



Iniciando conversaciones en el Seder

Según el Talmud*, esta época del año no sólo es un momento para recordar y narrar una vez más la liberación de Egipto que ocurrió hace años, sino también para imaginar una nueva y futura libertad. ¡El Seder ofrece una oportunidad espiritual! Está encriptado con un conjunto de herramientas espirituales. Estos recursos te ofrecen una guía para utilizar este conjunto de herramientas.

“A través de la Hagada, más de cien generaciones de judíos han entregado su historia a sus hijos. La palabra hagada significa “contar”, pero está estrechamente relacionada con otra raíz en hebreo que significa “unirse” o “conectarse”. Al recitar la Hagada, los judíos le dan a sus hijos una sensación de conexión con los judíos en todo el mundo y con el pueblo judío a través de los tiempos.”

- Rabbi Jonathan Sacks

Estas tarjetas han sido diseñadas para que toda la familia participe haciendo preguntas alrededor de la mesa del Seder con el fin de llevar las ideas del Seder a nuestras vidas.

* Talmud de Babilonia, *Rosh Hashaná* 11a

INSTRUCCIONES

- Imprime y prepara las tarjetas antes del Seder.
- Repártelas entre todos los comensales.
- Ofrece a cada uno la oportunidad de leer su tarjeta durante el Seder cuando corresponda .
- No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo oportunidades para hacer preguntas y compartir ideas.

¡Jag sameaj a ti y a tu familia!

1.

Kadesh

Hacer Santo

La bendición del vino habla sobre la finalización de un proceso creativo.

- ¿Qué proceso o actividad creativa completaste este año?
- ¿Qué capacidad creativa de otra persona en la mesa te ha beneficiado o te ha inspirado?
- ¿Qué es algo que haces que te hace sentir increíblemente viva(o), o te hace sentir que estás cumpliendo el propósito de tu creación?
- ¿Cuál/Qué ha sido un momento sagrado e inspirador para ti este año?



3.

Karpás

Verduras

Comenzamos el Seder con el sabor de la primavera. Tras el frío y la oscuridad del invierno, aparece el rejuvenecimiento primaveral. Pero, ¿por qué debemos sumergir los símbolos del crecimiento y renovación en agua salada, que simbolizan las lágrimas?

- ¿Qué valor tiene reconocer el dolor y la tristeza durante una celebración de la libertad y la esperanza?
- ¿Por qué comenzar con eso?
- ¿Cuáles son las diferentes razones por las que lloramos?
- ¿En qué casos las lágrimas son purificadoras y de qué queremos que nos purifiquen, y con qué propósito?

Los niños pueden disfrutar haciendo el siguiente experimento científico: Vean cuánta sal hay que añadir a un cuenco con agua tibia para que algo flote.



2.

Urjatz

Lavado

Este es el lavado de manos sin bendición, en recuerdo de los tiempos antiguos.

- ¿Qué recuerdos y significaciones se extraerán de los extensos lavados de manos de este año cuando miremos atrás?

Algunas familias tienen la costumbre de que el agua es llevada al líder del Seder (o a todos en la mesa), de modo que, como la realeza, las manos se lavan sin necesidad de levantarse.

- Gira hacia alguien sentado cerca tuyo y toma turnos tratándose como la realeza. ¿Por qué la experiencia de sentirse como realeza es parte del Seder? ¿Cómo se siente? ¿Cómo se relaciona con la libertad?



4.

Yajatz

Quiebre

El líder del Seder rompe la matza que está en medio de las tres en dos pedazos. La pieza más grande se deja a un lado para ser el afikoman que se comerá después de la comida. La pieza más pequeña se coloca entre las otras dos Matzot.

- ¿Puedes pensar en algún ejemplo en que algo roto haya conducido a una mayor plenitud?
- ¿Qué te parece frágil ahora?
- Considera este dicho del rabino Menachem Mendel de Kotzk: “No hay nada más entero que un corazón roto”.
- ¿Qué significado podría tener esto para ti?
- ¿Cómo podría esta frase replantear la forma en que nos miramos unos a otros en los momentos difíciles?



5.

Magid

Recontando la historia

- ¿Por qué estás contando la historia de Pesaj este año?
- ¿Qué historia de tu propia familia te gustaría volver a contar?

Kol Dijfin

¡Que vengan a comer todos los hambrientos!

- ¿A quién te gustaría invitar o incluir en tu Seder este año?
- ¿Hay alguna historia sobre o de esa persona que puedas contar?
- *Ahavá*, la palabra hebrea para amor, está relacionada con la palabra *hav*, que significa "dar". ¿Cómo puedes hacer crecer el amor por los demás y por ti mismo mediante la generosidad?
- El acto de dar aporta alegría al que da, no sólo al que recibe. ¿Cómo podemos ser aún más acogedores con los que están en nuestra casa (incluyéndonos a nosotros mismos)?
- ¿En qué momento de este año has participado o has sido testigo de un acto de entrega generosa?



6.

Magid

Recontando la historia

Ma Nishtaná

- ¿Por qué esta noche es diferente?
- ¿En qué se diferencia esta noche de Pesaj de la que tuvimos el año pasado y el anterior? ¿Qué preguntas importantes, desafiantes o inspiradoras se nos plantean en este momento?
- ¿Qué te da esperanza de que las cosas que deben cambiar vayan a cambiar?
- ¿Cuál es tu canción favorita sobre la esperanza o el cambio?



7.

Magid

Recontando la historia

Los cuatro hijos

- ¿Cómo está cada uno de los cuatro hijos presentes dentro de cada uno de nosotros?
- "¿Quién es sabio? El que aprende de todas las personas".*
- ¿Qué creencias sobre uno mismo y sobre los demás pueden llevarnos a aprender de cada persona?
 - ¿En qué otro lugar de la Hagadá y de la vida judía aparece el número cuatro?

* Mishná, *Pirkei Avot* 4:1



8.

Magid

Recontando la historia

Vehí Sheamdá

La promesa de Dios se ha mantenido

Este es un canto a la resiliencia, a enfrentarse a la persecución y a superar los desafíos. La Hagadá nos recuerda que Dios ayuda y está con el pueblo judío cuando tiene problemas.

- ¿Quiénes son tus héroes y qué desafíos han superado?
- ¿Qué desafíos has superado tú? ¿Quién te ha apoyado?
- ¿A quién has apoyado para que supere un desafío?
- ¿Hubo algún momento este año en el que sentiste que Dios ayudaba al pueblo judío?*

Una forma de reconocer el tema de "levantarse" es invitar a todos a ponerse de pie e incorporar algún movimiento durante el Seder. Cada persona, en turnos, puede proponer un movimiento o estiramiento para que los demás lo sigan.

* De la *The Ayeka Hagaddah: Hearing Your Own Voice (La Hagadá Ayeka: Escuchando nuestra propia voz)*, de Aryeh Ben David, 2017



9.

Magid

Recontando la historia

Dayeinu

Habría sido suficiente

- ¿Qué cosas, personas, lugares, experiencias y oportunidades de aprendizaje agradeces en esta época?
- ¿Cómo puedes cantar sobre ellas?
- ¿Puedes utilizar la melodía y la estructura del *Dayeinu* tradicional para añadir tus sentimientos personales de agradecimiento?
- ¿Por qué estás agradecida(o) al pueblo judío?



10.

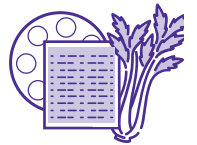
Magid

Recontando la historia

Pesaj, matzá y maror

Hueso, *matzá* y hierbas amargas

- ¿Qué alimentos juegan un papel especial en la historia de tu familia?
- Al principio del Seder, la *matzá* simboliza el pan de la pobreza, de la aflicción y del dolor. Ahora la misma *matzá* simboliza el pan de la libertad. ¿Cuándo has visto a alguien transformar un desafío en una oportunidad?



11.

Magid

Recontando la historia

En cada generación

“En cada generación, cada persona debe verse a sí misma como si hubiera salido personalmente de Egipto”.

Maimónides, un filósofo judío de la edad media, añade la letra hebrea *heh* a la palabra “ver” en esta oración.* En lugar de *lirot*, “ver”, él es de la opinión que debería ser *harot*, “mostrar” - cambiando el significado de “verse a sí mismos” a “mostrarse a sí mismos”. Nuestra postura muestra la estatura de una persona liberada.

Invita a todos en tu mesa a usar el lenguaje corporal para mostrar primero a una persona esclavizada, y luego a una persona liberada.

- ¿Cómo te gustaría verte o mostrarte en el futuro?

* De David Dishon y Noam Zion, *A Different Night: The Family Participation Haggadah (Una noche diferente: La Hagadá de participación de la familia)*, (Jerusalem: The Shalom Hartman Institute, 1997), pág. 115.



12.

Rajtzat

Lavado de manos

- ¿Cuál es la diferencia entre lavarse las manos para limpiarlas y lavarse las manos para prepararse ritualmente para algo?
- ¿Cómo puede el ritual de lavado de manos ayudarnos a prepararnos para una experiencia de silencio y atención al comer matzá como una experiencia espiritual?

Considera la posibilidad de leer las siguientes tarjetas antes del lavado de manos.



14.

Maror y Korej

Hierbas amargas y el “Sándwich de Hillel”

- Pregunta a los niños, ¿qué cosa “amarga” del mundo les gustaría arreglar?
- El Seder está diseñado para ser una experiencia multisensorial con oportunidades para degustar, cantar y moverse; y una experiencia que evoca emociones - reír, anhelar, esperanzarse y entristecerse.
- ¿Cómo podría todo esto ayudar a generar empatía?
- ¿Hacia quién podrías dirigir esa empatía ahora?



13.

Motzi Matzá

Bendición de la matzá

Intenta tener un momento tranquilo y consciente mientras masticas la *matzá*, reflexionando sobre la simplicidad y saboreando el simple sabor de la *matzá*. ¿Qué puede ayudarte a estar plenamente presente en esta potencial cúspide espiritual del Seder? ¿Qué alimento necesita nuestro mundo ahora? ¿Podría darnos esperanza el masticar lenta y meditativamente la *matzá* de la transformación? Tómame un tiempo para considerar y reza por lo que más anhelas.



15.

Shulján Orej

La comida festiva

Lliteralmente, “la mesa puesta”¿Cuál es tu recuerdo de comida favorita de un Seder en el que hayas participado?



16.

Tzafun

Lo Oculto

(*Afikomán* - el postre):

- ¿Qué estamos escondiendo de nosotros mismos?
- La vida de Moisés comenzó estando escondido por tres meses. Miriam, su hermana, se escondió detrás de unas cañas cuando colocaron a Moisés en la cesta. Escondemos el *afikomán* al principio del Seder y lo encontramos al final.
- ¿Qué parte perdida nuestra, de nuestra familia o de nuestra tradición judía podríamos haber encontrado en el proceso?
- ¿Por qué es importante terminar la comida encontrando lo que está escondido?
- ¿Cómo podemos encontrar lo juguetón de nuestro niño interior para hacer que la parte favorita del Seder para los niños, también sea atractiva para los adultos?



17.

Barech

La bendición después de la comida

La tradición judía está repleta de bendiciones - para cada pasaje de la vida, y para muchos eventos diarios y estacionales. De todas las bendiciones, sólo una está explícitamente ordenada en la Torá,* la bendición que se hace después de la comida.

- ¿Por qué, de todas las posibles bendiciones, Dios se centró en la bendición para después de comer?
- ¿A quién y cómo agradeces cuando disfrutas una comida?

* Los rabinos hablan de la bendición de estudiar la Torá como si fuera de una fuente bíblica, pero la referencia es menos explícita.



18.

Hallel

Alabanza y gratitud

Canta tu canción favorita de gratitud. Invita a que todos compartan algo de este último año que agradecen a Dios.



19.

Nirtzaj

Conclusión

- ¿Qué significa para ti “el próximo año en Jerusalén”?

Hemos contado nuestra historia de la salida de Egipto. Tocamos nuestro dolor personal, saliendo de nuestro Egipto interno hacia la libertad expansiva. En cada uno de nosotros, existe un Jerusalém que todavía está destrozado. Pero con la sensibilidad que se despertó esta noche, recordamos que también hay una total integridad que irradia de nuestra alma. Hay un Jerusalém construido, o como los Rabinos dicen, un Jerusalém superior, que nos recuerda quiénes somos y hacia dónde nos estamos moviendo. Nos recuerda de nuestras alas de águila, las que pueden elevarnos hasta la libertad.

- ¿Cómo podemos escuchar el susurro tierno y poderoso del Jerusalém superior, lo que nos recuerda que somos increíbles y podemos ayudar a construir aquello que a otro podría faltarle? ¿Cómo podemos expresar el anhelo de este Jerusalem construido, que es totalmente amoroso, expansivo y que abarca la libertad interior de todos?*

* Adaptado del rabino Yaakov Varshavski's Haggadah of Freedom PP. 190-191, Levlomedahava.com

Jagsameaj
חג שמחה!

Desde su fundación en 2009 (originalmente como Jewish Women's Renaissance Project), la misión de Momentum ha sido capacitar a mujeres para cambiar el mundo a través de los valores del judaísmo que las transforman a ellas mismas, a sus familias y a sus comunidades. Logramos este objetivo a través de nuestro programa emblemático - el Viaje de Un Año Momentum - el que incluye un viaje de ocho días para mujeres judías a Israel, conectándolas con su patria judía, valores judíos y entre sí. Además, está el Año de Crecimiento, un viaje de crecimiento de un año de duración que permite a las participantes

continuar con su aprendizaje de judaísmo en sus comunidades locales y nutrir las conexiones desarrolladas en los viajes, y lo más importante, efectuar cambios en sus hogares y comunidades. Al entrar en una nueva década, Momentum ha ampliado su oferta para incluir nuevos medios de comunicación bajo demanda, como videos, podcasts, revistas digitales y webinars (seminarios en línea) para dar vida los cuatro objetivos de nuestra organización: conectarse con los valores judíos, comprometerse con Israel, entrar en acción y fomentar la unidad sin uniformidad.



**Ministry for Diaspora Affairs
and Combating Antisemitism**

Momentum Unlimited
6101 Executive Blvd, Suite 385, Rockville, MD 20852
240-747-7080 | info@MomentumUnlimited.org

