Sólo somos capaces de elegir la manera de crearnos a nosotros mismos cuando podemos discernir el verdadero impacto y la dirección que tales elecciones tienen en nosotros y hacia dónde nos llevarán.

Sólo al comprender el valor, el beneficio contra el costo de nuestras elecciones, podemos realmente tener la libertad de elegir. Esto es muy similar al caso de un comprador en un supermercado: solamente puede tomar decisiones significativas si está bien informado, es decir, conoce el precio unitario, el valor nutricional y la calidad de los productos que allí venden

La libertad y el discernimiento (da'at) se vuelven interdependientes uno del otro: sin discernimiento no hay libertad, y sin libertad no hay da'at, ya que no hay un escenario dónde pueda medirse el impacto de tales diferencias de alguna manera real.

LECCIONES EN LIBERTAD I - Vivimos en una sociedad que minimiza la responsabilidad, incitándonos a huir de ella, de tal forma que cada crimen y vileza se excusa alegando circunstancias externas, ya sea culpando a la influencia del medio ambiente, las presiones económicas o la dependencia de substancias psicotrópicas. Al dejar de enseñar a nuestros jóvenes a hacerse responsables por sus decisiones y acciones, los hemos invitado a que continúen cometiendo los mismos errores una y otra vez. Una de las principales excusas que usualmente utilizamos para librarnos de tomar responsabilidad por nuestras acciones es auto engañarnos diciéndonos que no podemos controlar ciertas conductas porque estas son un reflejo de nuestra verdadera naturaleza. Y esto es lo contrario de la genuina *Teshuvá* (arrepentimiento).



Cuando el Faraón sintió la fuerza de la plaga de granizo con la cual Di_s azotaba a la nación egipcia, mandó llamar a Moshé y Aharón, ante los cuales declaró su culpa y arrepentimiento —Jatati hapa'am, Hashem Hatzaddik va'ani ve'ami hareshaim — "Esta vez he pecado, Dios es el justo y yo y mi pueblo somos los malvados". Así, intentando que Moshé intercediera ante el Todopoderoso para que se removiera la terrorífica plaga, el Faraón accedió a la petición de dejar salir a los Hijos de Israel de su país. Sin embargo, una vez que el granizo y los truenos fueron eliminados, el texto dice que el Faraón "continuó pecando". Al definirse como un malvado lo que realmente hizo fue evadir su responsabilidad; fue como si dijera "no podemos hacer nada al respecto ya que así somos". Esto no es arrepentimiento, sino todo lo contrario. Al decir "soy un malvado", el Faraón justificaba sus acciones y expresaba que casi seguramente continuaría comportándose de la misma manera. Es por esto que la Torá escribió "...y continuó pecando",

Un ejemplo similar sería el de una persona que en su descontrolado enojo insulta a un amigo y, posteriormente, tratando de ganar su perdón le dice, "estoy muy arrepentido por lo que te dije, pero lo que pasa es que tengo muy mal genio". Esto no constituye una disculpa, ya que dentro de su declaración manifiesta que si vuelve a enojarse volverá a hacerlo.

LECCIONES EN LIBERTAD II – Uno de los aspectos más insólitos de la narrativa de Pesaj (y del Éxodo), los cuales quedaron indeleblemente impresos en nuestras tiernas mentes, es el asunto de las "extrañas" plagas, a través de las cuales el Todopoderoso castigó a los egipcios por su perverso papel en la opresión (y atrocidades perpetradas en contra) de los Hebreos por más de ocho décadas. Otra de las evidentes funciones de las diez plagas fue como instrumento de presión para forzar al Faraón a dejar partir a sus esclavos Hebreos. Sin embargo, cuando examinamos de cerca el texto, somos sorprendidos por el hecho de que, pese a que en las primeras plagas este necio gobernante resistió por su propia terquedad los ataques del Señor, ia partir de cierto momento, el resto de las plagas sólo fue factible debido a que el corazón del Faraón había sido endurecido por Di_s mismo!

Es generalmente entendido que uno de los valores más importantes del judaísmo es el del libre albedrío –principio fundamental de la Creación. ¿Bajo qué razonamiento podemos disculpar el que Dios haya manipulado la voluntad del Faraón despojándole de su libertad de elegir? Además, ¿por qué incrementar el castigo del Faraón por la decisión de no dejar salir a los Hebreos, si realmente ésta no fue consecuencia de su voluntad sino de la acción del Cielo? Por último, quisiéramos saber, ¿qué tipo de enseñanza está Dios dando sobre "la libertad" a los recién redimidos Hijos de Israel cuando priva al Faraón de la más fundamental de las libertades -su libre albedrío? Por lo tanto, nuestro primordial cuestionamiento ante la negación de libre albedrío al Faraón debe contemplar dos aspectos: a) La justificación detrás de esta arbitrariedad; b) El objetivo de dicha acción.

Sobre este asunto, Maimónides (Rambam) explica que "cuando un individuo o una sociedad actúan perversamente por voluntad consciente y deliberada, es vital que haya repercusiones y consecuencias [a sus acciones]... Sin embargo, el arrepentimiento puede actuar como una protección y defensa contra dichas consecuencias, ya que de la misma manera en que la persona peca empleando su entendimiento y deseos, igualmente, cuando se arrepiente utiliza su entendimiento y voluntad. Ahora, es posible que la naturaleza de la maldad [perpetrada] exija que las consecuencias, para aquel que realizó dicha perversidad,... sean tales, que quede incapacitado para arrepentirse y, en consecuencia, no pueda evitar sufrir las repercusiones de su maldad, de manera que en definitiva pueda ser destruido por el mal que [realizó y] continúa realizando. Es por esto que la Torá dice "Endureceré el corazón del Faraón": ya que éste pecó inicialmente con total libertad y conciencia, causando daño a Israel quien había sido invitado a su país, y la justicia exigía que a él le fuera impedido arrepentirse para que no previniera las repercusiones [que merecía]."

Esto significa que en opinión del *Rambam*, la genuina libertad exige que las elecciones tengan indiscutibles consecuencias. Y el arrepentimiento puede llegar a interponerse en el camino de dichas (y esenciales) repercusiones.

El libre albedrío nos da la facultad no sólo para realizar el bien y el mal, sino para transformarnos en personas buenas o malas; ni siquiera Dios atentaría contra éste, el más fundamental derecho humano, ya que sería equivalente a negar la Creación misma.

Sin embargo, un arrepentimiento que busca evitar consecuencias no apoya la Creación, sino que es un mero escape –una violación a la verdadera libertad. Así, la libertad de elección y la libertad para hacer teshuvá son dos asuntos completamente diferentes, incluso, en ocasiones, contradictorios. La belleza en la contestación del Rambam, es que desde su punto de vista la justificación y el objetivo de privar al Faraón de la libertad para arrepentirse es la misma: un compromiso histórico hacia la libertad y una demostración del extraordinario poder creativo que la libertad posee.

La "Universidad de la Libertad" egipcia fue el medio apropiado para aprender una importante lección respecto al libre albedrío y su uso responsable, y sobre cómo, cuando no se usa adecuadamente, puede perderse. Así, el libertino (parúa) Faraón, "", perdió su "inalienable" derecho debido a que no ejerció correctamente la responsabilidad que venía con el privilegio.

Israel tenía que aprender que libertad no es la facultad para hacer lo que uno desea, sino el derecho inalienable de crearse a uno mismo de acuerdo a sus propias elecciones. Y que estas decisiones son terriblemente reales. De manera análoga, la máxima expresión de amor de los padres hacia sus hijos, y una de las lecciones más importantes que se les debe dar temprano en la vida, es que las acciones generan consecuencias y que uno debe aprender a vivir con dichas consecuencias, debiendo tomar responsabilidad por todas sus acciones.

Siempre tenemos libre albedrío sin importar qué tan destructivo haya sido nuestro pasado, y en consecuencia siempre somos libres y responsables por nuestras acciones. La inclusión de Maimónides de los principios de Libre Albedrío (bejirá jofshit) dentro de las Leyes de Arrepentimiento (Hiljot Teshuvá). nos enseña que, cuando estamos convencidos de nuestros errores, y deseamos alejarnos de la falla subyacente que los originó, nos convertimos nuevamente en seres libres para elegir nuestro futuro. Y por la misma razón encontramos que la negación del Faraón a hacerse responsable por sus decisiones y sus actos resultó en que el Todopoderoso, de manera sorprendente, le privara de su capacidad de elegir.

Estando los Hijos de Israel a punto de adquirir su libertad y madurez como nación, debían ser educados por Di_s sobre lo que la libertad realmente significa, y hacerlos conscientes de cuán fácilmente esta se puede perder.

LECCIONES EN LIBERTAD III – Hubo otras lecciones adicionales sobre la libertad que también fueron enseñadas en Egipto. Por ejemplo, la libertad solo puede surgir de la justicia y no del cañón de un arma. Por ello, la justicia que surge de la libertad debe ser percibida, y aceptada, como la realidad que representa y no meramente como una abrumadora fuerza superior que aplastara a los egipcios, forzándoles a aceptar aquello que no aceptaban como verdad. El calculado ataque gradual plaga por plaga contra los egipcios también escenificó este ejercicio en libertad. Fue una consecuencia de la Justicia deliberada y cuidadosa impuesta sobre Egipto y, como tal, retribuye a Egipto por sus malvadas acciones. Es justicia, no venganza.

Cuando observamos en su totalidad el proceso de Exilio-Redención sucedido en Egipto como un necesario proceso educativo, aprendemos cómo la justicia – la aceptación de lo que es correcto y apropiado- estableció el derecho fundamental de los Hijos de Israel a expresar su humanidad. Y de allí la importancia de que fueran redimidos y no simplemente liberados. Su redención es lo que compró su libertad, ya que de otra forma solamente hubieran sido esclavos liberados, en vez de un grupo humano merecedor de su libertad.

Y por ello también era muy importante que salieran de Egipto cargados de riquezas; este "pago" atestiguaba retroactivamente que en realidad nunca habían sido esclavos, sino unos empleados remunerados por sus grandes y extensos esfuerzos.

La redención de los Hijos de Israel que mencionamos adquiere otra dimensión en la advertencia que hace Dios por voz de Moshé al Faraón: "deja a Mi hijo primogénito salir a Servirme...... y si te niegas, Yo voy a matar a tu primogénito" (Éxodo 4:22-23). WOW.

CONCIENCIA E IDENTIDAD - Como revela el versículo, la esclavitud egipcia fue una reacción de temor ante la posibilidad de perder el control ante el colosal crecimiento demográfico de los hebreos. "Pueden huir del país", "Pueden tomar el control de nuestro país" (Éxodo 1:9). Sin embargo, en el fondo la razón de su deseo de controlar a otros provenía de su propia falta de autocontrol. El deseo de controlar a otros siempre nace de una ausencia de autocontrol; en contraste, quien tiene total control de sí mismo

no tiene tiempo ni deseos de controlar a otros. Está demasiado ocupado controlándose a si mismo. Sin embargo, esta percibida amenaza solo se materializaría si este grupo de extranjeros se convertían en un pueblo con identidad, ya que un fuerte sentido de identidad conlleva un alto grado de autocontrol. Cualquiera que tiene un sentido real de su propia identidad posee el autoconocimiento que permite el verdadero autocontrol.

Ni el pueblo egipcio ni su líder podían soportar la idea de que los judíos se convirtieran en un pueblo con identidad, porque entonces controlarían su propio destino. Esto significaba un desafío contra todo lo que esa sociedad representaba; ansiaban el dominio, y lo ambicionaban a cualquier costo. La exposición de sus propias inseguridades, de su necesidad de imponer su voluntad irracional, de su compulsión por controlar a otros incluso a riesgo de su propia destrucción sólo podía conducir a la debacle que eventualmente sufrieron en el mar. De allí el legendario calificativo de "Cortina de Hierro" con que la Torá describió a este gigantesco gulag que aprisionaba a la gente sin permitirles que lo abandonaran libremente.

La identidad siempre nace de la toma de conciencia, del reconocimiento de las diferencias entre cosas diferentes y alternativas; por ejemplo, el YO del NO YO. Así, cuando algo o alguien adquiere una identidad propia, se reconoce a si mismo distinguible discerniendo cómo y cuánto se diferencia de aquello que lo rodea.

Egipto es el paradigma, la madre de todos los exilios, y el éxodo es el paradigma de la salvación/redención de todos los demás exilios. La intención manifiesta de la Torá en el proceso de la bajada a Egipto, el cual al final trae la redención, es lograr una mayor conciencia y un entendimiento de las diferencias que conducen a una mayor identidad y libertad. Por ello, la Torá exhorta afirmar nuestra conciencia por medio del recuento de los hechos que tuvieron lugar hace muchísimo tiempo, en un rincón remoto y oscuro de la historia.

El exilio, con su pérdida de libertad, es un momento para poner a prueba nuestra esencia y, cuando es llevado por el camino virtuoso, nos ayuda a forjar nuestra identidad y definirnos a nosotros mismos, en tanto diferentes de la cultura de nuestro alrededor. Es claro, entonces, que es la pérdida del da'at y la identidad lo que trae el exilio. "Todo hombre sin da'at debe al final ir al exilio, como está escrito: "Mi pueblo está exiliado porque no tiene da'at..." (Isaías 5:13; Sanhedrín, 92a). El Creador, vía el exilio, da a Su pueblo la posibilidad de volver a obtener una comprensión de lo que su identidad y libertad significan. Todo el proceso de exilioredención ocurrido en Egipto (galut-geulá) fue, un plan diseñado por adelantado, con un claro propósito en mente: hacer evidente la verdadera libertad del Corpus de Israel.

Una persona sin conciencia vive a ciegas dentro de una jaula, sin saber que no es libre.

De ahí que el principal y más importante producto de la ceremonia del Séder, celebrada la primera noche de la Pascua, sea la conciencia. Esta debe basarse en un reconocimiento de las diferencias. Hacer las preguntas del *Má Nishtaná* indica no sólo que hay una conciencia de las diferencias, sino más aún, que la persona se interesa lo suficiente por dichas diferencias como para interrogar a otros sobre ellas. El *Má Nishtaná* manifiesta "¿Qué hace esta noche tan diferente? ¿Por qué es todo esto tan real para nosotros? ¿Cómo puede aún significar tanto para nosotros después de tanto tiempo?"

El cuestionamiento mismo es lo que crea la libertad, y es sólo por medio de la conciencia manifestada en tales preguntas que Israel puede obtener la libertad y la identidad que debe alcanzarse en esta mágica noche. Lo importante es la libertad manifestada en las preguntas, y no las respuestas a las mismas, ya que solo los hombres libres tienen derecho a cuestionar. Los cuatro niños en la Hagadá son clasificados en términos de su evidente cuidado para hacer preguntas. El malvado (rashá) se "separa"; el simple (tam) carece de elocuencia; y el que no sabe preguntar (she'einó yodea lish'ol) no se desvela tratando de entender. Sólo el sabio (jajam) desea el conocimiento completo y detallado con el cual relacionarse.

El Séder no es, y no debe ser, una discusión respecto a la libertad. Mediante su potencial para obtener conciencia, el Séder representa una oportunidad de experimentar de nuevo la búsqueda de la libertad y crearla. De este modo, al incrementar nuestro discernimiento, incrementamos nuestra libertad y nuestro sentido de identidad. Por medio de la mizvá de "narrar" el Éxodo (Sipur Yetziat Mitzráim) el padre articula conscientemente y se conecta con sus hijos, siendo capaz de comunicarles aquello que para él hace la diferencia. Cada individuo debe verse a sí mismo como si en persona estuviera saliendo de Egipto (Pesajim 116b)

Aunque han pasado más de 3 000 años, en los hogares judíos alrededor del mundo la historia del Éxodo es narrada todos los años con un libro cuyo austero título proclama la importancia de las palabras para la libertad. Es llamado *La Hagadá*, que simplemente significa "La Declaración".

Relatarás... (Éxodo 10:2); Dirás... (12:27); Hablarás de... (13:3); Declararás... (13:8); Pregunten... (13:14)...

Anuncien...(Deuteronomio 26:5)..."Articulación", "comunicación", "cognición", son las palabras significativas de la libertad. Extenderse en la narración de los eventos, la necesidad de saber, las preguntas que exigen respuestas, la conexión con otros que también deben saber, todo esto es parte de la "relación", la identidad y la libertad y, por ello, constituyen elementos de la memoria de la nación (zejirá).

Estimados Estudiantes de la UNAM

Adina Chelminsky



stimados compañeros, compañeras, comapñeres de la UNAM (y todos los que a ellos se unan), esta carta es para ustedes, los estudiantes de México, de nuestra máxima casa de estudios.

Cuando estén ubicando sus casas de campaña para manifestarse, ojalá puedan leer esto. Y reflexionar. Un poco. Si de todo lo que les digo una cosa les hace sentido, me doy por bien servida.

Les escribe una mujer judía y sionista. Adjetivos complicados hoy en día pero de los que estoy orgullosa y de los que no me escondo.

Les escribe una mujer, consciente de la tragedia que ocurre en Gaza y de la enorme, enorme, enorme complejidad del conflicto. Una que ni ustedes, ni yo, ni ninguna persona seria puede dimensionar ni hablar de ella en términos de blanco y negro, de buenos y malos, de soluciones sencillas. Quien lo vea o lo exprese así es porque, justamente, no entiende nada de lo que ocurre.

Les escribe una mujer que en los últimos 8 meses ha tratado de desenmarañar esta complejidad y establecer puentes de diálogo respetuosos y propositivos.

El plantón que ustedes ponen, y todas las marchas en torno al tema Palestina/Israel, habla de muchas cosas más allá de la situación en si. Grandes temas que nos preocupan, hoy, están en evidencia en estas manifestaciones: la libre expresión, los límites a la libre expresión, la educación occidental, la manipulación de masas, el papel que el dinero y las redes juega en los movimientos sociales.

Esta carta de reflexión no es para que cambien de opinión, tengo tres hijos a los que jamás he logrado hacer cambiar de opinión, sé como funcionan los jóvenes...pero para que reflexionen.

Porque dentro de la certeza que aparentan tener los argumentos que eximen en sus llamados y propuestas, creo que hay una enorme confusión.

No son los únicos confundidos todos, de todos los "bandos", lo estamos.

No sólo estamos confundidos. Estamos tercos en nuestra confusión. Por sesgo natural del ser humano o por los algoritmos de redes sociales, las únicas opiniones que escuchamos son las idénticas a las nuestras y esto nos auto-confirma que tenemos razón y nos volvemos sordos a las opiniones de los demás.

Así es que les pido escuchen las mías.



ESTOY DE ACUERDO CON USTEDES EN VARIOS PUNTOS

- 1. Sí, la libre expresión debe de ser garante de las sociedades liberales, occidentales. Esto implica escuchar cosas y formas que pueden no gustarnos. Los gobiernos nacionales e institucionales deben garantizar el derecho de libre expresión de las ideas. De todas.
- 2. Sí, la crítica al gobierno israelí es válida y necesaria. Es la base de la democracia. Y una a la que todos los gobiernos deben están sujetos. Dentro del gobierno israelí hay, sin duda, personajes impresentables y opiniones muy debatibles.

Este derecho de libre expresión se ejerce todas las semanas en Israel, entre Musulmanes y Judíos, que todas las semanas marchan a favor o en contra del gobierno actual. Es un derecho que debemos ejercer, como ciudadanos del mundo, a favor/ en contra de todos los países en conflicto sea Israel, Irán, Siria, Myanmar, China y México.

PERO HAY CIERTOS PÚNTOS QUE ME CONFLICTUAN Y QUE SE LOS QUIERO COMPARTIR:

3. El derecho de libre expresión no aplica en dos temas. Primero, no aplica para mentiras, falsedades, medias verdades o manipulación de datos y en los carteles y gritos de las marchas y campamentos han habido de todos estos. El usar y manipular palabras para fines de "se oye bien", no es libre expresión son mentiras. Pongan atención a las palabras que gritan o que escriben.

Segundo, la libre expresión aplica a fondos y no a formas. El fin NO justifica los medios, las expresiones violentas, intimidatorias y amenazantes no son libre expresión, son amedrentamiento. Espero que sus manifestaciones NUNCA caigan en ello.

- 4. Tristemente no sirven de nada. La preocupación real y genuina por la situación de Gaza y los palestinos no se ayuda en nada por marchar o hacer plantones. Ni los gobiernos, ni las universidades, ni la opinión pública Y MUCHO MENOS LOS ACTORES INVOLUCRADOS cambian su postura por estas manifestaciones. Refuerzan la convicción de los manifestantes pero alejan, incluso asustan, a quiene pretenden convencer. ¿Ganarán que la UNAM se deje de relacionar con universidades israelís? Quizá. ¿Arreglará eso realmente el conflicto? PARA NADA.
- 5. Existe, sin duda, una tragedia en Gaza pero es mucho más complicada que el señalamiento unilateral a Israel. ¿Están a favor de Palestina? Los gritos y carteles deberían estar acompañada de señalamientos, igual de necesarios, a Hamas y sus tácticas de guerra, a lo ocurrido el 7 de octubre, a los rehenes y a criticar a los gobiernos que facilitan que la guerra siga, como Iran y Siria.
- 6. Me preocupa la manipulación a la que están sujetos ustedes. Con sus ideales válidos y respetables (incluso admirables), por fuerzas mucho más maquiavélicas que buscan que ustedes hagan el trabajo sucio. Se aprovechan de sus ideales, su pasión y su convicción para generar desmadre del que ellos pueden sacar beneficio.
- 7. ¿Por qué sólo este conflicto internacional les genera este grado de visceralidad y activismo? En Siria han muerto 20 veces mas gente, en Yemen también, en Myanmar, en China....¿Por qué sólo en contra de este conflicto se arma la rebambaramba?

¿Si estamos tan preocupados todos por las muertes (que, estoy de acuerdo, son un horror) y los derechos humanos porque este es el único conflicto que genera este tipo de manifestaciones?

Mi papa lo dice perfecto en una frase: "no jews, no news".

Cuando hay judíos involucrados en un bando, esto cohesiona y envalentona a las masas. Punto. Me encantaría decir que es una coincidencia, pero, nos guste o no la palabra, es antisemitismo.

El incluir slogans como Death to the Jews, Polanco es un Getto, usar caricaturas clichés de los judíos o pintar swasticas y hacer cualquier referencia al régimen nazi es antisemitismo.

Hablar de Intifada (y de globalizarla) es hablar de hacer mundiales los atentados mortales contra civiles judíos que, uno tras otro tras otro, marcaron buena parte del fin del siglo pasado y principios de este.

La frase de moda de todas las marchas universitarias "Liberated zone" es una copia calca de la frase nazi "Judenrein", zona libre... de judíos.

Y aunque algunos digan que es antisionismo, yo no lo creo... Es más, yo no creo que existe el antisionismo.

Existe la crítica al gobierno de Israel, correcto.

Existe la complejidad de las soluciones que se tienen que dar YA a los territorios de Gaza y Cisjordania, sí.

Pero negar a los judíos su libre determinación en un estado soberano, establecido y legal es antisemitismo. ¿Por qué Israel tiene que explicar o justificar su derecho a existir? ¿Francia se justifica? ¿Australia se justifica? ¿Jordania, que fue creada en el MISMO acuerdo que dio pie a la creación del Estado de Israel, se justifica?

8. Y por último, les pido que piensen en las efectos de violencia que los plantones y manifestaciones pueden generar. ¿Son o no marchas violentas? La respuesta es complicada y se debe separar en dos sub-preguntas ¿qué implica violencia? y, si no lo son, ¿en qué momento las cosas se pueden salir de control?

¿Qué es violencia? ¿Los golpes y la muerte? ¿las palabras y amedrentamiento? ¿Obstruir el libre tránsito de una persona? ¿generar miedo? Esta es una pregunta que cada quien se tiene que hacer y responder no cuando lo ve en la tele o en las noticias sino como si uno mismo, o sus hijos, estuvieran en la situación de asedio.

¿En qué momento se salen de control? Lo que es absolutamente NO sujeto a debate es que aún en las "violencias menos violentas" (por decirlo de alguna manera) cuando hay masas y marabuntas, sobre todo con las caras enmascaradas, las cosas se pueden salir de control de un segundo a otro. Entre los mismos manifestantes, entre las autoridades y los manifestantes, entre los manifestantes y los estudiantes externos, entre marchas y contramarchas. Y eso es extremadamente preocupante.

Cuando José Vasconcelos compuso el lema madre de la UNAM, "Por mi raza hablará el espíritu" lo hizo pensando en (como lo dijo él) una raza cósmica, de toda la humanidad, una síntesis de todas las razas del mundo para construir una nueva civilización.

Poder hacer eso implica diálogo sin dogmas, acciones sin manipulación. Implica entender al otro, entender las complejidades del mundo para así, también en las palabras de Vasconcelos, poder avanzar juntos.



Lo sentimos mucho Sr. Gómez

Tendremos que cancelar su cirugía.

Debido a que usted está boicoteando
a Israel, y resulta que tanto los
medicamentos como el equipo médico
que se va a utilizar es de procedencia
israelí. Lo tendremos que dar de alta

NICHOLAS WINTON: EL HÉROE SECRETO QUE SALVÓ A CIENTOS DE NIÑOS JUDIOS

Eli Suli

Era una llamada que

cambiaría el curso

de su vida para

siempre. Su amigo

Martin Blake, quien

comité de ayuda para refugiados adultos de

para pedir su ayuda.

Nicholas

Entonces

trabajaba en

A raíz de la película que hace poco se estreno con la historia de Nicholas Winton, aprovecho para relatarles su increíble historia.

Nicholas Winton trabajaba como empleado en la Bolsa de Valores de Londres, y ganaba muy buen dinero. Unos días antes de fin de año de 1938, Winton estaba ultimando los detalles de un viaje de vacaciones a Suiza. Sin embargo, una llamada telefónica hizo que cancelara sus planes de esquiar en los Alpes.



Nicholas Winton subiendo al tren a niños

Checoslovaquia, que había sido invadida parcialmente por los alemanes, lo llamó

viajó a Praga para ayudar a su amigo, pero luego de algunos días de laborar juntos, se dio cuenta de que no había ningún plan que se ocupara del traslado de los niños judíos para salvarlos de los nazis. Inmediatamente Winton solicito apoyo al Movimiento de Refugio para niños de Londres, que se ocupaban de reunir a niños judíos y a otros diversos grupos. Esta organización se encargaba de conseguir el alojamiento y el dinero que exigía el gobierno británico, como garantía para recibir a los refugiados perseguidos por los nazis.

El 21 de noviembre de 1938, poco después del "Kristalnach" el Reino Unido aprobó una medida que permitiría recibir a refugiados menores de 17 años, siempre y cuando tuvieran un lugar en donde alojarse, y se depositaran cincuenta libras esterlinas (alrededor de 1,500 dólares de hoy) por niño, como garantía de pago del pasaje de regreso del niño al país de origen. Los nazis ya habían ocupado una parte del territorio checo, pero Winton sentía que, muy pronto, los nazis avanzarían, y ocuparían el resto del país, así como sucedió al poco tiempo. Nicholas entonces entro en

una carrera frenética contra el tiempo, porque centenares de padres enterados su plan salvación de niños, se contactaron con él, para rogarle que salvara a sus hijos. Winton entonces comenzó su por cuenta a rescatar a niños judíos del Holocausto. En nueve



Los 669 niños que salvó Nicholas Winton

salvar a 669 niños y subirlos en ocho trenes, cuyo destino era Londres. Ademas, les ayudo á encontrar allí a nuevas familias, mientras la mayoría de los padres, perecieron en los campos de concentración de Auschwitz.

Pero desgraciadamente, a Winton le falló un tren, el último. Un noveno tren con 250 niños, que debía de partir el 3 de septiembre de 1939, si no fuera porque ese mismo día Inglaterra le declaró la guerra a Alemanía, por lo que, el tren no abandonó la estación y los niños nunca más volvieron a ser vistos.

Nicholas Winton se lamentó y dijo: "Teníamos 250 familias esperando por los niños en la estación de trenes de Londres, si el tren hubiera partido un día antes, podría haber cumplido su trayecto".

Pero pasaron 50 años sin que Winton nunca le contara a nadie, lo que había hecho por todos estos niños. Hasta que un dia, su esposa descubrió un maletín en el ático de su casa, que contenía toda la documentación con los nombres de cada uno de los niños a los que su esposo había salvado, así como las cartas de agradecimiento de algunos de sus padres. Su esposa entonces decidió entregar el libro a una periodista, y ahi salió todo a la luz.

"Mantuve lo que hice en secreto, incluso para mi familia, y no voy a hablar con nadie sobre ello, hasta que se haga el anuncio oficial". Ese



Nicholas Winton con algunos niños que salvó

fue el comentario de Nicholas Winton, cuando supo que su nombre figuraba en la lista de cargos honorarios que la reina publica al final de cada año. Después de seis décadas, la Corona Británica a través de la reina Isabel, reconoció la acción humanitaria

de este gran hombre, otorgándole el título de "Sir" Caballero de la Corona"

Una de las niñas que el había salvado, llamada Vera Gissing, escribió su biografía, y contó que Winton rescató a la mayor parte de los niños judíos de su generación en Checoslovaquia. Tambien dijo que "muy pocos de nosotros nos reencontramos con nuestros padres, ya que ellos perecieron en los campos de concentración. Si no hubiésemos sido separados, habríamos muerto junto a ellos".

Posteriormente, cuando toda esta historia salió a la luz, la Cadena BBC de Londres, invitó a Winton a un programa en vivo, y le dijeron que allí contarían su historia, y que una de las niñas que él había rescatado, quien ahora ya era una señora adulta, estaría a su lado para dar fe del testimonio. Entonces Nicholas aceptó acudir al programa, sin embargo, él no sabía que cada una de las personas del público en el programa, era un niño que él mismo había salvado, y que ahora eran adultos, y venían para agradecérselo

pregunta del la presentador, sobre si había alguien más en la sala que tuviera algo que agradecerle a Nicholas Winton, entonces todo el público se puso de pie. Winton no tenía ni idea de por qué de repente Y sorprendido, no pudo contener sus



todos se pararon. Nicholas Winton galardonado por la reina de

lágrimas. Él había guardado ese secreto durante cincuenta años, pero finalmente fue revelado.

También le otorgaron el título de "Libertador de la Ciudad de Praga", entregado por el presidente de Checoslovaquia, Vaclav Havel. Así también, en septiembre de 2001, fue el invitado de honor del presidente, para asistir a la presentación del film de su historia, y le otorgaron la máxima condecoración militar checa.

Al día de hoy, estos 669 niños, ya son más de 5,000 descendientes de los llamados "niños Winton", salvados por él.

"Quien salva una vida, salva el mundo". Esta es la leyenda que figura anillo que siempre llevaba con él, Nicholas Winton. Se lo regalado los 669 niños judíos, a los que salvó de una muerte segura.

Del cielo le otorgaron una larga vida, falleciendo en el año 2015, a la edad de 106 años.

Su muerte justamente coincidió con el aniversario de la salida de un tren con 241 niños judios, que fue el grupo más grande que el rescató de Checoslovaquia.



"Quien salva una vida, salva el mundo"

MES DE IYAR

9 de mayo 6 de junio Tziporah Heller*2

El brillo de Iyar

La capacidad de convertir lo amargo en dulce: la enfermedad en

Iyar es el mes que sigue a Nisán y al Éxodo de Egipto. iUna puesta en escena difícil de superar!

Se alude a Iyar como el mes del 'brillo' o de la 'germinación', ziv en hebreo. Hay varias razones para esto, y a medida que analicemos los eventos que ocurrieron en este mes, más entenderemos este poder único.

Leer la carta

Sin importar cuál sea tu inclinación política, recibir una carta del presidente con todos los membretes oficiales es sin duda algo especial. No creo que, al recibirla, bostezarías y la pondrías junto a la pila de correo no deseado olvidándote de ella. Seguramente la abrirías y leerías con cuidado, y si el lenguaje te resultara ambiguo o florido, harías tu mayor esfuerzo para entender cada palabra, incluso si tuvieras que consultar al amigo de tu cuñado, que habla en lenguaje diplomático con fluidez. Eres perfectamente consciente del poder que yace detrás de cada palabra del presidente presidente.

El efecto del Éxodo y todo lo que le precedió fue que el pueblo judío pudo echar un vistazo al amor que D-os siente por nosotros, al igual que Su poder y Su majestuosidad. Estábamos listos para leer Su carta, por así decir, que en este contexto implica recibir Su palabra, la Torá. Cuando llegamos a Mará en *Rosh Jódesh Iyar*, estuvimos listos para escuchar la palabra del Rey.

Para prepararnos, tenían que ocurrir dos cosas. La primera era vivencial, la segunda intelectual.

Cuando los judíos llegaron a Mará, descubrieron que la única agua disponible era amarga. Moisés recibió la orden de tirar un madero al agua, que milagrosamente la endulzó. Ya completamente conscientes de que D-os controla la naturaleza, gracias a los milagros que aún estaban frescos en nuestra memoria, ¿qué es lo que observar otro milagro le agregó a nuestro repertorio?

La forma en que vivimos la vida a menudo es amarga, pero no tiene por qué continuar siéndolo. Con la ayuda de D-os, puede ser dulce.

Este milagro demostró el concepto de que la forma en que vivimos la vida (que en general es simbolizada por el agua, la fuente de toda nutrición física) a menudo es amarga, pero no tiene por qué continuar siéndolo. Con la ayuda de D-os, puede ser dulce.

Hay una gran diferencia entre la desesperanza y la amargura. La voz de la desesperanza nos dice: "No vales nada, tu vida está destruida. Anda a dormir, come un chocolate y disfruta de la falta de consciencia".

La voz de la amargura es completamente diferente. Nos dice: "No tienes que aceptar esto; escupe el mal sabor que tu vida ha tomado, confronta el desafío que tienes por delante. Muévete".

Cuando nos permitimos sentir la amargura que a veces nos presenta la vida, en ocasiones nos quedamos congelados. Queremos cambiar, pero no sabemos cómo hacerlo. Lo que los judíos vieron ese día en Mará (que significa "amargo") fue que el primer paso que hay que dar es tomar el primordial árbol del conocimiento del bien y del mal y tirarlo al agua. Lo que esto significa en un lenguaje no místico es que debemos darnos cuenta de que hay que tomar una decisión, y depende de nosotros hacer la elección sin estar contaminados por nuestra subjetividad o intereses emocionales. emocionales.

¿Cómo sabemos si nuestras elecciones son correctas? Después de todo, los humanos podemos racionalizar que hacer el mal está bien, y lo hemos hecho muchas veces. También podemos ver las opciones que son puras y reales y considerarlas como malas o peores, si es que no encajan en nuestros planes.

Para darnos más que una carta sellada, D-os nos hizo saber que la información está a mano, y nos presentó una muestra de lo que sería la Torá incluso antes de ser entregada, con el objetivo de que saboreáramos un poco de su dulzura. En Mará, D-os nos dio tres mitzvot, mandamientos, cada uno de los cuales encapsula una categoría entera de la ley judía. De acuerdo al Maharal de Praga, el famoso talmudista y místico medieval, cada categoría se relaciona con uno de los tres aspectos de quienes somos: el físico, el intelectual y el espiritual.

Los tres componentes

"Jukim" son mitzvot que se relacionan con nuestra identidad física. Su mensaje es que todo lo físico tiene una fuente espiritual, y que en la realidad física podemos encontrar significado y eternidad en lugar de banalidad y decadencia. La clave es dejar que D-os nos lleve más allá de nuestra percepción de la realidad, ya que nosotros estamos obligados a ver todo a través del prisma del tiempo y del espacio, lo que significa que nunca podemos ir más allá del envoltorio física que alberga la realidad espiritual podemos ir más allá del envoltorio físico que alberga la realidad espiritual.

En Mará recibimos nuestro primer jok (singular de jukim), el misterioso ritual de la Vaca Roja. Es indiscutiblemente el mandamiento más críptico de toda la Torá. Fue dado como un ejemplo de muchos otros mandamientos



(como las leyes de cashrut) cuya interpretación no es fácil. Por supuesto, esto no significa que no tengan un objetivo más allá de evocar la obediencia a D-os (que obviamente sería suficiente). Lo que significa es que estamos dispuestos a abandonar nuestra necesidad de meter todo, por la fuerza, en una pequeña caja llamada "Mi Mente", o de rechazarlo por completo.

Al ir más allá de nuestra limitada base de información, podemos elevar quienes somos físicamente.

"Edot" son los mandamientos que conmemoran eventos. Nuestras emociones y nuestra consciencia espiritual están basadas en la memoria, y las *edot* nos ofrecen la posibilidad de adquirir recuerdos que tienen significancia espiritual. Shabat nos fue dado en Mará. Desde ese punto en adelante, tenemos la oportunidad de entender que somos las creaciones de Deservadores de la constanta de la constan de D-os y de que somos inherentemente valiosos. En este aspecto, no estamos solos; toda otra persona que conocemos es una expresión de la voluntad Divina. Cuando vivimos este mensaje a cada semana, todo cambia: descubrimos en nuestro interior la fortaleza emocional para lidiar con la vida en un mundo en el que todo tiene un propósito.

La última categoría es "mishpatim", leyes de justicia. En Mará D-os nos dio las leyes de honrar a nuestros padres (de acuerdo a otra opinión los dio las leyes de honrar a nuestros padres (de acuerdo a otra opinion los mishpatim son las leyes para organizar un sistema de justicia recto). Estas leyes nos resultan fáciles de entender intelectualmente, después de todo, nadie quiere ser juzgado en una corte no diplomada, ni ser abandonado por los hijos que crió con amor y devoción. Lo que agrega la Torá son las peculiaridades, los detalles reales que hacen que las leyes sean más que simples tópicos aleatorios motivados por la buena intención. Un juez no puede favorecer al pobre más de lo que favorece al rico con el objetivo de igualar las cosas de acuerdo a su propio y arbitrario entendimiento del caso. Un niño debe hablarle al padre con respeto, incluso si cree que su padre está diciendo cosas sin sentido.

Estas tres categorías nos redefinen como pueblo y nos dan la buena disposición interna para aceptar la carta del Rey.

Estas tres categorías nos redefinen como nación. Las necesitamos como preludio para recibir la Torá, nos dieron la buena disposición interna para aceptar la carta del Rey. iEsto es brillo! iAsí es como se abre un capullo! Una vez que el sol comienza a elevarse y una flor comienza a florecer, ya no hay vuelta atrás; ha ocurrido una transformación. Por esta razón D-os le dijo a los judíos que dejaron Egipto que si obedecían las leyes que El definió nunca sufrirían las enfermedades que D-os utilizó como arma en contra de los egipcios. Esto significa que nunca volveremos a ser egipcios en ningún sentido de la palabra.

Sanando

El destino de los judíos y de los egipcios no está entrelazado; los egipcios no tenían la capacidad de descubrir ningún desafío o significado en su desgracia. Para ellos, todo "simplemente pasó porque pasó" y el significado está más allá de la comprensión humana. Para los judíos, el mundo es una creación constante en la que hay desafío, potencial y compasión oculta incluso en medio de serias enfermedades. En la era de los profetas era posible para cualquiera de nosotros acudir ante uno de ellos y preguntarle la razón por la que estábamos sufriendo. Con esa información, podíamos enfocar nuestras energías en rectificar la fuente de nuestra enfermedad en lugar de utilizar todos nuestros recursos para tratar las manifestaciones lugar de utilizar todos nuestros recursos para tratar las manifestaciones

Iyar fue el mes en el que Dios prometió que nuestra enfermedad no sería casual. De hecho, la palabra *iyar* en hebreo es un acrónimo para la frase *Aní Hashem Rofeja*, que significa "Yo soy D-os, tu curador". Es un mes especialmente auspicioso para todas las formas de curación.

El maná, que cayó del cielo y sustentó a los judíos en el desierto durante 40 años, comenzó a caer el 15 de Iyar. Este alimento tenía dos propiedades destacables: espiritualmente, forjaba consciencia sobre el grado en el que D-os está involucrado en nuestro sustento material. Este era un paso necesario para prepararnos para recibir la Torá; teníamos que ser conscientes del grado en el que D-os está involucrado en nuestras vidas, y del grado en el que nuestras acciones afectan nuestro destino. Esto hizo que nuestro amor latente y nuestra confianza en D-os se materializaran gracias a nuestro apoyo diario en El para obtener nuestro sustento. Por otra parte, físicamente, era el alimento perfecto, no causaba enfermedad. Esto, también, nos llevó a florecer como pueblo.

El mazal/signo de Iyar es Tauro, un toro comiendo césped. Es un símbolo de un animal de gran fortaleza (de hecho, el toro es el más fuerte de los animales domésticos) comiendo, creciendo y progresando.

> ^{1*}Aish Latino 2* Es una educadora, autora y oradora haredi nacida en Estados Unidos que vive en Jerusalem.





editar es una palabra que tiene muchas acepciones, es polisémica (que tiene muchos sentidos).

Contemplación es mirar con atención la imagen que estamos mirando sin sujetarla.

Meditar no es ponerte a respirar. Meditar no es relajarte. Con 3 tragos de vino te relajas y tampoco estás meditando. Meditar no es rezar.

Meditar es un proceso, y en ese proceso vamos a tener diferentes puntos en la meditación!. Relajar el cuerpo no es meditación es una vía para meditar.

Tres conceptos muy claros;

1. La meditación es centro, cuando tú meditas estás alineado desde tu Ser y con el tiempo te alineas con el cosmos entero. El propósito de la meditación es que tú te coloques en un estado de interioridad primero.

2. El contacto con tu Ser interior; hay un llamado en la meditación que te invita a entrar en el vacío interior, a poder diluir el ego, la personalidad, y se termina produciendo algo muy muy muy especial. Cuando estás meditando hay un momento que se diluye quien eres, donde está tu cuerpo, cómo te llamas y hasta en dónde estás y quedas solamente en presencia de tu parte más pura; algunas personas que han meditado. De repente dicen que siento que mi cuerpo crece, y luego siento que no sé en dónde estoy, hay gente que me dice, no sé si estoy arriba, abajo, de cabeza, y a veces es un momento yo no sé cuánto tiempo llevo meditando porque cuando entras en ese estado de conexión profundo todo lo que te rodea, todo lo que te envuelve, va separando, se va desapareciendo como va desapareciendo tu pensamiento, por eso a veces dicen meditar es parar la mente, pero en realidad no estamos parando la mente. Estamos atravesando la mente primaria para entrar en el vacío de la gran mente interior.

3.) Concepto de la meditación.

La meditación nos conecta con algo muy profundo, nos conecta con el cosmos, nos conecta con todas las respuestas, pero no nos conecta de una forma curiosa, de una forma ansiosa. Quiero saber los números de la lotería?. No te conecta en una sensación de qué todo es parte de una unidad, de qué todo está tejido, de que todo está interconectado profundamente y que tú eres parte del todo, dependiendo de tu tipo de meditación, de tu práctica, y de tu contacto puedes aspirar y llegar a uno de estos tres elementos o cuando ya se hecho mucha meditación a los tres.

Centro, profundidad y búsqueda de interior y conexión. Unos dicen que meditación no es poner la mente en blanco y otros dicen no no no no la meditación es sentir que te diluyes con el todo, no no no la meditación es ir adentro de ti. Haz quien dice que la meditación es para colocarte y tomar claridad mental y otro por ahí sale con que la meditación para estar relajado, y yo respondo todo eso es meditación, sólo que hay muchos niveles en la meditación.

La segunda pregunta que te quiero responder hoy: cuántos tipos de meditación hay? y eso es algo amplísimo; la meditación convencional es una práctica que se estructuró en la India, dentro de las tradiciones Vedaicas ancestrales. Esto quiere decir religiones o tradiciones espirituales que tienen 7000 años de antigüedad, de las más viejas del mundo. Ellos empezaron a practicar a través de su experiencia directa el contacto con la ilusión, el contacto con la nada, el contacto con el vacío, y se fue perfeccionando, pero incluso en la India hay diferentes puntos de meditación. Hay una meditación, es una meditación de concentración, de focalización en donde te enfocas por ejemplo en tu respiración; o que te enfocas en este puntito de aquí que tenemos que se llama anapata, o te enfocas aquí o que te enfocas en un punto luminoso en el interior de tu mente que se llama prácticas de concentración que te enfocas en una mirada de Buda, y como la meditación Zen que enfocas tu mirada en un punto en el vacío, cuando en la posición de montaña, de foco y ese foco hace que al estar en el foco todo lo demás vaya desapareciendo y hay otra meditación que es una meditación que no focaliza, sino que expande, y entonces no te centras en ningún punto, sino que te abres al vacío de la totalidad. A veces esa meditación funciona para unos, y la otra meditación funciona para otros, pero quiero decirte que incluso en la India, hay diferentes formas y niveles de meditación. Cuando pienso en la meditación voy a poner el ejemplo muy mundano, pienso en el fútbol hay gente que dice "yo juego futbol". Pero donde juegas? En un videojuego, en un patio, en la calle, en una cancha amateur, en un estadio! Y es como la gente que dice que medita! Donde meditas?. Medito 3 minutos antes de dormir y ronco, yo hago yoga que es una preparación para meditar, incluso llegar a estados meditativos pero en realidad el sentido de la yoga es preparar el cuerpo para poder trabajar la meditación!, yo hago una práctica contemplativa con un mantra, todas son meditacion.

Cuáles son las formas de meditación?. Hay demasiadas pero por mencionar algunas la meditación silenciosa que tiene que ver con relajar el cuerpo y entrar en silencio y en quietud. Es una forma de meditación. Hay gente que dice que yo soy muy inquieto, no te preocupes, hay que se denomina meditación activa que es la meditación activa. Bueno pues que cuando yo voy a la naturaleza entro en un estado de atención, y cuando voy caminando por la naturaleza, voy caminando en meditación, cuando mis alumnos hacen retiros conmigo, yo los llevo muchísimo esta meditación y es precioso, porque la gente va caminando y vas consciente, pero voy en un estado de conciencia que cada paso me está llevando a encontrarme conmigo y en el silencio y es bellísima. Esta meditación activa también se puede practicar a través de las artes marciales, bien llevadas de las de lo que se llaman las katas o de prácticas muy precisas como el Taichi o el Chi-Kung que son procesos activos de meditación, en donde a través del movimiento corporal, voy entrando en estados muy profundos de conciencia, de introspección, de centro y de conexión con los superior; otra forma de meditación es la meditación sonora en muchos países de america los nativos tocan el tambor y cantan y entran en estados de meditación, que ni para que les platico los mantras, tibetanos, la forma de estar repitiendo constantemente un mantra o mantras mixtos "om tare,

tu tare, om taré". Hay gente que canta el Mantra gente que hace movimientos y eso va siendo una práctica meditativa; el rezo es una profunda de conexión, se está repitiendo una oración es meditación. Los danzantes están escuchando la música, les está llevando un estado meditativo y su cuerpo los está llevando a entrar en conciencia cuando hablo de danzantes. No estoy hablando de los reggaetoneros por favor, ni estoy hablando de danzas, este de cada lugar en particular danzas folclóricas. Estoy hablando de las danzas sagradas en México se practican las danzas sagradas donde están los concheros bailando escuchando la música y entran en meditación y quizá el gran símbolo de la danza sagrada sea el de los derviches estos hombres que son de la parte de Konia la Anatolia turca que los han visto con un gorrito y levantan su mano y hacen giros. Esto es un proceso poderosísimo. Yo estuve hace unos años. Yo creo que unos 12 años más o menos en Turquía y fui a la región de Konia y fue impactante, porque tuve oportunidad de estar unos días danzando con los monjes y uno vuela es impactante porque giran al principio, si tú estás consciente te caes porque te mareas horrible, pero si tú estás en meditación tu cuerpo te va a llevando y vas entrando en procesos meditativos muy distintos, hay meditaciones silenciosa y de relajación. La sonora, la corpórea, o la meditación activa o en movimiento.

Hay meditaciones que tienen que ver con hacer determinados elementos muy puntuales. Por ejemplo, hay gente dentro del budismo que medita ordenando un jardín que se llaman jardines Zen en que son bellísimos, de verdad son espacios de gravilla blanca con una rocas alineadas, y la gente que rosa o que rasca, al estar haciendo el comportamiento, se está poniendo en meditación, eros de los templos que al estar cortando con mucha apreciación, una ramita de una hierbita están entrando en meditación; en esta práctica, meditativa, recuerdo mucho una historia que leí sobre uno de los más grandes meditadores del Japón, que era un samurái y le decían al samurái, pero nunca te vemos sentado, calmado donde haces meditación?. El samurái decía que cuando disparo una flecha hago meditación. Y este hombre cuenta la leyenda que acertaba todas sus flechas, era como un Robin Hood pero de la vida real y tardaba en cada disparo entre 45 minutos y una hora por todo el proceso de ir preparando su cuerpo; segundo a segundo para poder trabajar, si alguien le llaman la atención este tipo de proceso, le recomiendo que se entren a estudiar lo que se llama Vipasana, es una técnica meditativa bastante avanzada, como pueden ver, hay muchas técnicas y es importante entender que cada técnica va más para una persona o para otra persona. Yo creo que como en el fútbol uno tiene que dejar el videojuego y tiene que ponerse a patear un balón aunque sea en la calle y luego tiene que ir a una cancha de fútbol rápido, y luego tiene que ir un campo de verdad, y luego tiene que jugar con gente que juega bien fútbol para ir aprendiendo y creciendo. Lo mismo en la meditación. Está bien si tú necesitas aprender, haciendo meditación guiada, si tú estás haciendo relajación corporal, me parece maravilloso, si tú te enfocas en un mantra maravilloso, si tú te sientes parte del cosmos del universo y te integras a la naturaleza maravilloso, si tú lo haces en movimiento maravilloso, si tú te enfocas en agradecer maravilloso; si tú trabajas un defecto poniendole atención para no repetirlo maravilloso.

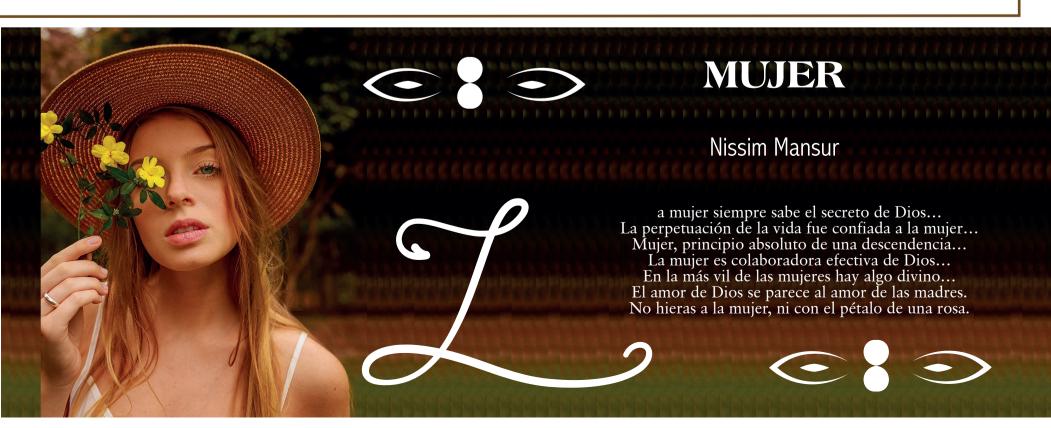
Cuánto tiempo se tiene que meditar? Las personas piensan que meditar es cerrar tus ojos y respirar, pero si tú cierras los ojos y respiras y en tu cabeza estás pensando en la lista del súper, que te toca la verificación, del coche que ya se te llenó la lavadora, que tienes que cambiar el piso de tu casa, no estás meditando, estás callado, pensando; entonces imaginando volviendo esa campana de Gaus que te pido que imagines; la meditación no es relajar, ni cerrar los ojos. La meditación es lo que ocurre cuando llegamos a un punto en donde hay silencio, quietud y paz interior.

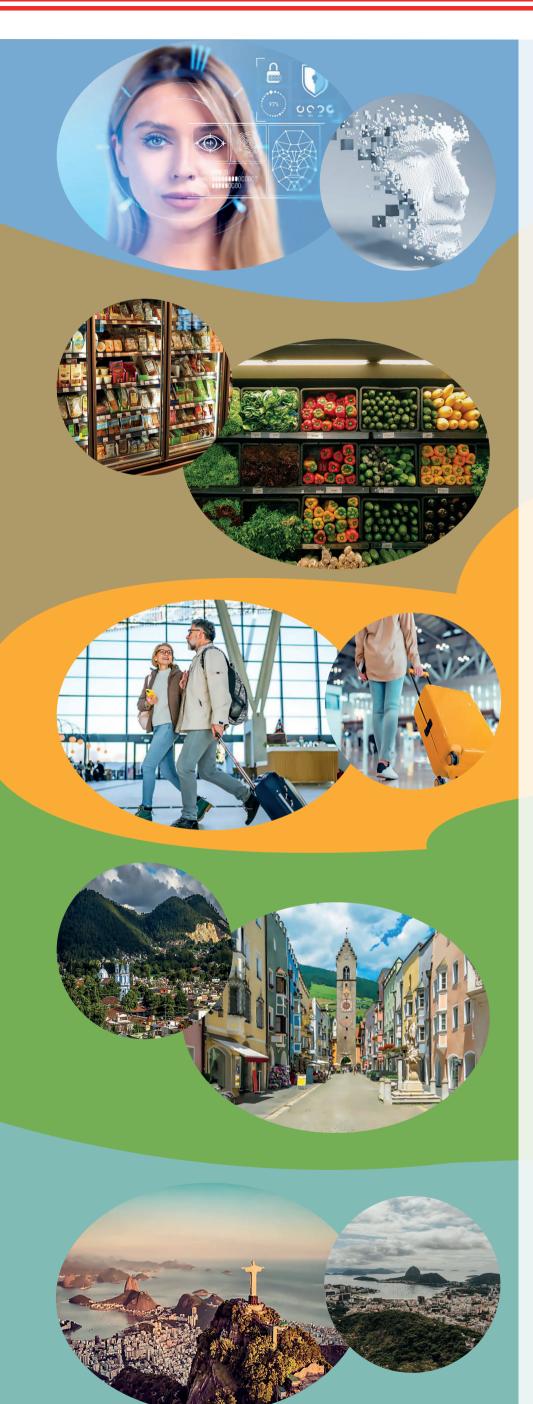
Que es útil para empezar a meditar unos 8 a 10 minutos son muy buen tiempo para empezar, por qué? porque esos ocho o 10 minutos te vas a tardar yo creo que 2 o 3 minutos en entrar, 2 minutos en salir y quizá puedas meditar 1 minuto y así se empieza; nadie, ni siquiera los monjes tibetanos del budismo de Vietnam o de Tailandia, que son grandes meditadores, que empiezan a meditar a los dos años; ni siquiera ellos a la primera les sale todo bien. Hay que ir con paciencia agregando tiempo a la meditación.

Se han hecho muchos estudios científicos en relación a la meditación nos dicen que una buena práctica administrativa debe oscilar entre los 30 y los 40 minutos, es una buena práctica meditativa, pero yo he comprobado y yo enseño en mis cursos de meditación que si tú meditas seis minutos es mucho más poderoso que si tú meditas mal 40 o 50 min o una 1hr; esto me lo entenderá la gente que entrena en el gimnasio, la gente que va al gimnasio y está con los aparatos luchando y los estás haciendo pésimo y cinco horas, pero moviendo todo lo que no debe de mover jalando como no debe de jalar, ejercitando lo que no tiene que ejercitar. Hay gente que llega 10 o 15 repeticiones en conciencia y es mucho más útil 15 repeticiones bien hechas que 70 malhechas entonces lo mismo pasa en la meditación y los estudios también dicen que cuando una persona ha practicado meditación por al menos 30 días 28 días a 30 días por al menos 30 días comienza a haber cambios neurológicos.

¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

La meditación tiene múltiples beneficios. Tiene beneficios físicos. Mejora la oxigenación del cuerpo. Mejora la circulación de la sangre. Regula la presión cardiaca. Genera estados de coherencia neuronal ayuda a generar, a producir las hormonas de la felicidad, de la dicha, del bienestar reduce los niveles del cortisol. La meditación ayuda mucho en el cuerpo, ayuda mucho en la mente, nos permite tener claridad; cuando la gente comienza a meditar, deja de enojarse y es porque me estoy enojando menos? porque antes te enojabas, porque tus niveles estaban alterados, y tú no estabas viendo las cosas como son, si no sólo a través de tu rabia, pero cuando meditas es como si te limpiaran la mente, despierta con estados de creatividad, de bienestar, nos propicia estados de ideas nuevas, de frescura. Podemos ver más resolutivos en los problemas. La meditación tiene beneficios emocionales, nos aporta calma, tranquilidad, serenidad, bienestar, nos genera estados de nobleza interior, propicia la compasión, nos vuelve mucho más empáticos, afectivos, cercanos y amorosos. Es maravilloso y espiritualmente nos ayuda a elevar nuestra energía a vibrar más alto a conectar con lo Superior; cuando tú estás meditando en una coherencia profunda y lo que tú pides afirmas, decretas, visualizas, va a tocar y a llegar más poderosamente a esa gran oreja omnipresente que es el universo.





ISRAEL UTILIZA TECNOLOGÍA DE RECONOCIMIENTO FACIAL EN BUSCA DE REHENES

Funcionarios israelíes anónimos confirmaron al New York Times que Israel estaba utilizando tecnología de reconocimiento facial para identificar a los cautivos israelíes en Gaza en medio de multitudes.

El costoso uso experimental de la tecnología cataloga rostros de palestinos.

FINALMENTE, ABRE EN ISRAEL LA PRIMERA TIENDA DE LA CADENA SPAR DE SUPERMERCADOS

La firma holandesa arrancará de manera "prudente" con un local en Kfar Saba, 15 minutos al norte de Tel Aviv en el centro de Israel, y espera abrir una segunda tienda para fines de año en Beer Sheva

Casi dos años después del anuncio de su desembarco en Israel, la cadena holandesa de supermercados SPAR tiene fecha y lugar para la apertura de su primer local en el país. SPAR llegó como parte de un plan oficial para moderar a través de la competencia los precios de los alimentos y otros artículos básicos. La francesa Carrefour, por ejemplo, ya tiene alrededor de cincuenta locales en el país.

Según se informó, después de su primera tienda en Kfar Saba, SPAR tiene intenciones de abrir la segunda a fines de año en Beer Sheva, en el sur de Israel.

DELTA REANUDARÁ SERVICIO A TEL AVIV DESDE NUEVA YORK-JFK

Delta reanudará el servicio diario sin escalas a Tel Aviv (TLV) desde Nueva York-JFK este verano, operando la ruta con un Airbus A330-900neo que proporcionará a los clientes casi 2 000 asientos semanales desde Nueva York a Israel.

La decisión de reanudar la ruta el 7 de junio de 2024, que fue temporalmente suspendida en octubre de 2023, sigue a una exhaustiva evaluación de riesgos de seguridad por parte de la aerolínea. Delta continúa monitoreando de cerca la situación en Israel en conjunto con socios gubernamentales y del sector privado.

En los últimos meses, Delta ha fortalecido su presencia en Israel mediante un acuerdo de código compartido con EL AL Israel Airlines. Los clientes de Delta tienen acceso a los servicios directos de EL AL a Tel Aviv desde importantes ciudades de Estados Unidos como Nueva York-JFK, Nueva York-Newark, Boston, Los Ángeles, Miami y Fort Lauderdale. Con la próxima reinstalación del servicio de Delta desde Nueva York-JFK este verano, los clientes tienen opciones de viaje adicionales que conectan América del Norte e Israel.

LA EMBAJADA DE ISRAEL EN MÉXICO FORTALECE VÍNCULOS CON EL ESTADO DE CHIAPAS

Con el objetivo de fortalecer los lazos políticos, económicos y académicos con el Estado de Chiapas, del 12 al 14 de marzo pasado una delegación de la Embajada de Israel, realizó una visita oficial de trabajo a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez.

A través de un comunicado de prensa, la Embajada informó que en este marco, la comitiva, compuesta por el Jefe de Misión Adjunto, Nadav Peldman y el Agregado Económico, Lior Yafe, sostuvieron encuentros con funcionarios gubernamentales, empresarios, líderes académicos y civiles de dicha entidad, entre los que destacaron su presencia en la Universidad Autónoma de Chiapas y la Escuela Libre de Derecho, instituciones en las que se abordó el interés por fortalecer las colaboraciones académicas con instituciones en Israel y, se habló con la comunidad estudiantil sobre los acontecimientos actuales y la guerra en Medio Oriente.

Asimismo, se encontraron con los titulares de las Secretarías estatales de Gobierno, Victoria Cecilia Flores Pérez; de Economía y Trabajo, Carlos Alberto Salazar Estrada y de Protección Civil, Luis Manuel García Moreno, generando acercamientos y propuestas positivas para la relación bilateral.

*Tribuna Israelita

BOLSONARO SOLICITA PERMISO JUDICIAL PARA VIAJAR A ISRAEL-9

- 1- El expresidente de Brasil, Jair Bolsonaro solicitó a las autoridades federales que le devuelvan su pasaporte y le autoricen a viajar a Israel para poder asistir a un evento del Primer Ministro Benjamín Netanyahu en mayo.
- 2- Un legislador de California presenta un proyecto de ley que ayuda a los sobrevivientes del Holocausto a recuperar propiedades robadas
- a los sobrevivientes del Holocausto a recuperar propiedades robadas 3- Netanyahu autoriza a los equipos de negociación de rehenes a viajar a Doha y El Cairo en los próximos días.
- 4- La Corte Internacional de Justicia emitió nuevas medidas provisionales dirigidas a Israel, ordenándole aumentar el suministro de bienes humanitarios básicos a la Franja de Gaza.

Con profunda tristeza, lamentamos el sensible fallecimiento del

C.P. Juan Goldaper Kluchnik Z'l

Y extendemos nuestro pesar a su hijo, nuestro querido amigo **Aby Goldaper,** así como a su hermana **Anita**

"Que la familia no sepa más de penas"

Benny y Rosita Cohen y familia

En este momento tan doloroso nos unimos a nuestros queridos Eli, Ayten, Señor Avram y Ayten Levi, Ezra, Ingrid, Sergio, Ilana, Ethan y Emily y demás familiares, por la irreparable pérdida de una eshet jail:

Emel Istiroti Z'L

quien deja un interminable legado de generosidad y un ejemplo de vida.

Que no sepan más de penas

Karen Green y familia



Voluntarias Judeo Mexicanas A.C.

Nos unimos a la pena que embarga a la familia **Tiktin Nickin** por el sensible fallecimiento del señor

Isaac Tiktin Rozen Z'L

Extendemos nuestras condolencias a nuestra amiga y compañera **Noemí**, así como a sus hijos, **Esther, Moisés** y **Jaime.**

Deseándoles que encuentren pronta fortaleza y paz interna. *Que su recuerdo sea una bendición.*



Las personas que deseen publicar esquelas o avisos de descubrimiento de lápida favor de comunicarse a:

Tel: 55 5203 0446 55 5531 7601

e-mail.: ventas@kesher.org.mx periodico@kesher.org.mx







SIETE MESES EN CAUTIVERIO Y todavía no los han regresado

Nuestro corazón está con todos los secuestrados

Ofer Kalderon

Carmel Gat

Omri Miran Shlomi Ziv

Dror Or

Louis Mar

Or Levy

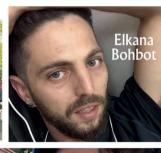
Eitan Morn Tal Shoham Chen Yabionka

Nadav Popplewell

Eliyahu Sharabi

































Yosef Ohana Ori Danino

Varden Bibas

Ran Givili

Liri Elbag Elkayim Libman Eitan Mor Rom Braslavski

Sasha Trupanob Mimrod Cohen Tamir Mimrod Moton Zongauker

Tsachi Idan

Bar Kupestein almog Meir-Jan Segev Kalfon

ariel Konio almog Mira

Omer Shem Tov amit Buskila

andrey Koslov

ldan Shtivi

Omer Meutra

Omer Wenket arbel Yahud

Hersh Goldberg avinathan Or