Selección de Artículos para

ROSH HASHANÁ

de aishlatino.com

INDICE:

p. 2 – El Crimen Que No Cometí

p. 5 – Rosh HaShaná y el Arte de Desear

p. 7 – 5 Formas de Cumplir con tus Resoluciones de Rosh HaShaná

p. 9 – Quebrado

p. 11 – El Reloj Despertador de Dios

p. 12 – Enfoque en la Felicidad

p. 13 – El Sutil Mensaje de Tashlij

p. 14 – Alimentos Simbólicos

p. 16 – La Cocina de Rosh HaShaná Hecha Facil

Este documento contiene el Nombre de Dios. Por favor tratarlo con el debido respeto.

---

por Sara Yoheved Rigler

Alice Gilbert, jueza del Tribunal Superior, tuvo una idea innovadora. Le exigió a cada persona condenada en su sala de justicia -por crímenes que van desde asesinato hasta pasar cheques sin fondos- a escribir un ensayo de 2,000 palabras respondiendo cuatro preguntas:

1. ¿Cómo me afectó mi crimen?
2. ¿Cómo afectó mi crimen a mi familia?
3. ¿Cómo afectó mi crimen a la comunidad?
4. ¿Qué se puede hacer para prevenir este tipo de crímenes en el futuro?

En una reciente visita a Míchigan, me alojé con la jueza Gilbert (que es mi prima). Estaba intrigada por su brillante idea de exigir a los convictos a enfrentarse a las consecuencias de sus acciones, lo que seguramente redujo la reincidencia en su distrito. La jueza Gilbert, después de 28 años en el estrado, ahora está retirada, pero sigue teniendo dos cajas de llenas de ensayos obligatorios (con los nombres borrados) en su sótano. Como siempre me han interesado los procesos de cambio en el comportamiento humano, le pedí que me leyera algunos de los ensayos.

Elegí los crímenes más severos: un conductor ebrio que mató a una niña adolescente; una estudiante secundaria que dio a luz un bebé, lo encerró en su armario y se fue a la escuela; un muchacho que robó una gasolinera y asesinó a un cliente desventurado. Con gran expectativa, me senté a leer estas dramáticas confrontaciones de seres humanos con sus partes obscuras, estas epifanías del daño que habían causado a sí mismos y a sus seres queridos, y en el aluvión de arrepentimiento seguramente desatado por una búsqueda espiritual tan honesta.

¡Para nada! Lo que leí en cambio fue un ensayo tras otro explicando por qué el escritor no era el culpable del crimen. Ignorando completamente las cuatro preguntas, cada convicto escribió extensamente -algunos excediendo por mucho las 2,000 palabras- de cómo los eventos habían conspirado para producir el terrible resultado y que con absoluta certeza, no era la culpa del escritor.

El conductor ebrio, a quien llamaré Francisco, comenzó quejándose de que a pesar de que era muy triste que “esta muchacha, que debería estar viva, no lo esté” (ni siquiera pudo admitir la palabra “muerte”), eso no era razón para que sus amigos y parientes lo estén acosando con llamadas telefónicas y notas, tanto en la casa como en el trabajo. Francisco continuó describiendo lo que había pasado en realidad esa oscura noche en la que estaba manejando su camioneta. Había sido culpa del clima; la lluvia hizo que la visibilidad fuera baja (nula en realidad). Había sido culpa de la muchacha misma y del hombre que estaba con ella; de hecho ellos habían atropellado a un perro (¡demostrando que no había visibilidad!) y ella estaba sentada en el medio de la calle

tratando de ayudar al perro, mientras el hombre que estaba con ella estaba haciendo un pésimo trabajo desviando el tráfico en torno a ella. Y finalmente había sido culpa de la policía que no examinó el aliento de Francisco, ya que sin duda, las dos copas de vino que había bebido no podrían haber embriagado a un hombre de su peso.

(¿Y por qué, por el amor del cielo, el policía no examinó el aliento de Francisco? Porque tanto Francisco como Doris, su acompañante, afirmaron que ella estaba manejando la camioneta. Por lo tanto el policía examinó solamente el aliento de Doris. Investigaciones posteriores revelaron que Francisco era el conductor en realidad).

Con respecto a la chica de secundaria y el bebé muerto, ella no se dio cuenta de que estaba embarazada hasta que el bebé comenzó a salir, y ella hizo todo lo que pudo para salvar la vida del bebé, y…

¿Por qué es tan difícil para la gente admitir que se equivocaron? El primer paso en el proceso de teshuvá, de cambiar el comportamiento propio, es admitir: "¡Yo lo hice!". Un judío confiesa sus transgresiones, no a un cura ni a ningún otro ser humano, sino a Dios. Tratar de cambiar sin admitir los errores es como tratar de esquiar sin nieve.

La Mentira de Shrek

Hay tres obstáculos principales que alejan a los seres humanos del simple acto de admitir los errores. El primero es un sentimiento de "soy tan corrupto como mis pecados". El ego humano es una mesa demasiado inestable como para cargarla con cien kilos de errores. Si admito que hice trampa en mis exámenes, entonces soy un tramposo deshonesto y despreciable. Si admito que mis ataques de ira traumatizan a mis hijos/empleados/amigos, entonces soy una persona fuera de control, un ogro salvaje. Mis acciones equivocadas no son simplemente las ropas con las que visto a mi ser esencial; sino que se convierten en la imagen de quien yo soy en realidad.

Esta idea falsa deriva de la "mentira de Shrek". Como declaró genialmente Shrek: "Los ogros son como cebollas. Tienen capas", queriendo decir que son seres complicados con muchas capas de componentes de personalidad. Dado que los seres humanos también tenemos capas, el silogismo erróneo es que los seres humanos son como cebollas. Ésta es una analogía letal, porque si desarmas una cebolla capa por capa, al final te quedarás sin nada.

Este miedo, de que no somos nada más que la suma total de nuestros rasgos de personalidad y nuestras acciones, sin nada dentro, lleva a la angustia existencial que alimenta la justificación y la racionalización a expensas de admitir verdaderamente nuestras fallas. La justificación y la racionalización son tablas astilladas para reforzar la mesa inestable.

El judaísmo se opone a la mentira de Shrek con la afirmación de que un ser humano es esencialmente un alma divina. Si quitas las capas de la personalidad y las acciones, encontrarás dentro una brillante, pura e inmutable alma Divina.

El alma es como la luz de una vela. No puede ser ni manchada, ni ensuciada ni teñida de ninguna forma. Las transgresiones son como cortinas, pueden cubrir la flama hasta que la luz sea completamente invisible, pero la flama está intacta.

Cuanto más una persona, a través de prácticas espirituales impuestas por la Torá, se identifica con este centro interno de espiritualidad, con esta perfecta e inmutable alma Divina, más coraje tendrá esta persona para admitir una equivocación. La persona se da cuenta de que el pecado se adhiere a la esencia de la persona tan sólo como la suciedad se adhiere al fuego (no se adhiere en absoluto). Así, la teshuvá se basa en establecer una percepción de uno mismo como un alma, en conectarnos con nuestro propio centro interno. Desde esta fortaleza, la confesión de la equivocación procede no como un ejercicio paralizante de inducción de culpa, sino como el primer paso para quitar las cortinas que cubren el alma.

La Mentira de “No Puedo Cambiar”

Mi hija y yo estamos planeando un viaje a Hawai, ayer pasé más de tres horas en internet, comparando precios de vuelos, buscando paquetes vacacionales, leyendo descripciones sobre varios hoteles, explorando las posibilidades de conseguir comida casher, e investigando sobre tours a Maui. Nunca hubiese invertido tanto tiempo y energía si no hubiese creído que mi hija y yo iríamos eventualmente a Hawai. Si hubiese estado coqueteando con la idea de viajar a un destino imposible -imposible porque el lugar, como Shangri-la, es una fantasía que no existe, o porque el lugar, como Corea del Norte, está prohibido para los ciudadanos norteamericanos- no hubiese invertido mi tiempo para planear el viaje.

Admitir tus equivocaciones para zambullirte en la travesía llamada teshuvá requiere creer que realmente puedes llegar al destino: "El cambio real". Esta convicción es socavada por la mentira de que tus acciones están determinadas por herencia y por el entorno y por lo tanto no puedes cambiar. Si la teshuvá es tu Shangri-la o Corea del Norte, nunca te embarcarás en el viaje.

El judaísmo insiste en que los seres humanos tenemos libre albedrío en el ámbito moral. Sí, todo está determinado por Dios, excepto tus elecciones entre el bien y el mal. Puedes elegir no hacer trampa en tus exámenes, no gritarle a tus hijos, no chismear, no tener rencor, etc. La libre elección es, en realidad, lo que distingue a los seres humanos del reino animal.

La mentira de “Yo no puedo cambiar” es alimentada por tus fracasos del pasado cuando querías alcanzar tu destino deseado. Mark Twain bromeó: “¿Dejar de fumar? ¡Es fácil! Lo he hecho docenas de veces”. Si alguna vez has tratado de dejar de fumar (o gritar o engañar o chismear) muchas veces, y cada vez has sucumbido ante el hábito, entonces eres una presa fácil para la mentira de “Yo no puedo cambiar”.

¿Pero no conocemos todos a alguien que fumó por décadas y luego, después de un infarto, dejó de fumar repentinamente y nunca volvió a encender un cigarrillo? Yo conozco personalmente gente que, mediante el método judío del Musar, cambió de ser almas en pena que les gritaban a sus hijos varias veces por día a padres que casi nunca les gritan a sus hijos.

La guía de viaje para el destino llamado “teshuvá” promete ser una travesía larga y difícil, pero puedes llegar allí. Y cuando lo haces, te das cuenta de que el viaje valió la pena.

La Mentira de “Dios es Demasiado Pequeño”

El tercer obstáculo para admitir honestamente nuestras transgresiones es nuestra desesperanza porque el lío que hicimos nunca podrá ser arreglado. El proceso de teshuvá, que cambia la vida, cambia quienes somos tan fundamentalmente que Dios borra nuestro pasado. El resultado de nuestra teshuvá es que Dios hace el milagro de eliminar nuestros pecados. Es como si nunca hubieran ocurrido. Si damos los pasos necesarios de confesión, arrepentimiento y elaboración de un plan concreto para cambiar (y cuando alguna otra persona estuvo involucrada le pedimos perdón y lo resarcimos), entonces Dios limpia el lío.

Desafortunadamente, muchos de nosotros creemos que Dios puede limpiar sólo un poco de salsa de tomate derramada en el piso de la cocina, pero no seis toneladas de petróleo derramadas en el océano. Tenemos que recordarnos a nosotros mismos que Dios es Dios, lo que por definición significa que Dios puede hacer lo que sea.

Hace muchos años una mujer a quien llamaré Beti vino a Jerusalem cargando un gran secreto oscuro. Beti se inscribió en uno de los programas que enseñan judaísmo a adultos que no tuvieron educación judía. Cuando llegó el mes de Elul (el mes que precede a Rosh Hashaná) y Beti comenzó a aprender sobre teshuvá, ella se echó para atrás. Había cometido un pecado tan grave que estaba segura que era imposible hacer teshuvá. Cuando Beti tenía 19 años había tenido una aventura con uno de sus profesores universitarios.

Este profesor estaba casado, con hijos. Para la joven Beti, la aventura fue algo informal, pero resultó ser que el profesor se tomaba la relación en serio. Divorció a su

esposa, quien a continuación sufrió un colapso nervioso. Sin embargo, Beti no tenía ninguna intención de casarse a esa edad. Se deshizo del profesor, pero él no volvió con su familia. A medida que transcurrían los años, Beti era atormentada por lo que había hecho. Cuando eventualmente aprendió sobre teshuvá, estaba segura de que no había forma de limpiar su alma de la mancha de haber destruido una familia entera.

Uno de los maestros de Beti era un rabino prominente. Él le dijo: "Tu problema es que crees que Dios es demasiado pequeño para perdonar grandes pecados". Le explicó que su pecado era realmente grande, pero que tenía que darse cuenta de que Dios era más grande aún. Beti aseveró que no había manera de reparar el daño que había hecho. El rabino le aconsejó que aprendiera las leyes de lashón hará (cuidar el habla). Cuando otras mujeres vieran que Beti nunca chismeaba ni divulgaba secretos, entonces, acudirían a ella para confiarle sus secretos. Eventualmente, una mujer que estuviera forcejeando con la misma tentación confiaría en ella, y Beti podría alejarla de cometer ese pecado. Ésta podría ser su expiación.

Con un Dios infinito, la teshuvá siempre es posible. Una vez que nos damos cuenta de que nuestros pecados no nos definen, de que realmente podemos cambiar, y de que Dios puede absolvernos hasta de nuestras peores acciones, podremos ser lo suficientemente valientes para admitir que nos equivocamos. Ese es el comienzo de la teshuvá.

---

por Yaakov Astor

Hace tres años, un nuevo método de auto-ayuda hizo furor en el mundo. Ofreciendo nada menos que todo, desde la riqueza inimaginable hasta la felicidad y encontrar el alma gemela, la gente detrás de de este método afirmaba haber descubierto un "secreto" muy antiguo que había sido cuidadosamente guardado y transmitido de generación en generación por miles de años a través de muchas culturas. Presentando este "secreto" a las masas por primera vez en la historia, llamaron a su film documental y al libro adjunto: "El Secreto".

E hicieron un dineral.

Después de que pasó el furor, la esencia del "secreto" es una poderosa idea expresada en el Talmud, que tiene una relevancia especial para Rosh Hashaná.

La dinámica operativa detrás de "el secreto" es un concepto llamado la "Ley de Atracción":

Todo lo que está viniendo a tu vida, tú lo estás atrayendo a ella. Y es atraído en virtud de las imágenes que tienes en tu cabeza. Es lo que estás pensando.

Te conviertes en lo que más piensas, pero también atraes lo que más piensas...

Hace tiempo, los rabinos del Talmud dijeron: "La forma en que la persona desea ir es la forma en que será dirigida" (Makot 10b). Si una persona realmente quiere hacer algo -para bien o para mal- todos los elementos del mundo que la rodean, la ayudarán a ir en esa dirección. El universo conspirará para ayudarla a lograr su intenso deseo.

Hacia lo que queremos –lo que realmente deseamos— allí es donde seremos dirigidos.

El Sabio de Corazón

Un versículo en la biblia dice: "A quienes son sabios de corazón les he dado sabiduría" (Éxodo 31:6). Si para recibir sabiduría debes primero tener un corazón sabio, ¿Cómo consigues un corazón sabio para comenzar? Es un callejón sin salida.

La respuesta es que la característica distintiva de una persona que es "sabia de corazón" es que tienen un deseo ardiente por sabiduría. Si tienen este deseo, entonces la sabiduría vendrá.

El énfasis en el versículo está en la palabra corazón: si el corazón lo desea entonces la sabiduría vendrá. Lo que quieres debe ser no sólo un entendimiento intelectual, sino algo que esté palpitando dentro de tu corazón. Si tu

corazón está entumecido, no haces nada. Sólo haces algo cuando realmente lo deseas.

Lo Primero en la Mañana

El gran sabio del siglo 18, el Gaón de Vilna, sugirió utilizar esta técnica a primera hora en la mañana. Los pensamientos de la mañana temprano tienen una intensidad especial -esos momentos de ensueño mientras todavía estamos en nuestra cama, antes de despertar completamente.

Si tu primer pensamiento en la mañana es conectarte con lo que deseas -con lo que realmente deseas- te levantarás con energía. Estarás enfocado y no serás desviado por distracciones. Y las cosas ocurrirán. Una solución práctica vendrá a tu mente. La gente llamará y dirá que sí. Las puertas se abrirán.

Entonces, ¿qué es importante para ti? ¿Hacia qué dirección está apuntada tu flecha? ¿En qué estabas pensando cuando te levantaste esta mañana? ¿Cuál fue tu primer deseo del día?

Cualquier cosa que realmente esté en tu corazón, el día conspirará para ayudarte a conseguirlo.

A veces la vida te envía una situación para probar la fortaleza de tu decisión. Por ejemplo, si has decidido que no te vas a enojar hoy, puede que igualmente te encuentres en una situación claramente tensa. Si pasas la prueba estarás mucho más fuerte y más equipado para manejar las situaciones similares en el futuro. Es como un cohete que deja la atmósfera: lucha poderosamente en contra de la gravedad, pero luego alcanza el punto en el que finalmente llega al espacio y la resistencia termina.

El comienzo de todo es el deseo intenso de hacerlo.

Eres lo que Deseas

El termómetro de lo que somos es lo que queremos. ¿Qué quieres? ¿Te excitas cuando llegas a hacer algo insalubre y perverso? ¿Estás ansioso y deseoso por hacer algo sano y bueno? Lo que deseas es una vara para medir quién eres.

Tienes una oportunidad de oro ahora mismo, cada día y cada mañana, de repensar lo que quieres. Si te tomas el tiempo, ya sea sólo unos pocos minutos para pensar en lo que quieres, eso puede ayudarte a cavar hasta la raíz de lo que realmente quieres. Y a partir de allí todo puede empezar a fluir.

Aunque esta oportunidad existe todos los días, en Rosh Hashaná esta pregunta es el punto clave. Rosh Hashaná es el día para imbuir todo el año con lo que queremos. Si hemos estado queriendo las cosas equivocadas, en Rosh Hashaná podemos generar un cambio global en nuestra existencia al desear verdaderamente las cosas correctas.

En Rosh Hashaná estás fijando la dirección del año que entra. Es hacer un seguimiento de lo que queremos que sea el resto del año. Rosh Hashaná trata sobre querer las cosas correctas, porque lo que queremos -lo que realmente queremos- es hacia donde seremos dirigidos.

El Corazón en Conflicto

Pero hay veces en las que no obtenemos las cosas que queremos. Y dado que claramente no estoy donde quiero estar, ¿cómo puede ser que seamos dirigidos hacia donde queremos ir?

Primero hay que realizar un chequeo del inventario. Posiblemente tienes más de lo que piensas, incluyendo eso mismo que quieres, sólo que no te das cuenta.

Otras veces, el deseo no viene a la realidad porque Dios no quiere que ocurra por alguna razón en particular. Hay circunstancias que están más allá de nuestro control, por nuestro bien.

En otras ocasiones, hay una situación intermedia -en donde a la persona se le ha entregado en sus manos el poder para cambiar su situación. Esa es la persona que alberga conflictos de deseos. Desea realmente una cosa, pero al mismo tiempo tiene un deseo que está en conflicto con eso. El segundo deseo puede ser inconsciente, pero crea una ambivalencia que reduce su foco, su energía y su habilidad para seguir la trayectoria.

Por ejemplo, una persona puede decir que desea ganar dinero, pero al mismo tiempo tiene una vocecita dentro que le dice que “el dinero es la raíz de todos los males”. De esta manera, se genera una batalla en su corazón cada vez que va a conquistar financieramente al mundo. Comienza con una energía tremenda, y luego obstaculiza el camino. De repente, “el dinero es la raíz de todos los males” resuena en su cabeza, ya sea conscientemente o no. “¿Por qué estoy desperdiciando mi tiempo?”, se dice a sí mismo. Por lo tanto renuncia.

El mismo conflicto puede existir en asuntos espirituales: quiere hacer el bien pero cree que los que hacen el bien son ingenuos, tontos y aburridos. O al mismo tiempo que quiere hacer el bien tiene un deseo por hacer algo malo.

E incluso si gana la batalla, el costo puede ser la energía que necesitaba para lograr un avance real.

Un versículo en Salmos dice: “Un corazón puro –crea dentro de mí, Dios” (51:12). El corazón es equivalente a lo que quieres. Nacimos para querer lo que es bueno. Sin embargo, a medida que avanzamos en la vida podemos perder contacto con ese instinto natural. Cuando al rezar le pedimos a Dios que “purifique nuestros corazones” Le estamos pidiendo que “purifique nuestros deseos”.

Cuanto más puro sea el deseo del corazón, más posibilidades hay de que la persona tenga éxito. Cuanto más intenso es el anhelo, más posibilidades hay de alcanzar un logro.

Si tu corazón no lo desea realmente, seguramente no durará. Una persona es dirigida en la dirección de su deseo –sólo cuando realmente lo desea en lo más hondo de su corazón. Si una persona tiene cosas que le impiden avanzar, eso puede ser una señal de que, en cierto sentido, no lo desea lo suficiente.

¿Qué puede hacer una persona así?

Primeros Pasos

No hay respuestas simples, pero el punto de partida es la fe en el poder de los pasos pequeños. Un éxito lleva a otro éxito. Y ese éxito lleva a otro éxito. Eventualmente, se crea una masa crítica de éxitos y el gran avance ocurre de la nada.

Una leve mejoría en la dirección significa que no estás estático. Lo peor es quedarse en el mismo lugar. La definición de estar vivo es cambiar, moverse. No hay que desechar los cambios más pequeños. Al contrario, enfócate en los cambios pequeños. Esos son los que crearan un impulso en la dirección correcta.

Una vida entera de deseo por cosas incorrectas puede ser revertida con ese pequeño primer paso.

El Arte de Desear

Mientras más unidad exista en el propósito de la persona, descubrirá más cantidad de poderes que ni siquiera sabía que tenía. Esto comienza cuando determinas que vas a hacer que eso ocurra, cuando hay un acuerdo total en el ser humano en que esa es la dirección en la que tengo que ir.

La clave es la intensidad del deseo. Como cualquier arte en el que trabajas. Esto es lo que hace falta para transformar tu deseo verdadero -tu voluntad inicial- en manifestaciones tangibles en el mundo.

La palabra hebrea para “voluntad” es “ratzón”, de la raíz “ratz”, “correr”. Al igual que la fortaleza física y la energía dependen de la intensidad del régimen de trabajo, la fortaleza del ratzón depende de su intensidad.

Un rayo láser es un haz de luz concentrada. Imagina un día muy soleado. Ahora imagina que tienes una lupa en ese mismo día muy soleado y focalizas la luz en un punto. Puedes hacer un fuego. Es la misma luz que está brillando en todos lados, pero ahora la lupa la está concentrando.

La diferencia entre el éxito y el fracaso es a menudo la habilidad para concentrarse, para focalizar toda la atención en un único objetivo. La concentración es más importante que la inteligencia en bruto. Tener un objetivo muy claro puede impulsar a una persona con una mente menos capaz a alcanzar logros más grandes que una persona con una mente más capaz que no está focalizada. Una mente rápida no es necesariamente una mente enfocada.

Desear es la base de lo que somos y es la cosa por la que más responsabilidad tenemos. Todo comienza ahí. Y Rosh Hashaná es el día, más que ningún otro, para afinar tu arte, para trabajar en el arte de desear.

Muchas de las ideas en este artículo están basadas en clases del Rabino Nóaj Orlowek.

---

por Dina Coopersmith

A pesar de nuestra resolución de cambiar y crecer este año, ¿cuántos de nosotros ya hemos comenzado a caer nuevamente en los viejos modos de comportamiento y en malos hábitos? Así como nos ha enseñado la experiencia previa, tomar la decisión de cambiar no garantiza el cambio. No te desalientes. Aquí hay cinco ideas prácticas para ayudarte a mantener tus resoluciones y lograr un crecimiento verdadero.

1. Enfócate sólo en el día de hoy

Busca crecer hoy, en el presente. No te preocupes por haberte equivocado en el pasado. Ya pasó, y puedes cambiar y crecer hoy. Y no te preocupes por el futuro: todavía no estás allí. Sólo tómate las cosas de un día a la vez.

Como está escrito en la Torá: *"Ustedes están todos parados hoy delante de Dios"* (Deut. 29:9). Hoy específicamente –ni en el pasado ni en el futuro, sino que están parados aquí *hoy*.

Por ejemplo, si decidiste despojarte de ese exceso de peso y adoptar un estilo de vida más saludable, no pienses en las fiestas y en la comida que has consumido. Eso está en el pasado. Y no te preocupes por las comidas que tendrás en Sucot, y en cómo te las ingeniarás para seguir sólo con las ensaladas. Ese es el futuro. Enfócate sólo en el día de hoy –eso es algo que puedes manejar- la energía de los días se irá sumando y eso te dará un impulso para enfrentarlos en su debido momento.

2. Desarrolla una estrategia

Todo objetivo necesita un plan de acción bien definido para poder llevarse a cabo. Si has hecho algo de introspección y has clarificado tu objetivo. ¿Cómo lo cumplirás? ¿Qué necesitas cambiar para lograrlo?

No puedes arreglar toda tu vida de una sola vez. Necesitas desarrollar un plan a largo plazo, un plan que incluso podría llevar la vida entera, y debes asegurarte de que estás dirigiéndote en la dirección correcta. Divídelo en pequeños pasos manejables, que sabes que podrás cumplir y que te llevarán a obtener resultados positivos.

Por ejemplo, digamos que este año quieres convertirte en un mejor padre. Podrías escribir un plan:

Inscribirme por tres meses en un curso para padres que comienza a fines de octubre.

Leer un libro sobre ser padre antes de diciembre.

En diciembre llevar un control diario de cuántas veces perdí los estribos con los niños.

En enero llevar un control diario de cosas amorosas que hago por mis niños.

En febrero elegir una idea principal del curso que implementaré a mi vida diaria.

Cuanto más simple mejor. ¡Cada paso pequeño que des en la dirección correcta es monumental! Como dicen nuestros sabios: *"Abre para Mí una abertura como el ojo de una aguja y Yo abriré para ti una abertura por la cual pueden entrar vagones"* (Shir Hashirim Rabá 5:3).

3. Haz que pase automáticamente

No confíes en que siempre te sentirás tan fuerte como ahora respecto a tus aspiraciones, o en que podrás recordar consistentemente tus compromisos y llevarlos a cabo. Si hay una manera de crear una situación que te fuerce externamente a hacer lo que bien adentro sabes que es lo correcto, sin depender de tu decisión en todo momento dado, generas una probabilidad mucho más grande de cumplir con tus objetivos.

Por ejemplo, si decidiste dar $200 dólares mensuales a caridad, arregla con tu banco que envié esa suma automáticamente a la organización de tu elección en un día determinado del mes. O escribe 12 cheques y ponlos en sobres estampillados listos para ser enviados el primero de cada mes. Asegúrate, de alguna manera, de que no esté en tus manos.

Si quieres aumentar este año tu cantidad de estudio de Torá, consíguete un compañero de estudios o inscríbete en algún programa de compañeros telefónicos. Saber que alguien cuenta con que estés allí, aumenta inmediatamente las probabilidades de que pase.

4. Dilo en voz alta

Este es uno de los "48 Caminos a la Sabiduría", mencionados en la *Ética de los Padres* (Avot 6:6). El habla es una característica únicamente humana. Es la forma en la que traducimos un pensamiento espiritual en una realidad física. La pronunciación convierte al pensamiento en una idea real. También te fuerza a enfocarte en el significado de las palabras y a alcanzar claridad y sentirte identificado con el concepto.

Por ejemplo, si te tomas un momento y piensas: ¿En qué debo realmente trabajar para mejorar durante este año? Luego di en voz alta: "Estoy comprometido a trabajar para convertirme en un mejor marido y para despojarme de mi enojo". Dilo unas cuantas veces y fíjate si realmente lo deseas. Si suena bien y te identificas con ello, se estará convirtiendo en una realidad, en lugar de ser una noble noción en tu mente.

Cuando se trata de nuestras aspiraciones de Rosh Hashaná, es fácil tener pensamientos altamente

idealistas, pero puede que no sean prácticos hasta que no los verbalicemos. Una vez que verbalizas claramente lo que realmente deseas lograr y cómo planeas alcanzar tus objetivos, llegas a conocerte mejor, entiendes cuáles son tus bloqueos y tus obstáculos, y tienes una posibilidad mucho más grande de traer el potencial a la realidad.

Supón que tomas una decisión de hacer un tiempo en tu día para rezar. Juega a ser abogado del diablo y desafíate a ti mismo en un diálogo real (bueno, monólogo en realidad).

"Voy a comenzar a rezar todos los días".

"Lo dudo. No funcionó durante todo el año pasado. ¿Por qué debería funcionar este año? Convénceme".

"Eso es porque estaba tan distraído con los niños llevándolos a la escuela".

"¿Entonces cómo evitarás esas distracciones este año?".

"Me levantaré 20 minutos más temprano todos los días y seré mucho más organizado".

"Mmm. ¿Qué posibilidades hay de que hagas eso?".

"¿Qué quieres decir? ¡Compré un reloj despertador y estoy listo para empezar!".

"¡Buenísimo! ¡Hazlo! ¿Está puesto a la hora correcta para mañana?".

Por supuesto que no debes hacer esto en público. No quieres que la gente piense que te estás volviendo loco. Pero en un cuarto tranquilo, lee tu lista de resoluciones y ve si encuentras que tienes resistencia a algo, o si hay algunos aspectos confusos o no lo suficientemente claros en tu plan, ¡y discútelo contigo mismo!

5. Involucra a un amigo

Dile a un amigo de confianza o a tu cónyuge, maestro o confidente sobre tus objetivos para el año que viene. Si están dispuestos a brindarte el tiempo, pídeles que realicen contigo un plan que parezca más realista. Diles que se sientan libres para controlarte y recordarte tus resoluciones. El mejor escenario posible sería establecer una llamada diaria o semanal para que puedas medir tu progreso, discutir cómo van las cosas y posiblemente estudiar juntos de un libro que explore el asunto y que inspire al crecimiento en el área en la que has resuelto que deseas cambiar.

¡Shaná tová y buena suerte con el crecimiento que vas a lograr hoy!

---

por Sara Leah Marberger

Fue el conejito de peluche lo que me hizo llorar esa vez, ver los brazos de mi hija alrededor de su pequeño conejo de peluche, su piel color beige gastada por el amor, y escucharla preguntar con una suave y lastimera voz: ¿Cuando regresará a casa? La respuesta resultaría ser: Nunca. O en otras palabras, "casa" era un lugar diferente ahora.

Repentinamente me transformé en una madre soltera, estaba aturdida. Cubría a mi niña con una manta, le leía un cuento antes de dormir, la ayudaba a decir Shemá, y la observaba quedarse dormida. Pero el conejito estaba fuera de contexto, se veía mal, como si no perteneciera a aquel lugar, acurrucado en la cama grande con las sabanas floreadas en la habitación extra de Buby. Pertenecía a casa, acurrucado en la cuna con las tablillas blancas y adornos cafés.

Las lágrimas nublaron mi visión, y cayeron una a una en los suaves rizos de mi hija mientras ella dormía. Lloré por primera vez desde que había dejado "nuestra casa" atrás y me había mudado a la casa de mi infancia. Lloré por los años en los que nuestra pequeña familia había trabajado duro, y al final, no lo había logrado. Lloré por nuestras vidas, repentinamente interrumpidas, y por el futuro – incierto y atemorizante.

Cuando mis ojos finalmente se secaron, todo se veía diferente. El conejito de peluche. Los rizos de mi hija brillando sobre la almohada como una corona. Las maletas en las que cuidadosamente organicé las escasas

posesiones salvadas de nuestra antigua vida. Las habitaciones desconocidas en un nuevo apartamento. Los muebles prestados. La aurora. El ocaso. Los nuevos días llegando una y otra vez, a pesar de que yo no sabía que hacer con ellos.

Todo sonaba diferente. El sonido de la alarma de un auto. El vecino practicando el violín se escuchaba a través de las delgadas paredes. El gutural alarido del pitar de un tren en la noche. Las cosas más pequeñas se quedan en tu memoria cuando estás demasiado asustada para pensar en el panorama global. Yo estaba profundamente consciente de cada visión, cada sonido, cada olor y cada emoción. Cada detalle resaltaba en agudo alivio; astillado y fragmentado como nuestras nuevas vidas destrozadas.

Aurora.
Ocaso.

Durante el día había palabras. Siempre palabras. Lanzadas sin pensar como papel picado a repartirse sin preocupaciones en el viento. Palabras, y el sonido de puertas cerrándose y caminos estrechándose. La palabra “quebrado” hizo eco durante los días y las semanas que siguieron. El sonido de la condena. La vista de espaldas volteadas y sonrisas ufanas, de ojos tan seguros y sin embargo tan asustados al mismo tiempo.

Por la noche, había silencio. Un peso descendía en el pequeño apartamento cuando los números del reloj pestañeaban pasada la media noche. Me sentaba sola en la mesa de la cocina, y ponía mi reloj cerca de mi oído solamente para escuchar el consuelo de su dulce, constante, tic, tac, tic, tac. El sonido del tren interrumpía la oscuridad, sacándome de mi ensueño. Me levantaba lentamente y comenzaba a poner otro día más a descansar.

Aurora.
Ocaso.

El brillante fuego del otoño. Los sonidos de las bellotas cayendo, plink, plink, plink, en el pavimento. El sonido de los gansos, dando graznidos en su migración a climas más tibios. Luego el seco crujido de las hojas. Elul. Un Nuevo año está naciendo. El olor de las jalot redondas horneándose, en honor a las próximas festividades. Nunca dejé de temblar. El miedo apretando mi corazón fue más que una reacción a los Iamim Noraim. Tenía miedo del futuro, del pasado, de lo que había ocurrido y de lo que había hecho y de lo que ocurriría ahora.

Rosh Hashaná. Los pañuelos de seda. Las letras en el majzor negras sobre páginas blancas. El sonido del shofar, quebrado, quebrado, quebrado, y luego un gemido largo haciendo eco con el gemido de mi corazón. Lágrimas, repentinamente, de nuevo; las páginas son ahora una imagen gris borrosa. Lloré por segunda vez desde que mi nueva vida había comenzado; las lágrimas fueron una liberación de las tensas emociones de las últimas semanas.

"Dios", lloré, "¡Estoy sola!, el futuro se encuentra frente a mí, vasto y desconocido, y debo caminarlo sin que nadie esté a mi lado. ¿Quién será el padre de mi hija? ¿A quien acudirá ella cuando quiera llorar? Avinu Malkeinu, mi Padre, mi Rey. Camina conmigo, con nosotras, con nuestra pequeña familia de dos integrantes. Déjanos llamarte a Ti en nuestros momentos de necesidad".

Mientras se desvanecía la ultima nota larga del shofar, su eco pulsando en el aire, mis lágrimas se secaron. Sentí como se abría mi alma, y un tranquilo y pequeño susurro se asentó. Silenciosamente, sin embargo con una profunda resonancia, eso vibró en las cámaras de mi corazón, las palabras entraron en mi espíritu.

"Hija mía”, escuché, “No temas. Yo estoy contigo, siempre. Caminaré a tu lado, siempre. No te dejaré caer”.

Y todo se veía diferente de nuevo. Como un velo de neblina levantándose ante los tiernos rayos de sol, el mundo volvió a enfocarse lenta y suavemente. Los detalles encontraron su lugar, reorganizando los fragmentos y reunificándolos. Miré hacia arriba a las mujeres con pañuelos blancos en la sinagoga, cada una de ellas inclinada sobre un majzor bien gastado, cada una de ellas pidiendo por la misma cosa, y me sentí completa nuevamente.

Las jalot redondas, marrones y brillantes. Las manzanas rojas con miel. El clink, clink, clink de platos y vasos y tenedores y cuchillos. Las risas y el murmullo. Me senté a la mesa, rodeada de gente que conozco y quiero, y vi mi reflejo en las caras que eran tan familiares para mí como mi propia cara. Mi familia y amigos habían estado ahí para mí a través de estas difíciles primeras semanas, y continuarían apoyándome mientras comenzaba mi camino hacia una nueva vida.

Y sabía, ahora, que Dios estaba conmigo, así como siempre había estado y siempre estaría. El futuro parecía, de alguna manera, menos atemorizante, cuando guardado en mi corazón todavía escuchaba ese susurro, esa voz. No caeré. Caminaré hacia adelante, con la cabeza en alto, uniendo mi nueva vida con la luminosidad del nuevo año; sus desconocidas posibilidades, sí, pero emocionantes también y seguramente lleno de promesas, potencial y oportunidades.

Un nuevo año.
Un nuevo comienzo.
Una nueva vida.

Ocaso.
Aurora.

---

por Rav Jonathan Sacks

Hay muchas explicaciones hermosas sobre por qué tocamos el shofar en Rosh Hashaná, pero una de las más poderosas es la dada por Maimónides. Para Maimónides el Shofar es el reloj despertador de Dios, despertándonos de la 'modorra' en la que pasamos muchos de nuestros días. ¿Qué significa esto?

El regalo más importante que se nos da es el tiempo, y Dios nos lo da a todos por igual. Ya sea que seamos ricos o pobres, siguen habiendo 24 horas en un día, siete días en una semana y un lapso de años que es demasiado corto. A menudo utilizamos nuestro tiempo en cosas que, en las palabras de Maimónides "ni ayudan ni salvan". ¿Cuánta gente mira hacia atrás en su vida diciendo: "Desearía haber pasado más tiempo en las reuniones de comité"? En cambio, ¿cuántos dicen "Desearía haber pasado más tiempo con mis hijos, o ayudando a otros, o simplemente disfrutando el hecho de estar vivo"?

En ocasiones podemos estar tan ocupados obteniendo nuestro sustento que a duras penas tenemos tiempo para vivir. Los expertos en administración del tiempo hablan de dos tipos de actividad: la urgente y la importante. A menudo pasamos nuestros días ocupados con lo urgente y perdemos de vista lo importante. Recuerdo una conversación con alguien que había sido adicto al trabajo, ocupado siete días a la semana. Como resultado de una crisis personal, decidió respetar Shabat. Luego me dijo que fue la mejor decisión que había tomado en su vida. "Ahora", dijo, "tengo tiempo para mi esposa, mi hijo y mis amigos. Ir al shul me hizo ser parte de una comunidad. Lo raro es que de todas maneras puedo hacer todo mi trabajo, y en seis días, no en siete".

Shabat nos enseña a dedicar tiempo para lo que es importante, aunque no sea urgente. Hace treinta años, cuando la tecnología estaba en una etapa menos avanzada, la mayoría de la gente que escribió sobre el futuro lo vio como una era de ocio en la que tendríamos mucho más tiempo libre. Pero no resultó así. Parecemos más presionados y menos relajados que nunca. Teléfonos celulares, emails y computadoras de bolsillo nos obligan a estar siempre de guardia. El Salmista lo expresó mejor: "Enséñanos a numerar nuestros días para que podamos tener un corazón sabio".

Rosh Hashaná y Iom Kipur es cuando contamos nuestros días. Al pedir ser inscritos en el libro de la vida, pensamos sobre la vida y sobre cómo la utilizamos. En este contexto las tres palabras clave de la plegaria "Unetane Tokef" son fundamentales: teshuvá (arrepentimiento), tefilá (plegaria)

y tzedaká (caridad). La teshuvá trata sobre nuestra relación con nosotros mismos. La tefilá trata sobre nuestra relación con Dios. La tzedaká trata sobre nuestra relación con los demás.

Teshuvá no significa solamente “arrepentimiento”, sino también “retorno” –a nuestras raíces, a nuestra fe, a nuestra historia como pueblo y a nuestra vocación como herederos de quienes estuvieron de pie en Sinai hace más de 3000 años. La teshuvá nos hace preguntar: ¿Crecimos en el año pasado o nos quedamos en el mismo lugar? ¿Estudiamos los textos de nuestro legado? ¿Respetamos una mitzvá más? ¿Vivimos completa y confidentemente como judíos? La teshuvá es nuestro satélite de navegación dándonos una dirección en la vida.

Tefilá significa plegaria. Es nuestra conversación con Dios. Nosotros hablamos, pero si somos sabios también escuchamos, a la voz de Dios como refractada a través de las plegarias de cien generaciones de nuestros ancestros. Tefilá no es tanto sobre pedirle a Dios lo que queremos, es más pedirle a Dios que nos enseñe lo que querer. ¿Un auto nuevo? ¿Un mejor trabajo? ¿Una vacación exótica? Nuestras plegarias no hablan sobre esas cosas porque la vida es más que esas cosas. Es menos sobre "lo que tenemos" y más sobre "lo que hacemos" y sobre "quiénes aspiramos a ser". Hablamos sobre perdón y sobre la presencia de Dios en nuestras vidas. Nos recordamos a nosotros mismos que, por más corto que sea nuestro tiempo en la tierra, al conectarnos con Dios alcanzamos la eternidad. La tefilá es nuestro teléfono celular para conectarnos con el cielo.

Tzedaká es sobre el bien que hacemos por los demás. Sir Moisés Montefiore fue una de las grandes figuras de la judería victoriana. Fue un hombre adinerado y dedicó gran parte de su larga vida a servirle al pueblo judío en Inglaterra y en todo el mundo (construyó el molino en Jerusalem, y el área de la cual es parte -Yemin Moshé- lleva su nombre en su honor). Alguien le preguntó una vez cuánto él valía, y él le dijo un monto. “Pero”, dijo el interrogador, “sé que tiene más dinero que eso”. No me preguntaste cuánto dinero tengo sino cuánto valgo. El monto que te dije es la cantidad de dinero que he dado a caridad, porque nosotros valemos lo que estamos dispuestos a compartir con los demás”. Eso es tzedaká.

Ciertas mitzvot en el judaísmo son como un "ensayo" para lo que vendrá en el futuro. Shabat es una preparación para la era mesiánica, en la cual terminarán los conflictos y reinará la paz. Iom Kipur –durante el cual no comemos ni bebemos ni nos involucramos en placer físico, y acostumbramos vestir un kitel, (parecido a una mortaja)– es un ensayo de como será nuestra muerte. Nos obliga a preguntarnos: ¿Qué hice en mi vida que valió la pena? ¿Desperdicié tiempo o lo compartí, con mi familia, con Dios y con aquellos que lo necesitaban?

Sabiendo que ninguno de nosotros vivirá por siempre, le pedimos a Dios otro año: para crecer, para rezar y para dar. Eso es lo que Maimónides quiso decir cuando llamó al shofar “el reloj despertador de Dios”, pidiéndonos que no dormitemos durante la vida, sino que la utilicemos para traer bendiciones.

Que Dios nos bendiga a nosotros, a nuestras familias y al pueblo judío, y que nos inscriba a todos en el 'Libro de la Vida'.

---

por Emuna Braverman

Este año no haré teshuvá. No me someteré al intimidante arrepentimiento del pasado. Lo he hecho cada año durante demasiado tiempo para contarlo y no estoy satisfecha con los resultados (desde mi lado por supuesto; ¡no el de Dios!). Hago listas y tablas de áreas que necesitan mejorías. Hago planes y estrategias y empujo determinadamente hacia delante.

Pero no me siento como que he sido exitosa. Los mismos errores regresan a acosarme año tras año. Los mismos rasgos negativos de personalidad continúan persiguiéndome. Y la teoría de “de vuelta al yugo” se ha convertido en una sombría carga.

Así que este año, nada de teshuvá para mí. Bueno, no tan así. He decidido enfocarme hacia adelante en vez de hacia atrás, tratar de pensar en lo positivo en vez de permitirme embarrarme en la monotonía de intentar disminuir lo negativo.

No estoy a favor de adoptar una teoría de “comer, beber y estar feliz” (esa era la opinión de Esav). Solamente voy a buscar más alegría.

Voy a ver mi matrimonio y apreciar la fuerza y placer que me brinda constantemente a mí y a mis hijos – e ignorar las (pequeñas) áreas de frustración.

Voy a mirar a mis hijos y concentrarme en los maravillosos adultos en los que se han convertido o están en proceso de convertirse – e ignorar las (algunas veces pequeñas, algunas veces no tan pequeñas) formas en que aún se comportan como niños.

Voy a mirar a mis nietos y solamente ver cuán adorables son (¿no están todos de acuerdo?) – y no enfocarme en cuan lejos viven y porque sus padres todavía no han conectado su cámara web.

Voy a mirar a mi casa y voy a concentrarme en el color y la calidez, en la oportunidad que me da de criar a mi familia y ser hospitalaria con invitados – e ignorar el hecho de que tiene 80 años, las cañerías están viejas y no queda suficiente madera en el piso como para pulirlo.

Voy a mirar a mi jardín y voy a apreciar los nuevos brotes y flores (y esa orquídea que nos sorprendió floreciendo nuevamente) – e intentar mantenerme alejada de las hojas muertas y las plantas secas (¿Cuánto le estoy pagando al jardinero?).

Voy a mirar mi vida y enfocarme solamente en todos los maravillosos regalos que Dios me ha dado (OK, ¿a quien estoy engañando?) – bueno, al menos lo voy a intentar. Voy a reírme más y llorar menos, sonreír más e intentar borrar la línea del ceño fruncido (¡suena como la introducción de una canción pop!).

Al parecer estoy haciendo teshuvá este año. Me estoy arrepintiendo de las oportunidades de tomar alegrías perdidas que me he perdido en el pasado y comprometiéndome a intentar no cometer los mismos errores en el futuro.

---

por David Frankel

La tradición anual exige una explicación: ¿Qué es Tashlij? Vamos a un río, lago, u otra fuente de agua y decimos una breve plegaria seguida por un simbólico acto de “arrojar nuestros pecados” en su interior. Los niños acumulan pan duro durante semanas para poder tener montones de “pecados” para arrojar. Es algo un poco extraño si lo analizas. El judaísmo no se basa simplemente en símbolos y rituales; es mucho más profundo que eso.

La respuesta es bastante simple y al mismo tiempo estimulante. El hombre es bueno. El hombre es hermoso. El hombre es extraordinario. En su esencia, el ser humano es puro y sagrado. Creado a imagen de Dios con la capacidad de ascender a las alturas de la Santidad. No somos pecadores, sino que pecamos.

Desafortunadamente, a través de las tribulaciones y las tentaciones de la vida diaria, ‘adquirimos’ muchos pecados y transgresiones. Vienen a nosotros en momentos de desesperación o en actos de arrogancia. Los adquirimos en ataques de furia o los digerimos en

momentos de debilidad. Puede que los poseamos. Puede que los llevemos. Y puede que hasta disfrutemos algunos de ellos. Pero nunca se convierten en nosotros. Nunca se convierten en quienes somos. Y definitivamente no son lo que nosotros realmente queremos ser.

Son siempre una entidad separada que puede ser renegada, rechazada y abandonada en cualquier momento. El acto simbólico de arrojar nuestros pecados, nos hace entender este mensaje de una manera dramática y concreta.

Tashlij es el antídoto más grande para no revolcarse en la autocompasión. Cuando pensamos en nuestros hábitos, levantamos nuestras manos hacia arriba y nos decimos a nosotros mismos: “¡Han sido muchos años! No hay forma de que pueda cambiar ahora”. O “No puedes enseñarle nuevos trucos a un perro viejo”. Tashlij nos enseña lo contrario. Sí podemos cambiar. Podemos mejorar porque somos en nuestra esencia puros y sagrados – una chispa de lo divino.

La lucha es refregar ese revestimiento superficial de 'pecados'. Raspar hasta eliminar el cinismo, repudiar el negativismo y romper con la desilusión. Mientras podamos aferrarnos a la grandeza y al potencial inconmensurable de nuestras almas, entonces nada nos puede detener. Cuando comprendemos que el amor de Dios hacia nosotros es incalculable e ilimitado, entonces, y sólo entonces, podemos realmente comenzar nuestra travesía hacia el arrepentimiento verdadero y completo.

Por Emuna Braverman

En Rosh Hashaná, comemos varios alimentos simbólicos – simanim – como presagios para el nuevo año. A través de ellos expresamos nuestros deseos de un año nuevo dulce y de ser inscritos en el libro de la vida. Mientras que cada alimento puede comerse crudo, cocinar platillos especiales incorporando esos alimentos hace que cada simán sea un poquito más especial y puede darle más importancia a la actividad. Las siguientes son solamente una muestra de las posibilidades.

Sopa de Zanahoria

12 zanahorias, peladas y cortadas.
1 cebolla, en cubos.
3 litros de caldo de pollo.
½ cucharita de canela.
½ cucharita de jengibre.
½ cucharita de pimienta.
¼ cucharita de copos de ají rojo.

Combinar todos los ingredientes en un recipiente para sopa grande y llevar a hervor. Reducir el fuego y hervir durante ½ hora hasta que las zanahorias estén blandas. Dejar que la sopa se enfríe un poco y luego procesar con una licuadora de mano hasta que esté suave.

Pan de Dátiles

1 taza de dátiles sin cuesco picados.
1 cucharita de bicarbonato de sodio (polvos de hornear).
1 taza de café fuerte.
2 cucharadas de margarina, suavizada.
1 taza de azúcar.

1 huevo.
1 cucharita de vainilla.
1 ½ tazas de harina.
1 taza de pedazos pequeños de nueces Pecan.

Precalentar el horno a 180ºC. Engrasar una fuente para pan. Combinar los dátiles y el bicarbonato de sodio. Verter el café hirviendo encima y dejar estar. Batir la margarina, el azúcar y el huevo. Agregar la vainilla y la harina. Agregar las nueces Pecan y la mezcla de dátiles. Verter todo en la fuente preparada. Hornear por 1 hora y dejar estar 5-10 minutos antes de sacarlo de la fuente. Enfriar sobre una rejilla.

Tartas de Calabaza

1 paquete (de 250 gramos) de queso crema tofutti (hecho a base de tofu), a temperatura ambiente.
2 tazas de calabaza enlatada.
1 taza de azúcar.
2 huevos, batidos.
1 taza de crema no láctea.
¼ taza de margarina, derretida.
1 cucharita de vainilla.
½ cucharita de canela.
¼ cucharita de jengibre.
12 masas para tartas prefabricadas.

Precalentar el horno a 180ºC. Poner las masas para tartas sobre una bandeja para horno. Batir el queso crema tofutti. Agregar la calabaza y el azúcar. Agregar los huevos, la crema no láctea y la margarina y continuar batiendo hasta que estén bien combinados. Agregar la vainilla, la canela y el jengibre. Verter el relleno en las masas para tarta y hornear por unos 50 minutos. Sacar de la bandeja de horno a una rejilla para enfriar.

Betarragas (Remolachas, Betabeles) Asados

2 ramos de betarragas (remolachas, betabeles), lavadas y rebanadas lo más delgadas posibles.
Aceite de oliva.
Sal casher.

Forrar una lata de horno con bordes bajos con papel aluminio. Rociar el papel con spray anti-adherente para cocinar. Poner las rebanadas de betarragas (remolachas, betabeles) en una sola capa sobre la lata (puede que necesites dos latas de horno). Precalentar el horno a 200ºC. Rociar las betarragas con aceite de oliva y mezclar el aceite y las betarragas. Asar en el horno hasta que las betarragas estén blandas y un poco doradas en los bordes (la cáscara se saldrá fácilmente). Rociar generosamente con sal casher.

Ensalada de Repollo de Año Nuevo

1½ paquetes de repollo.
¼ taza de pedazos de nueces Pecan endulzadas.
1 lata de mandarinas, colada.
1/3 taza de semillas de granada.

Aderezo:

1 taza de aceite de canola.
2/3 taza de vinagre de arroz y vino.
¼ taza de azúcar.
1 cucharita de pimienta.

Combinar los ingredientes del aderezo y mezclar bien.

Combinar todos los ingredientes de la ensalada, incluyendo las mandarinas (si lo deseas). Mezclar con una ½ taza del aderezo y servir.

por Sara Finkel

Jalá Redonda de Miel

Aquí hay una jalá fabulosa que es perfecta para un dulce año nuevo. La pequeña trenza extra en el centro del pan en forma de escalera, es un símbolo para que podamos escalar hacia arriba en el año nuevo.

2 paquetes de levadura seca, o 2 panes de levadura fresca comprimida.
1 cucharita de azúcar.
2 tazas de agua tibia.
8-9 tazas de harina, cernida.
¾ taza de miel.
1/3 taza de azúcar.
1 cucharada de sal.
1 cucharita de polvos de hornear (opcional).
¾ taza de margarina, a temperatura ambiente.
3 huevos, batidos.
1½ cucharitas de extracto de vainilla.
1/8 de cucharita de nuez moscada.
½ taza de pasas.

Glaseado

1 yema de huevo, batida con 1 cucharita de agua.
Semillas de sésamo o de amapola (opcional).

En un recipiente grande para mezclas, disolver la levadura y la cucharita de azúcar en ½ taza de agua tibia. Cubrir y dejar estar por 5-10 minutos hasta que se forme espuma. Agregar batiendo las 4 tazas de harina y los ingredientes restantes, excepto las pasas, hasta que esté suave – unos 5 minutos. Agregar las 2 tazas de harina restantes al mismo tiempo, batiendo bien después de cada adición. Agregar las pasas. Amasar con un gancho para masa o con la mano durante 10 minutos. Poner en un recipiente engrasado y voltear la masa para engrasarla por todos lados. Cubrir con un paño húmedo y dejar leudar hasta que doble su volumen – entre 1½ y 2 horas. Dividir la masa en 3 partes iguales (dejando un puñado aparte para la escalera). Estirar cada parte para formar una cuerda de 50 centímetros de largo. Reducir los bordes. Enrollar la cuerda en si misma (no debe haber ningún hoyo en el centro) y meter las puntas abajo. Poner en una fuente redonda de fondo desmontable de 30 centímetros.

Para hacer la escalera, cortar 2 tiras del grosor de un lápiz, de 12 centímetros de largo (para los costados de la escalera); y 4 tiras delgadas, de 5 centímetros de ancho (para los peldaños). Fijar con seguridad en el centro de cada jalá. Cubrir y poner en un lugar tibio por 50 minutos para que leude nuevamente. Pincelar con el glaseado. Rociar con sésamo o semillas de amapola, si lo deseas. Hornear en horno precalentado a 180ºC por 40-45 minutos. Cuando la jalá está lista, hace un sonido hueco cuando la golpeas en el fondo.

Rinde para 3 jalot.

* * *

Rollo de Pescado con Aros de Pimentón

Un rollo de pescado decorativo. Cuando el rollo es invertido, coloridos aros de pimentón verde, zanahoria y cebolla aparecen arriba.

1 kilogramo de pescado molido (carpa, pescado blanco, lucio, o una combinación).
1 cebolla española grande, en cubos (más o menos 1½ taza).
1 cucharada rasa de sal.
4-5 cucharadas de azúcar.
½ cucharita de pimienta.
3 huevos.
2 cucharadas de harina de matzá o pan rallado (opcional).

Combinar los ingredientes. Con las manos húmedas, y formar una hogaza.

Para la decoración en la fuente

1 pimentón verde, cortado en aros.
1 cebolla pequeña, cortada en aros.
1 zanahoria, rebanada delgada.

Poner papel mantequilla en el fondo y en los lados de una fuente en forma de hogaza engrasada de 30x10 centímetros y rociar 2 cucharadas de aceite. Hacer un diseño decorativo poniendo los aros de pimentón verde sobre el papel mantequilla, los aros de cebolla dentro del pimentón, y una pequeña rebanada de zanahoria al centro. Traspasar el gefilte fish a la fuente sobre la decoración, aplastándolo bien. Cubrir con papel aluminio o con papel mantequilla engrasado. Hornear en horno precalentado a 180ºC durante 1 hora. Para servir, invertir la fuente sobre una bandeja. El diseño quedará arriba. (También puede congelarse).

Sirve con raíz picante y mayonesa.

Para 6-8 porciones.

* * *

Trifle de Verduras

Una hermosa y atractiva forma de servir verduras en una mesa de Shabat o en una reunión formal. Utiliza cuatro o cinco de los vegetales enumerados.

5-6 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiras.
2 tazas de lechuga en tiras.
1½ taza de repollo morado en tiras.
1 taza de repollo blanco en tiras.
1½ taza de arvejas congeladas, descongeladas y cocidas.
1½ taza de granos de choclo (maíz), en lata o congelados.
3 tomates, cortados.

Aderezo

1 taza de mayonesa.
2 cucharitas de jugo de limón.
¼ cucharita de sal.
1/8 cucharita de pimienta.
½ cucharita de ajo en polvo.
2-3 cucharadas de agua.

Decoración

Tomates cherry (opcional).
Pimentones rojo, verde y amarillo (opcional).
2-3 champiñones crudos, cortados por la mitad o rebanados (opcionales).

En una fuente grande para ensalada poner una capa con las verduras en tiras, el choclo (maíz), arvejas y rebanadas de tomate. (Se puede utilizar una combinación de cuatro o cinco de las verduras sugeridas). Combinar los ingredientes del aderezo y verter en forma circular sobre la capa de arriba. Decorar con tomates cherry, tiras de pimentón, y rebanadas de champiñones crudos, si lo deseas. Servir inmediatamente.

Para 8-10 porciones.

* * *

Pavo Asado

El pavo asado es un platillo popular cuando tienes muchos invitados para una cena especial. El tiempo de asado es 25 minutos por cada 500 gramos para un pavo relleno, o 20 minutos por cada 500 gramos para un pavo no relleno.

1 pavo de 5 kilogramos.
2 dientes de ajo, picados, o 1½ cucharita de ajo en polvo.
Sal, a gusto.
½ cucharita de pimienta.
1 cucharita de páprika.
½ cucharita de canela.
Aceite (para pincelar el pavo).
2 tazas de agua.

Glasé (opcional)

1/3 taza de mermelada de naranjas.

4 cucharadas de jugo de limón.
1 cucharada de salsa tamari.

Decoración

Rebanadas de naranja y uvas.

Combinar los aliños y frotar por dentro y por fuera del pavo. Refrigerar al menos por 2 horas o toda la noche para que los aliños penetren. Atar las patas del pavo y atar las alas a los lados. Pincelar el pavo con aceite. Asar el pavo, con la pechuga hacia arriba, destapado, en horno precalentado a 180ºC por 1½ horas. Combinar los ingredientes para el glasé y pincelar sobre el pavo. Agregar 2 tazas de agua a la fuente (con una parte de jugo de naranja si lo deseas). Asar por 2½-3 horas adicionales, mojando el pavo 3-4 veces. Cuando las patas se desprendan fácil del cuerpo, el pavo está listo. Si el pavo se dora demasiado, cubrir con una capa de papel aluminio durante la última ½ hora. Retirar el pavo del horno y dejar estar por 20 minutos antes de rebanarlo.

Para 14-16 porciones.

* * *

Rosbif con Miel y Batatas (Papas Dulces)

En nuestra casa, este rosbif era un platillo habitual de Iom Tov, servido en Rosh Hashaná, Sucot, y Simjá Torá cuando es costumbre comer comidas dulces.

1 rosbif de 2,5 kilogramos.
½ cucharita de pimienta.
½ cucharita de ajo en polvo.
½ cucharita de nuez moscada.
1 cebolla grande, rebanada.
4-5 zanahorias, cortadas en pedazos.
3 batatas (papas dulces), peladas y en rodajas.
10-12 ciruelas sin cuesco, revisadas.
½ taza de miel.
1 taza de agua.

Combinar la pimienta, el ajo en polvo, la nuez moscada y frotar sobre la carne. Refrigerar 1-2 horas para permitir que los sabores penetren. Repartir las rebanadas de cebolla en el fondo de la fuente para asar. Poner el rosbif sobre ellas. Asar en horno a 200ºC durante 45 minutos. Agregar zanahorias, batatas (papas dulces) y ciruelas. Verter la miel encima de todo. Agregar agua a la fuente y continuar asando a 180ºC por unas 2-3 horas hasta que la carne esté blanda. Dejar enfriar antes de rebanar.

Para 10-12 porciones.

* * *

Popurrí Escandinavo

Una variedad de verduras con una delgada capa de arroz. ¡Un verdadero favorito!

1 berenjena mediana.
2 pimentones verdes.
2 zapallitos (calabacines).
2 cebollas grandes.
2 zanahorias.
2 papas medianas.
2/3 taza de arroz crudo.
½ taza de agua.
1/3 taza de aceite.
3 cucharitas de sal.
½ cucharita de pimienta.
2 cucharadas de vinagre de vino.
2 cucharadas de perejil.
1-2 cucharitas de eneldo (opcional).
4 tomates medianos, rebanados.

Cortar todas las verduras (excepto los tomates) en trozos de 3 centímetros y mezclarlas bien. Poner la mitad de ellas en una fuente para horno de 30x45 centímetros. Rociar el arroz encima. Cubrir con las verduras restantes. Combinar el agua, aceite, sal, pimienta, vinagre, perejil y eneldo, y verter equitativamente sobre las verduras. Poner las rebanadas de tomates encima. Cubrir la fuente con una tapa o con papel aluminio. Hornear en horno precalentado a 180ºC por 1 hora. Servir caliente.

Para 10-12 porciones.

* * *

Kugel de Manzana

Este kugel se prepara como una torta, pero tiene una consistencia de kugel. Sirve como acompañamiento para un rosbif o pavo. Agrega pasas o nueces pecan para darle un toque especial.

4 huevos, batidos.
1 taza de azúcar.
2 cucharitas de canela.
½ taza de aceite.
1 taza de harina.
1 cucharita de polvos de hornear.
6 manzanas, peladas y rebanadas.
½ taza de pasas (opcional).
½ taza de nueces pecan picadas (opcional).

Combinar los huevos, el azúcar, la canela y el aceite. Agregar la harina y los polvos de hornear. Incorporar las rebanadas de manzana, las pasas y las nueces. Verter la mezcla en una fuente de 30x45 centímetros bien engrasada y hornear en horno precalentado a 180ºC durante 45-50 minutos.

* * *

Torta de Miel

Esta torta es particularmente deliciosa cuando está decorada con el glasé de la receta siguiente.

6 huevos, a temperatura ambiente, separados.
¾ taza de azúcar blanca.
¾ taza de azúcar rubia (o blanca si lo prefieres).
6 cucharadas de miel.
¾ taza de aceite.
¾ taza de café fuerte.
2 cucharadas de coñac o brandy.
Jugo y cáscara finamente rallada de ½ limón.
Cáscara finamente rallada de 1 naranja.
½ cucharita de sal.
1½ cucharita de canela.
½ cucharita de clavos de olor molidos.
½ cucharita de jengibre.
2½ tazas de harina, cernida.
2½ cucharitas de polvos de hornear.
1 cucharita de bicarbonato de sodio.
½ taza de pasas (opcional).

Batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Agregar el azúcar blanca gradualmente y batir con batidora a velocidad alta hasta que se formen montañitas. Dejar aparte. Batir las yemas de huevo y el azúcar rubia hasta que estén suaves y esponjosas. Agregar los demás ingredientes en el orden en que aparecen. Por ultimo, agregar las claras de huevo a la mezcla. Verter en un molde con orificio al medio de 30 centímetros engrasado y hornear en horno precalentado a 180ºC por 1 hora.

Decorar con el Glasé Beige Sedoso (ver receta a continuación).

* * *

Glasé Beige Sedoso

½ taza de azúcar rubia.
1/3 taza de agua.
1 cucharada de jarabe de maíz.
2 claras de huevo.
1 cucharita de extracto de vainilla o almendra.
Pizca de sal.

En una sartén, hervir el azúcar, el agua y el jarabe de maíz. Bajar el fuego y cocinar hasta que la mezcla forme un hilo cuando la levantas con una cuchara. No revolver. Por mientras, batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Despacio, de a chorros delgados y constantes, verter el jarabe caliente a las claras de huevo batidas. Continuar batiendo hasta que la mezcla esté espesa y mantenga su forma.

* * *

Postre de Cristal de Frutas Helado

Un ligero y refrescante postre, perfecto para después de una comida pesada.

2 tazas de agua.
2/3 taza de azúcar.
¾ taza de jugo de naranja.
¼ taza de jugo de limón.
Frutillas, naranjas en rebanadas, o uvas negras para decorar.

En una sartén, hervir el agua y el azúcar. Retirar del fuego y agregar el jugo de naranja y el jugo de limón. Verter en un recipiente mediano y congelar. Sacar del congelador, raspar con una cuchara grande, y separar en cristales. Verter los cristales helados en copas de postre y cubrir con una frutilla fresca, una rebanada delgada de naranja enroscada, o una uva negra grande.

El primer libro de cocina de Sara Finkel, Classic Kosher Cooking, ha sido un record de ventas y favorito en la casas judías de todo el mundo. En su ultima colección culinaria, The Complete Yom Tov Cookbook: Winning Recipes for Rosh Hashanah, Yom Kippur, and Sukkos, ella nos presenta una chispeante selección de recetas para las festividades seleccionadas de sus libros de cocina previos, además de un surtido de fabulosos nuevos platillos para Iom Tov. Presentando menús completos para cada día de Iom Tov y suntuosos y tradicionales platillos para las festividades, este es el único libro de cocina que necesitaras este Iom Tov.

Quiera Dios que tengamos todos un año de buena salud, trabajo y mucho crecimiento espiritual.

Shaná Tová

El equipo de www.AishLatino.com

aishlatino.com
Tu Vida, Tu Judaísmo.