



Escuchar

La única *mitzvá* en Rosh Hashaná es escuchar el sonido del *shofar*, un cuerno de carnero. ¡Comenzamos el año escuchando! La importancia de escuchar en la vida judía también se expresa en la oración del *Shemá*: “Escucha [*Shemá*] Oh Israel, el Señor nuestro Dios, el Señor es Uno”. Escuchar y ser escuchado nos permite compartir nuestras esperanzas, visiones, planes y desafíos, y nos permite ser testigos de cómo nos unimos, sanamos y crecemos. Nuestra soledad se redime al escuchar y ser escuchado.

¿Qué te ayudará a escuchar la voz de tu propia alma estas fiestas? ¿A quién le darás de tu tiempo para escuchar, para realmente escucharle, y cómo? ¿A quién invitarías para que te escuche?

Shofar – שופרות



Un llamado a despertar

El *shofar* no sólo suena en Rosh Hashaná y al final de Iom Kipur, sino que también, tradicionalmente en cada día del mes que precede a Rosh Hashaná. Maimónides, un erudito y médico judío sefardí del siglo XII, enseñaba que el *shofar* sirve como una “llamado a despertar”.

¿Qué tipo de llamado a despertar tuviste el año pasado? ¿A qué podrías ser llamado a despertar este año que viene?

Shofar – שופרות



Memoria del Shofar

Escuchar el sonido del *shofar* es tan importante en Rosh Hashaná que la Torá en realidad no llama esta festividad Rosh Hashaná, sino que la nombra como el día en que suena el *shofar*: “*Iom Truá*”, o por el recuerdo del sonido del *shofar*: “*Zikarón Truá*”.

Si el sonido del *shofar* o tu recuerdo de él tuvieran un mensaje para ti este año, ¿cuál sería?

Shofar – שופרות



Quebranto

¿Qué mensaje está codificado en los nombres de los tres sonidos del *shofar* - *tekiá*, *shevarim*, y *truá*? *Tekiá* es una convocatoria, un llamado; *shevarim* significa quebrado o fracturado; y según la traducción más antigua, el nombre bíblico de Rosh Hashaná, *Iom Truá*, significa “el día de los lamentos”. El estruendo del *shofar* nos llama a sensibilizarnos a los quebrantos y a la angustia que ello evoca.

¿Quién ha estado contigo en tus momentos de quebrantos y vulnerabilidad? ¿Cómo puedes expresar empatía y compasión por tus propias heridas y las de los demás? ¿Qué quebrantamiento en el mundo te conmueve? ¿Qué significaría para ti despertar a esa llamada?

Shofar – שופרות





Sobrecogimiento

Los diez días entre Rosh Hashaná y Iom Kipur también son llamados los Días de Reverencia. Son un tiempo para volver a lo mejor de nosotros mismos, enmendar y reorientar nuestra forma de vivir. Estudios de la última década² han demostrado que el asombro o sobrecogimiento fomentan la felicidad, la salud y la conexión. Dacher Keltner, jefe del Laboratorio Social de la Universidad de California en Berkeley, explica: “El sobrecogimiento es la sensación de estar en presencia de algo vasto o mucho mayor que la escala humana, trasciende nuestra comprensión actual de las cosas”. Él describe cómo cuando nos sobrecoge la belleza o la admiración nos damos cuenta que formamos parte de algo mucho más grande. Nuestro pensamiento cambia del “yo” al “nosotros”.

¿Qué momento ha sido asombroso para ti este año y cómo te ha afectado?

Majestuosidad – מלכויות



Agilidad mental

Las fuentes del judaísmo³ nos enseñan que nuestro comportamiento proviene de nuestros pensamientos, que a veces pueden quedarse fijos en ideas rígidas y representaciones mentales del cómo son las cosas. Dicha rigidez puede limitar nuestra capacidad de responder de forma flexible a un mundo que cambia constantemente. La liturgia de la oración judía diaria incluye un recordatorio de que Dios nos da la capacidad de pensar de forma ágil y flexible todos los días: “Tú agracias a la humanidad con la conciencia y enseñas el discernimiento moral”. En Rosh Hashaná, tenemos el poder de conectarnos con la Fuente Suprema de conciencia y de renovar nuestro pensamiento, haciéndolo más ágil y sensible posible. Esto transforma nuestro destino y crea oleadas que afectan el destino de toda la creación.

¿Puedes dar un ejemplo de cómo renovaste tu pensamiento este año? ¿Puedes dar un ejemplo de pensamiento rígido?

Majestuosidad – מלכויות



Por estos lados

Una de las oraciones judías más famosas que se cantan en esta época del año es la de *Avinu Malkeinu*, “Nuestro Padre, nuestro Rey”. Celebra no sólo la grandeza de Dios, sino que también la disponibilidad y la intimidad con Dios. ¡Dios es tanto una presencia majestuosa, impresionante y remota como nuestro íntimo y querido padre! Durante las Altas Fiestas, Dios está “por estos lados” - tan cerca y accesible, esperando en nuestras puertas para que lo “dejemos entrar”!

¿Qué podrías decirle o pedirle a Dios este año? ¿Puedes experimentar encontrando tus propias palabras o escribiendo tu propia oración, como si hablaras con tu propio padre?

Majestuosidad – מלכויות



Aliento: El Espíritu de Dios en nuestro interior

Rosh Hashaná conmemora la creación de la humanidad, el momento en que Dios insufló vida al primer humano. Ese aliento celestial se refleja en el sonido del *shofar*, el sonido que nos recuerda que cada aliento es nada menos que el espíritu de Dios dentro de nosotros.

En hebreo la palabra para aliento, *neshimá*, y la palabra para alma, *neshamá*, comparten una raíz. ¿Qué experimentas cuando te tomas unos momentos para conectarte tranquilamente con tu respiración, o cuando respiras profundamente?

Majestuosidad – מלכויות





Recreándonos

El Talmud enseña⁴ que Rosh Hashaná no sólo es el cumpleaños del mundo, sino que “Este día es el comienzo de tus acciones”. Es un reinicio, un nuevo amanecer para nuestro comportamiento, una oportunidad para renovar nuestra resolución. En este sentido, el rabino Joseph Soloveitchik habla sobre la responsabilidad que una persona tiene de recrearse a sí misma. Escribe⁵, “El principio más fundamental de todos es que el hombre debe crearse a sí mismo. Es esta idea la que el judaísmo introdujo en el mundo... El arrepentimiento, según la visión *halájica*, es un acto de creación - auto-creación. La ruptura de la identidad psíquica con el ‘yo’ anterior y la creación de un nuevo ‘yo’, poseedor de una nueva conciencia, un nuevo corazón y espíritu, diferentes deseos, anhelos, metas”.

¿En qué parte de tu vida buscas hacer un cambio o reiniciar tu pensamiento, espíritu, metas o acciones?
¿Qué consejo tienes para ti mismo sobre esto?

Renovación – התחדשות



Construye tu vida como una obra de arte

El rabino Abraham Joshua Heschel decía, “Recuerda que debes construir tu vida como si fuera una obra de arte”. El Baal Shem Tov, fundador del movimiento jasídico, enseñaba que todo en el mundo está lleno de chispas sagradas de Dios, pero generalmente están escondidas. Por lo tanto, nada, ni siquiera nuestros deseos prohibidos deben considerarse completamente inservibles o malos. Ellos contienen chispas ocultas, esperando a ser reconocidas y enaltecidas. Nosotros añadimos belleza encontrando las chispas y enalteciéndolas hacia su Fuente. Cuando algo poco atractivo, tal vez un deseo prohibido se te presenta, no huyas de él, examínalo, busca profundamente hasta que puedas hacer que esas chispas afloren, y encuentra tu deseo más verdadero y subyacente. ¿Podría ser que esa galleta que anhelas sea tu deseo de compañía, atención o amor? ¿Podría ser que revisar compulsivamente tu correo electrónico o redes sociales sea tu deseo de información, cercanía, afirmación o reconocimiento?

¿Puedes considerar tu vida como una obra de arte? En estas Altas Fiestas, ¿cómo puedes dar un paso atrás de tu propio lienzo para ver lo que necesita ser cambiado, elevado o embellecido en la pintura de tu vida?

Renovación – התחדשות



Creatividad

Las Altas Fiestas son un tiempo para la renovación y traer nueva creatividad a nuestras vidas: “La creatividad es la encarnación del ideal de lo sagrado”⁶. La creatividad es una parte esencial de la espiritualidad.

Piensa en las formas que fuiste creativo el año pasado. ¿Puedes expandir tu lista para incluir distintos aspectos de tu experiencia tales como el juego o el trabajo, con la familia o los amigos, físicamente o en el aprendizaje?
¿Qué puede significar la creatividad en la vida espiritual?

Renovación – התחדשות



Abriendo nuestro corazón

¿Cómo nos convertimos en personas más amorosas, compasivas y morales? ¿Qué podría significar abrir nuestros corazones? Imagina que tenemos una cáscara, o una cáscara sobre nuestro corazón. Moisés le dice a los israelitas, “Quiten el engrosamiento de sus corazones”⁷. Este es nuestro trabajo en curso, y un enfoque especial de nuestro trabajo espiritual en las Altas Fiestas. Extrañamente, algunos capítulos más tarde, Moisés le dice a los israelitas, “Dios eliminará el engrosamiento de sus corazones y los corazones de su descendencia para amar a Dios con todo su corazón y toda alma”⁸.

¿Cuál será? ¿Será abrir nuestro corazón nuestro propio trabajo, o será algo de lo que se encargará Dios? ¿Podría ser como en tantas otras cosas, que cuando ponemos todo de nuestra parte, tenemos la gracia divina y nos encontramos con que tenemos apoyo?

¿Cuándo has visto a alguien con un corazón abierto?
¿Qué te ayuda a abrir tu corazón?

Renovación – התחדשות





La danza del perdón

Una de las palabras hebreas para el perdón, *mejilá*, tiene la misma raíz que una palabra para la danza, *majol*.

¿Qué relaciones ves entre la danza y el perdón? Algunas danzas tienen ciertos pasos que puedes aprender. ¿Cuáles dirías que son los pasos de la danza del perdón, incluyendo pensamientos, sentimientos y acciones?

El perdón – מחילה



Ser generoso con el perdón

Aunque habrá momentos en que queremos explicar por qué aún no aceptamos una disculpa, nuestras relaciones y nuestras vidas se verán beneficiadas cuando nos equivoquemos al aceptar ofertas de paz. El gran erudito judío Maimónides escribió⁹, “Cuando un delincuente nos pide perdón, debemos hacer el trabajo interior necesario para perdonar con una mente sincera y un espíritu dispuesto”.

¿Qué trabajo interno has notado que se necesita para aceptar una disculpa, incluso cuando no cumple con todos los estándares deseados? ¿Qué es lo que te ayuda a hacer ese trabajo interno?

El perdón – מחילה



Perdonarnos a nosotros mismos

El maestro jasídico, rabino Yehuda Aryeh Leib Alter, explica¹⁰ la importancia de perdonarnos a nosotros mismos y de tener empatía con nosotros mismos en el versículo de los Proverbios¹¹, “Como un rostro reflejado en el agua, así es también un corazón con el otro”. Dice que cuando nos perdonamos a nosotros mismos con empatía, no sólo somos más capaces de ser empáticos con los demás, sino que (como si fuera posible decir tal cosa), la perspectiva de Dios hacia nosotros es más empática también. Incluso, la palabra *Elul*, el nombre del mes que conduce a Rosh Hashaná, es leída por los rabinos como una sigla para el verso¹², “Yo soy de mi amado y mi amado es mío”.

En las Altas Fiestas, ¿qué podría ayudarte a abordar tu introspección como a un ser amado por ti y con la empatía y el amor propio que te corresponde? ¿Qué es algo que puedes **empezar**, algo que puedes **parar**, y algo que puedes **continuar** para tener una relación amorosa y compasiva contigo mismo?

El perdón – מחילה



Pedir perdón

Discúlpate aunque no sea completamente tu culpa. Ten en cuenta que a veces puedes ganar la batalla pero perder la guerra. Valorar la paz por encima de la superioridad moral de tener la razón es un regalo que te das *a ti mismo*. Disculparte no significa que tú estés equivocado y que la otra persona tenga razón. Significa que valoras esa relación y te haces responsable de tu parte. En una conversación aparte (no como parte de la disculpa), pueden discutir el rol de la otra persona.

¿En cuál de tus relaciones puedes disculparte aunque no todo sea culpa tuya? ¿Qué te impide pedir perdón? ¿Qué consejos tienes para ti mismo?

El perdón – מחילה





Cada brizna de hierba

Hace casi 2.000 años, el sabio rabino Simón dijo que cada filamento de pasto tiene una presencia divina que la impulsa a crecer¹³. Su idea se cita a menudo como, “Cada brizna de hierba tiene su propio ángel que susurra, ¡Crece!”.

Cierra los ojos e imagina una presencia celestial como un entrenador de otro mundo. Si te llegara un mensaje de aliento, ¿cómo lo experimentarías? ¿Qué consejo te daría?

Ser recordado - זיכרון



Perteneceemos juntos

De niño, el amado y único hijo de un rey cantaba su melodía favorita cuando quería ver a su padre. Cuando el rey escuchaba la melodía, dejaba todo y se conectaba con su hijo. Muchos años más tarde, después de que el hijo ya siendo un adulto regresara a casa después de décadas viajando por el mundo, los guardias no lo reconocieron y lo expulsaron. El príncipe entonces recordó una ventana trasera, que llevaría el sonido de una melodía al salón del trono del rey. Y allí cantó su melodía favorita. Mientras los guardias iban tras él, el rey corrió hacia la ventana y les dijo que se detuvieran. Le sonrió a su querido hijo y le dijo, “¡Ven a mí, te he extrañado tantísimo!”.

Al escuchar el *shofar* en Rosh Hashaná, nos recuerda a nuestra alma y a nuestro Creador que pertenecemos juntos. ¿Hay alguna melodía que te guste? ¿Qué es lo que te llega al alma con recuerdos de unidad y conexión?

Ser recordado - זיכרון



Los libros de la vida

El Talmud dice que en Rosh Hashaná se abren los libros de la vida.

Si tu último año se escribiera en un libro, ¿de qué “página” estarías más agradecido? ¿Cuál te daría un buen sentimiento de ti mismo? Si te imaginas a un tatarabuelo tuyo leyendo el libro, ¿qué le haría sonreír?

Si este año que viene también se escribiera en un libro, ¿cuál querrías que fuera el mensaje principal?

Ser recordado - זיכרון



Llevando una historia como guía moral

Durante un Boost webinar Momentum, el rabino Ariel Burger contó que su maestro, el profesor Elie Wiesel dijo¹⁴, “Escuchar a un testigo te convierte en un testigo”. El profesor Wiesel se refería a cómo aprendemos de las experiencias pasadas de otras personas y mantenemos vivos los recuerdos. Él creía que cuando llevamos la historia de alguien, nos convertimos en mejores personas y más éticas: Porque soy responsable ante aquellos cuya historia llevo, por lo tanto voy a actuar con un mayor grado de sensibilidad, compasión y coraje. Haré lo correcto más a menudo. Cargar con la historia de otro nos da una responsabilidad, y un cierto poder para superar la resistencia interna de hacer lo correcto o de ampliar nuestra propia capacidad para los demás.

¿Puedes encontrar una historia, tal vez de un abuelo o un antepasado, que llevarás el resto de tu vida, que contarás en las celebraciones familiares? Y cuando hagas un buen trabajo, ¿lo harás en nombre de esta historia, y te responsabilizarás de que la historia no se pierda?

Ser recordado - זיכרון





TODO está en la cabeza

Hakol ba Rosh! "¡TODO está en la cabeza!" Los israelíes a menudo usan esta frase para hacernos creer que somos capaces de imaginar y re-imaginar quiénes queremos ser y cómo queremos ver! En Rosh Hashaná, la "cabeza" del año, tenemos la oportunidad de participar en la planificación de la construcción de uno mismo. ¡Podemos reescribir la narrativa que viviremos durante el próximo año!

Si pudieras ser el editor y arquitecto de tu propia historia y reescribirla, ¿en qué parte podrías volver a empezar? ¿Qué historia escribirías para tu futuro si tuvieras algo que aportar a su resultado?

Rosh Hashaná – ראש השנה



Cambio

Las palabras hebreas *shaná* "año", y *shiná* "cambio", tienen la misma raíz. Si solo cambiamos una vocal en la palabra *shaná*, se convierte en *shiná*. Un nuevo año es un momento para visualizar un cambio.

¿Qué es lo que más quieres cambiar este año?

Rosh Hashaná – ראש השנה



Repetición

En hebreo, la palabra para año, *shaná*, comparte una raíz con la palabra que significa repetir, *shanén*. El nuevo año nos recuerda que podemos elegir lo que en nuestros comportamientos existentes queremos mantener y qué nuevos comportamientos queremos instaurar, identificando pequeñas acciones concretas que repetiremos con regularidad. El Talmud enseña que la repetición y la revisión hacen una diferencia continua hacia el logro de la maestría. El rabino Abraham Joshua Heschel decía, "Una buena persona no es la que hace lo correcto, sino la que tiene el hábito de hacer lo correcto".

¿Qué comportamiento, positivo o negativo, has repetido con suficiente regularidad como para que se haya convertido en un hábito? ¿Qué nueva acción considerarías repetir regularmente para crear un nuevo hábito?

Rosh Hashaná – ראש השנה



Dormir y descansar

Las Altas Fiestas nos llaman a despertar de nuestro adormecimiento moral. Pero la Historia de la Creación nos dice que un descanso rejuvenecedor (*menujá*) es necesario tanto para la vida como para el proceso creativo. Las palabras hebreas *shaná* "año" y *sheiná* "sueño" tienen la misma raíz. Un buen dormir favorece un sistema inmunológico eficaz, aumenta la función cerebral, mejora el estado anímico y refuerza la salud mental¹⁵. Todo esto crea una base que nos permite cumplir nuestras metas personales con energía.

¿Qué medidas puedes tomar para dormir bien regularmente? ¿Cuándo has notado el valor que tiene un buen dormir? ¿Qué puede traer un descanso rejuvenecedor a tu Shabat?

Rosh Hashaná – ראש השנה





Compost

¿Qué conexión puede haber entre el compostaje y lom Kipur? Consideremos esto: Los desechos de comida pueden ser eliminados, “desechados”. Como alternativa, pueden ser compostados, creando un suelo fértil en el que pueden crecer nuevos cultivos. En el ámbito espiritual, el Talmud¹⁶ explora dos opciones para lidiar con los residuos espirituales que se derivan de comportamientos premeditados prohibidos. En un caso, éste, es eliminado del registro de la persona, es “desechado” después de arrepentirse, confesar y comprometerse a no repetir nunca más dicho comportamiento. Pero el Talmud describe otra opción más transformadora y creativa en la que el pecado premeditado se convierte en un mérito; se convierte en un crédito espiritual positivo y fértil para el crecimiento. ¿Ves la conexión con el compost?

¿Puedes pensar en alguien con un pasado doloroso por un trauma o vulneración, y “reescribiendo el final” transformarlo en algo vivificante y sanador para ese alguien y para los demás?

Libertad para redireccionarnos – תשובה



Somos libres

A los dieciséis años, la madre de Edith Eger le dijo, “Recuerda, nadie puede quitarte lo que has puesto en tu mente”. Esta frase la ayudó a encontrar lo que era posible de libertad, incluso en Auschwitz. El trauma puede generar respuestas que parecen involuntarias. Pero, en la introducción de su extraordinaria autobiografía¹⁷, *La Bailarina de Auschwitz (The Choice: Embrace the Possible)*, o en español, *La elección: abraza lo posible* ella explica que el libro es “la historia de las elecciones, grandes y pequeñas que pueden llevarnos del trauma al triunfo... del encarcelamiento a la libertad”. Una idea clave de las Altas Fiestas es que tenemos mucha más libertad de la que creemos. Somos libres en cada momento de elegir nuestra respuesta a lo que está ocurriendo. Nuestras elecciones pasadas no nos condicionan. Somos libres de actuar mañana de forma diferente a como nos comportamos ayer.

¿Qué situación te motiva a elegir una nueva forma de responder?

Libertad para redireccionarnos – תשובה



Soltando

Rosh Hashaná es un momento para visitar, luego transformar y soltar errores del pasado. Aferrarse al dolor o vergüenza no arregla nada. Revivir el pasado en nuestra mente no cambia nada. La temporada de las Altas Fiestas nos invita a reflexionar, a aceptar lo que estamos reteniendo, para luego soltarlo y así dejar espacio a nuevos patrones y compromisos. De hecho, el *Tashlij*, un ritual profundamente simbólico que se realiza normalmente el primer día de Rosh Hashaná, significa literalmente ¡“soltar”! En un cuerpo de agua que fluye, tomamos pequeños trozos de pelusa de nuestros bolsillos¹⁸, que representan nuestros pecados, y los “soltamos”, viendo como la corriente se los lleva. Con un profundo anhelo y una intención clara, nos preparamos para un nuevo comienzo, habiendo desechado simbólicamente nuestros errores del pasado.

Muchas veces, “tiraremos” recuerdos de gente o momentos que preferiríamos olvidar. Si pudieras deshacerte de un hábito o comportamiento que sabes que no te sirve, ¿cuál elegirías?

Libertad para redireccionarnos – תשובה



La vida es corta

El rabino Lord Jonathan Sacks escribe, “Por mucho que haya aumentado la esperanza de vida, no podremos, en una sola vida, lograr todo lo que queramos. Esta vida es lo único que tenemos. Así que la pregunta es: ¿Cómo la usaremos bien?”.

¿Cuál es una de tus principales prioridades para el próximo año, que te permitirá usar bien tu única vida este año?

Libertad para redireccionarnos – תשובה





Transformación

La miel es una excepción a las reglas de la comida kasher. A diferencia de cualquier otro alimento de origen animal que la Torá permite a los judíos comer, está hecha por la abeja, un animal no kasher. Según el rabino Natan, un maestro jasídico¹⁹ del siglo XIX, es justamente por eso comemos miel en Rosh Hashaná. Sugiere que la miel representa la fuerza transformadora y cita la historia del poderoso Sansón. Cuando Sansón parece estar superado en número por enemigos de la localidad, él los desafía a interpretar un acertijo sobre la miel que una vez encontró en el cadáver de un león; “Del que come, algo para comer; del fuerte, algo dulce”²⁰. Los enemigos de Sansón fueron incapaces de descifrar el acertijo, y esto se convirtió en un momento transformador para él, un punto de inflexión en la batalla.

¿Qué batalla o desafío personal aparentemente imposible tendrás en mente, con el anhelo de transformar, mientras disfrutas la miel en estas fiestas?

Miel – דבש



Hablando en nombre del otro

Una historia bíblica de la guerra ofrece un significado a la miel que se come en Rosh Hashaná. Jonathan, hijo del rey Saúl, se enfrenta prácticamente solo a un puesto de avanzada filisteo. Al mismo tiempo, en un intento desesperado por ganarse el favor divino en la batalla, el rey Saúl hace jurar a los soldados que ayunarán hasta el anochecer. Sin saber nada de eso, Jonathan prueba un poco de miel. Cuando su padre se da cuenta que el favor divino está siendo obstruido, declara una sentencia de muerte a la persona responsable. Al descubrir que se trataba de su propio hijo quien había quebrado el juramento, acuerdan juntos a que Jonathan debe morir. Pero las tropas no están de acuerdo²¹, “¿Debería morir Jonathan? ¿El que ha traído esta gran liberación a Israel? ¡Nunca! Tan seguro como que el Señor vive, ni un pelo de su cabeza caerá al suelo, porque lo que hoy hizo, lo hizo con la ayuda de Dios’. Así que la gente rescató a Jonathan, y no lo mataron”.

Mientras disfrutamos la miel, podemos recordar lo poderoso y dulce que es hablar en nombre del otro en pro de la verdad y la justicia más profunda. ¿Por quién has hablado este último año?

Miel – דבש



Una tierra de leche y miel

¿Qué podemos aprender de la famosa frase “Una tierra que mana leche y miel”? Nuestros sabios sugieren una idea radical: ¡la fertilidad de la tierra depende de que la gente se ocupe de los necesitados! Establecen una conexión lingüística entre la historia de Sodoma y Gomorra y las consecuencias de la degradación moral y la falta de consideración por los necesitados; y la declaración del agricultor en el Templo después de dar las generosas y necesarias contribuciones a los necesitados de la sociedad: “Mira desde el cielo y bendice a tu pueblo Israel y la tierra que nos has dado, una tierra que mana leche y miel”²². Los sabios insinúan que el comportamiento humano puede sostener una “tierra que fluye con leche y miel”, o degradar la tierra.

¿Cómo podríamos inspirarnos unos a otros para contribuir con los necesitados? ¿Podrías hacer una declaración personal (o una declaración de intenciones) para las Altas Fiestas?

Miel – דבש



Manzanas y miel

En Rosh Hashaná, untamos trozos de manzana en miel para desear un año dulce. Además, durante todo el mes siguiente a Rosh Hashaná, en vez de untar sal a la jalá como se acostumbra el resto del año, la jalá se unta con miel para prolongar la esperanza de un año dulce.

¿Quién ha hecho algo especialmente dulce por ti este año? ¿Por quién has hecho algo dulce este año?

Miel – דבש





El poder de las lágrimas

Hay un dicho en yiddish señalando que lo que el jabón es para el cuerpo, las lágrimas son para el alma. Cuando “ejercitamos” nuestro corazón y ejercitamos nuestras añoranzas a través de las lágrimas, las puertas del Cielo se abren de par en par²³! Nuestras matriarcas que en generaciones pasadas lloraron, sabían que sus lágrimas no se derramaban en vano. ¡Al igual que las nuestras! Cada una de nuestras lágrimas es vista, guardada y querida. Las lágrimas de alegría y las lágrimas de dolor son expresiones del deseo de conexión del alma. ¡Son la expresión máxima del alma de una persona!

¿Cómo puedes permitir y hacerte un espacio para compartir tus propios deseos este año, de forma honesta y vulnerable? “Las lágrimas son la válvula de escape del estrés, la pena, la ansiedad y la frustración. También, están las lágrimas de alegría... Las lágrimas son un signo de valentía, fuerza y autenticidad”²⁴. ¿Qué significa para ti el poder de las lágrimas?

**Aclarando y expresando
nuestro anhelo – תפילה**



Una visión para tu futuro

El rabino Abraham Isaac Kook, quien fuera gran rabino de la Tierra de Israel, nos dice que nuestra alma siempre está rezando. Su planteamiento respecto al trabajo de las Altas Fiestas no se centra en los comportamientos, errores o pecados del pasado, sino más bien en el futuro, en lo positivo. Él escribió que, “Regresar totalmente a lo mejor de nosotros mismos (*teshuvá*) verdaderamente exige una visión más elevada”; una visión que nos empuje hacia nuevas formas de comportamiento y pensamiento.

Dedica 5 minutos (puedes usar un temporizador) para elaborar una visión de ti mismo en 15 palabras. Suena difícil, pero hemos visto que una vez que una persona se anima a hacerlo, se sorprende lo fácil que es. ¿Cómo puedes incluir tu visión en las oraciones de tu alma?

**Aclarando y expresando
nuestro anhelo – תפילה**



Una actitud de gratitud

Las personas agradecidas son más felices y saludables física, social y emocionalmente. Si bien la oración puede ser muchas cosas, nuestros sabios nos guían a enmarcarla con agradecimiento por las bendiciones que ya nos han sido otorgadas.

Si escribieras una oración que reconociera las bendiciones que ya posees, ¿cuáles son algunas de las cosas que incluirías? ¿Qué bendiciones ya has recibido este año que podrían justificar un agradecimiento especial?

**Aclarando y expresando
nuestro anhelo – תפילה**



Auto-Examen

El verbo en hebreo *lehitpalel*, “rezar”, significa literalmente examinarse a sí mismo. La esencia misma de la oración es examinar lo que queremos, por qué lo queremos y por qué sería bueno para nosotros. Como comienzo de un nuevo año, Rosh Hashaná es una oportunidad para conectarnos con el poder de la oración y expresar nuestra verdad con toda nuestra vulnerabilidad.

La gran mayoría de los años, mucha gente se reúne para rezar durante las Altas Fiestas. Este año, sin grandes servicios presenciales, ¿de qué otra forma puedes conectarte con la oración? ¡Nuestras palabras son poderosas! ¿Podrías encontrar un lugar y un tiempo para hablar de tus aspiraciones de forma audible, ya sea en una oración personal o con otra persona?

**Aclarando y expresando
nuestro anhelo – תפילה**





La vida tiene sentido

Cada uno de nosotros está dotado de generosos dones que nos permiten marcar la diferencia, colaborar con Dios en la labor de creación, para acercar nuestro mundo a lo que debería ser. Puede parecer abrumador. Las enseñanzas del judaísmo nos guían para empezar este trabajo de sanación desde adentro, empezando por nosotros mismos y por cómo interactuamos con nuestros seres más cercanos. Un comentario alentador puede reforzar la confianza de los demás. Ser un buen amigo es un don transformador que tiene implicancias de largo alcance para ese individuo y para aquellos en su vida. Acciones que pueden parecer pequeñas pueden tener un gran impacto. No podemos curar nuestro mundo de una sola vez, pero lo que hacemos tiene repercusiones significativas.

¿Cuándo viste a una persona cambiar su comportamiento de tal forma que significó una gran diferencia para los demás? ¿Qué hiciste este año, ya sea pequeño o grande, que haya marcado una diferencia positiva?



Sólo generosidad – תדקה



La bondad amorosa sostiene al mundo

Las enseñanzas del judaísmo dicen que Dios creó y sostiene nuestro mundo con *jese'd*, la bondad amorosa. El *jese'd* va más allá de “ser amable”. Es el amor tejido a través de gestos sinceros de comprensión, generosidad y apoyo, provenientes de la bondad y ningún otro motivo. Cuando aprendemos a convertirnos en dadores - a través de actos de *jese'd* y *tzedaká* (donación generosa), ayudamos a los demás y nos transformamos. Vemos el mundo con ojos frescos, abiertos a las necesidades de los que nos rodean y estamos ansiosos por usar nuestros poderes para hacer del mundo un lugar mejor.

¿Qué historias de generosidad te inspiran?
¿Qué acto de generosidad puedes hacer hoy o en los próximos días?



Sólo generosidad – תדקה



Hacer lo que es justo y correcto

¿Qué significa vivir una vida moral? En el judaísmo hay múltiples respuestas a esta pregunta. Una de ellas, es una explicación que la Torá ofrece de por qué Dios eligió a Abraham²⁵, “Porque lo he elegido para que instruya a sus hijos... a mantener los caminos de Dios haciendo lo que es justo y correcto”. El profeta Miqueas²⁶ nos entrega un mensaje similar, “[Dios] te ha dicho lo que es bueno, y lo que Dios requiere de ti: hacer justicia, y amar la bondad, y caminar humildemente con tu Dios”.

¿Quién es un modelo a seguir para ti en términos de “hacer lo que es justo y correcto”? Da un ejemplo de su comportamiento.



Sólo generosidad – תדקה



Lo que sabemos sobre quienes dan

¡Estamos tan ocupados y sobrecargados! ¿Podemos permitirnos el tiempo y los recursos para dar? Los estudios demuestran que las personas que dan son más felices y exitosas. Adrienne Gold Davis dice, “Así como una vela puede encender muchas otras velas sin perder su propia luz, la generosidad es un rasgo que puede iluminar la vida de otros isin disminuir su propio poder! A menudo tenemos miedo de ‘compartir nuestra luz’ porque nos preocupa que no nos quede ‘suficiente para nosotros’. Sin embargo, ¡cuánto más damos, más tenemos! Cuanto más compartimos nuestra luz, nuestros recursos, nuestro tiempo y nuestra energía, ¡más brillamos también!”.

¿Por qué crees que las personas que dan son más felices? Piensa en una ocasión en la que hayas sido generoso. ¿Cómo influyó en tu felicidad?



Sólo generosidad – תדקה

INSTRUCCIONES

Tarjetas de Rosh Hashaná

Por la Dra. Ronit Ziv-Kreger, Directora de Educación y Liderazgo de Momentum

SUGERENCIAS DE USO

Instrucciones de impresión:

- Las tarjetas están formateadas para ser impresas en casa.
- Se pueden imprimir en papel normal o más grueso.
- Imprime las páginas y recorta cada tarjeta en las líneas.
- Hay 40 tarjetas en total, 4 en cada una de las 10 categorías.

Cómo usar los naipes para adultos:

- En cada tarjeta hay una enseñanza conectada con las Altas Fiestas.
- Después de la enseñanza, cada tarjeta tiene una o más preguntas para reflexionar y conversar.

En los días previos a Rosh Hashaná, y durante Iom Kipur:

- Cada día, coloca una nueva tarjeta en el refrigerador u otro lugar destacado donde los miembros de la familia puedan leerla por su cuenta.
- Cada día lee una tarjeta durante una comida o merienda familiar.
- Deja las tarjetas en una caja o cesta en un lugar conveniente, como el salón o la cocina, para que los miembros de la familia las puedan leer.
- Lleva una tarjeta contigo donde vayas, para reflexionar o para conversar con familiares o amigos.
- Postea una tarjeta en los medios sociales en diferentes días de las Altas Fiestas invitando a que respondan.
- Como hay 40 tarjetas en total, para leerlas todas puedes leer 4 cada día desde Rosh Hashaná hasta Iom Kipur (10 días), o leer una al día desde el

comienzo de Elul hasta Iom Kipur.

- Algunos juegos de naipes pueden adaptarse a estas tarjetas, especialmente en juegos que hay 4 cartas relacionadas. He aquí un ejemplo del juego Kent y las instrucciones de cómo suele jugar:
 - <https://es.wikihow.com/jugar-Kent>. Este u otros juegos de naipes del tipo, pueden jugarse añadiendo el elemento de que cada participante lea una tarjeta, por ejemplo, al final de una ronda.

Alrededor de la mesa de Rosh Hashaná:

1. Coloca una o más tarjetas en cada puesto.
2. Durante la comida, invita a cada persona a leer lo que dice su tarjeta.
3. Usa las preguntas de cada tarjeta para iniciar una conversación.
4. Deja tarjetas adicionales en una caja o una cesta sobre la mesa para compartir y/o permitir que la gente cambie la tarjeta que recibió por otra.

En Iom Kipur:

1. A lo largo del día, usa las tarjetas para atraer a la familia y añadir significado a la fiesta.
2. Túrñense para leer las tarjetas en Erev Iom Kipur.

Una actividad para jugar a las escondidas con toda la familia usando cualquiera de los naipes para niños

¡Haz que toda la familia salga a buscar dando la bienvenida a las Altas Fiestas con un nuevo juego en que todos pueden participar! Esconde las cartas por tu casa y desafía a tus hijos a buscarlas desde la primera noche de Rosh Hashaná hasta la culminación de Yom Kipur. Pide que lleven a la mesa de la cena las cartas encontradas durante el día, o si bien el horario familiar no les permite cenar juntos todas las noches,

que las lleven a la mesa de Shabat esa semana. Lean sus hallazgos en voz alta ... ¡Incluso podría haber una dulce recompensa para esa persona especial que tiene más cartas!

Bibliografía para las cartas de adultos

Escuchar

Inspirado por Pamela Fox Claman

Quebrantamiento

Adaptado de Aryeh Benn David

¹ *Targum Yonatan* en Números 29:1.

Sobrecogimiento

Adaptado de Hedy Schleifer por Ronit Ziv-Kreger

² https://greatergood.berkeley.edu/article/item/eight_reasons_why_awe_makes_your_life_better

Agilidad de pensamiento

³ Por ejemplo, el *Lejá Dodí*, oración cantada el viernes por la noche.

Por estos lados

Por Adrienne Gold Davis con Ronit Ziv-Kreger

Recreándonos

⁴ Rosh Hashaná 27a.

Halakhic Man (El hombre halájico). Trad. Lawrence Kaplan. Cambridge University Press, (1989), págs. 109-110.

Construye tu vida como una obra de arte

Adaptado del rabino Natan Margalit por Ronit Ziv-Kreger

Creatividad

⁶ Soloveitchik, Rabbi Joseph B. *Halakhic Man*. Cambridge University Press, (1989).

Abriendo nuestro corazón

⁷ Deuteronomio 10:16.

⁸ Deuteronomio 30:6.

Ser generoso con el perdón

⁹ *Mishné Torá*, Leyes de Arrepentimiento 2:10.

Perdonarnos a nosotros mismos

Inspirado por el aprendizaje con el rabino Meir Sendor

¹⁰ *Sfat Emet, parashat Shoftim*.

¹¹ Proverbios 27:19

¹² Cantar de los Cantares 6:3.

Cada brizna de hierba

¹³ Midrash Bereshit Rabba 10:6.

Pertenecemos juntos

Adaptado del rabino David Jaffe por Ronit Ziv-Kreger

Los libros de la vida

Adaptado del rabino Aryeh Ben David por Ronit Ziv-Kreger

Llevando una historia como guía moral

De un Boost webinar de Momentum con el rabino Ariel Burger

¹⁴ Ariel Burger, *Witness: Lessons from Elie Wiesel's Classroom (Testigo: Lecciones desde la sala de clases de Elie Wiesel)* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2018).

TODO está en la cabeza

Por Adrienne Gold Davis

Dormir y descansar

Con Erin Ring

¹⁵ <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>.

Compost

¹⁶ Yoma 86b.

Somos libres

¹⁷ Edith Eger, *The Choice: Embrace the Possible (La bailarina de Auschwitz)* (New York: Scribner, 2017).

Soltando

Con Adrienne Gold Davis

¹⁸ Los judíos han usado tradicionalmente el pan para hacer el *Tashlich*. Sin embargo, muchos de los rabinos actuales dicen que usar pelusas es mejor que pan, el que contamina las aguas y daña los peces.

Transformación

Inspirado por el aprendizaje con Sabrina Burger

¹⁹ Rav Natan, *Likkutei Halachot, Devarim Hayotzim min haChai* 2:5.

²⁰ Jueces 14:14.

Hablando en nombre del otro

Adaptado de Micha Odenheimer por Ronit Ziv-Kreger

²¹ I Samuel 14:45.

Una tierra de leche y miel

Adaptado del rabino Dov Berkovits por Ronit Ziv-Kreger

²² Deuteronomio 26:15.

El poder de las lágrimas

Por Adrienne Gold Davis con Ronit Ziv-Kreger

²³ Basado en Hagigá 5.

²⁴ *Judith Orloff, The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People (La guía de supervivencia del empático: Estrategias de vida para personas sensibles)*. (Louisville, CO: Sounds True Publishing, 2017).

Una visión para tu futuro

El ejercicio está adaptado de Edana Desatnik

Una actitud de gratitud

Por Erin Ring con Ronit Ziv-Kreger

Auto-Examen

Adaptado de Lori Palatnik por Erin Ring y Ronit Ziv-Kreger

La vida tiene sentido

Adaptado del rabino Lord Jonathan Sacks por Ronit Ziv-Kreger

Hacer lo que es justo y correcto

²⁵ Génesis 18:19.

²⁶ Miqueas 6:8.

Agradecimientos

Instrucciones del juego de Maor Ziv-Kreger, Kayla Frankel, Jessica Berkowitz y Rosy Hollander, tarjetas de jóvenes con Rosy Hollander, diseño gráfico de Ira Ginzburg y editor de copia de Deena Nataf. Con gratitud a Dios; a las enseñanzas de nuestros sabios en libros amados; y a los maestros, colegas y amigos: Adrienne Gold Davis, R. Lord Jonathan Sacks, Erin

Ring, R. Aryeh Ben David, Sabrina Burger, R. Dr. Ariel Burger, Pamela Fox Claman, R. David Jaffe, Hedy Schleifer, R. Dov Berkovits, R. Meir Sendor, Rosy Hollander y el Dr. David Ziv-Kreger. Algunas tarjetas están adaptadas de Year of Growth, de Ronit Ziv-Kreger, 2021, Momentum Publication.