Selección de Artículos para

ROSH HASHANÁ

de aishlatino.com

INDICE:

p. 2 – ¿Estás listo para Rosh HaShaná?
p. 5 – 3 claves para el crecimiento espiritual
p. 7 – ¿Tu primer Rosh HaShaná?
p. 9 – Las personas no cambian
p. 11 – Simplemente no lo hagas
p. 13 – Tus siete súper poderes
p. 15 – ¿Por qué un juicio?
p. 21 – ¿Cómo enseñarle a tus hijos sobre las Altas Fiestas?
p. 23 – El ABC de Rosh HaShaná

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

¿Estás listo para Rosh HaShaná?

Un diálogo con tu 'yo' superior

por Sara Yoheved Rigler

¿Estás listo para Rosh HaShaná?

Por supuesto que lo estoy. Tengo las manzanas y la miel, y ya compré los asientos en la sinagoga.

¿Qué hay del cambio?

No me dieron cambio, pagué con cheque.

Me refiero a cambiarte a ti mismo. Antes de Rosh HaShaná, se supone que tienes que revisar tus acciones y hacer un plan para cambiar los comportamientos negativos.

¿Qué comportamientos negativos?

Hablar con tus padres irrespetuosamente

Vamos, ellos ya están acostumbrados.

Herir los sentimientos de tu esposa

Ella es hipersensible.

Gritarle a tus hijos

Ellos son muy bulliciosos

Hacer trampa en los negocios

Pero, ¡todo el mundo lo hace!

Guardar rencor hacia tu socio anterior

Después de lo que me hizo, ¡se lo merece!

De acuerdo a la Torá todos esos comportamientos son inadecuados. Ellos dañan tus relaciones con otras personas, con Dios y conmigo, tu 'yo' superior.

Entonces, ¿qué se supone que debo hacer yo al respecto?

Teshuvá. Es decir, admitir lo que hiciste mal, sentir arrepentimiento genuino, pedir perdón cuando dañaste a otra persona y hacer un plan concreto para cambiar.

Mira, yo puedo admitir y arrepentirme e incluso pedirle perdón a algunas personas, pero no puedo cambiar. He tratado de cambiar; no funciona. Como dijo Mark Twain: "¿Dejar de fumar? ¡Es fácil! ¡Lo he hecho cientos de veces!".

Eso es porque Mark Twain —a pesar de su admiración por el pueblo judío— no conocía el ancestral sistema judío de crecimiento personal y autodesarrollo. ¿Quieres saber cómo funciona?

¿Y si digo que no?

Perderás la posibilidad que te ofrecen las Altas Fiestas de transformarte en una nueva y mejor persona. Si yo te ofreciera una oferta sobre un nuevo y mejor iPhone, ¿te interesaría?

Está bien, veamos de qué se trata.

Primero debes decidir qué cosa quieres cambiar.

Eso es fácil. Quiero ser una mejor persona.

Demasiado general. En realidad sólo puedes trabajar en una cosa a la vez. Elige algo sobre lo cual desees trabajar desde ahora hasta Iom Kipur.

Está bien. El enojo

Demasiado vago. Tienes que enfocarte en un comportamiento concreto.

Está bien. Quiero dejar de gritar; a mis hijos, a mis empleados y a esos idiotas del servicio al cliente que te atienden después de 15 minutos de musiquita de espera y no entienden de qué manera su compañía me estafó.

Demasiado amplio. Si realmente quieres cambiar, tienes que empezar con un área pequeña.

Está bien. Quiero dejar de gritarle a mis hijos.

Buena opción. Ahora toma un sobre y escribe en él, “Campaña: dejar de gritarle a mis hijos”. El próximo paso es elegir una recompensa para el cuerpo.

¿El cuerpo? ¿Qué tiene que ver el cuerpo con esto?

¡Todo! Para ponerlo en términos simples, el ser humano es una combinación de alma y cuerpo. El alma es perfecta y siempre quiere hacer lo correcto. Es al cuerpo a quien tienes que conquistar. Tu cuerpo es la parte de ti que viene de la tierra y quiere volver a la tierra. Busca la comodidad; quiere evitar todo tipo de dolor; es alérgico al cambio. Esa es la parte de ti que le grita a los niños en vez de tomar la difícil decisión de controlar el enojo. Entonces haz que tu cuerpo cambie, tienes que hablar su idioma y ofrecerle una recompensa.

Eso es ridículo. Suena como lo que hacemos con nuestro niño de 8 años. Ponemos un cartel de estrellitas en el refrigerador, y le decimos que por cada día que no pelee con su hermano pequeño, recibirá otra más. Cuando junta 10 estrellas recibe un premio.

De acuerdo al judaísmo, el cuerpo es un niño de 8 años perpetuo. Sin importar tu edad o el nivel de madurez, tienes que tratar al cuerpo como si fuera un niño de 8 años.

Lo encuentro muy condescendiente.

Es por eso que no has logrado cambiar. Tú piensas en ti mismo como una persona monolítica, pero en realidad estás formado de muchos componentes. El judaísmo tiene cinco nombres para los diferentes niveles del alma. Y para el propósito de la teshuvá, estamos lidiando con la parte más baja, el alma animal. Al igual que entrenas a un perro dándole premios, tienes que entrenar a tu cuerpo dándole recompensas.

Solo llámame Boby

Entonces tienes que elegir una recompensa que tu cuerpo desee, pero que normalmente no te consentirías a ti mismo con ella.

Pero todo lo que puedo costear, me lo compro de todas maneras. Y lo que no puedo costear, no lo puedo costear.

Si la transmisión de tu auto se descompone, y tú no puedes pagar los $1.000 para arreglarlo, ¿qué puedes hacer?

Yo sacaría el dinero de algún lado. No puedo vivir sin un auto. Tendría que arreglarlo de alguna manera.

Cuando te des cuenta de que no puedes vivir sin "arreglarte a ti mismo", encontrarás el dinero para que el sistema funcione. Entonces, ¿qué recompensa desearía tu cuerpo?

Unas vacaciones en Hawai.

Genial. ¿Cuanto valdría eso?

Hay una promoción de mil dólares.

Toma esa suma y divídela en 40. Entonces cada vez que tus hijos estén muy bulliciosos y te controles a ti mismo en vez de gritarles, pon $25 dólares en el sobre. Cuando te hayas detenido a ti mismo 40 veces, tendrás tus vacaciones soñadas en Hawai, y habrás roto tu mal hábito.

Suena demasiado simple

Es simple, pero no es fácil. Un consejo importante: Debes colocar los $25 dólares en el sobre inmediatamente después de que te hayas controlado a ti mismo. El cuerpo sólo conoce el presente. Tiene que ver el dinero puesto en el sobre inmediatamente. De hecho cuando estés aguantándote para mantener tu boca cerrada, sólo saca el sobre y recompénsate a ti mismo mirándolo. Eso apagará el fuego.

¿Qué pasa si me controlo un par de veces, pero la siguiente vez que mis hijos actúan así, pierdo el control y les grito?

Tienes que sentirte bien por las victorias anteriores y no debes desanimarte ante el fracaso. El Rey Salomón dijo: "Una persona justa cae siete veces y se levanta". El fracaso es inevitable. No te ahogues en la culpa. Sólo levántate, y decide hacerlo mejor la próxima vez. Es por eso que Dios nos dio la posibilidad de la teshuvá. La culpa no es algo judío; la teshuvá sí lo es.

Ahora bien, Rosh HaShaná es el día del juicio, al parecer estoy comenzando un poco tarde. No seré capaz de cambiar para Rosh HaShaná, o incluso para Iom Kipur.

No tengas miedo. Los pasos de la teshuvá son 1) admitir, 2) arrepentirse, 3) hacer un plan para cambiar, 4) pedir perdón si has herido a alguien y 5) hacer una restitución —como por ejemplo devolver un objeto robado— cuando es aplicable. Por lo tanto, el simple hecho de tener un plan y la sincera intención de seguirlo, constituyen la teshuvá. Estás cubierto.

Todavía tengo dudas de poder cambiar. Quiero decir, ¿no está todo determinado por la herencia y el ambiente? Yo herede mi carácter volátil de mi padre. ¿Puedo realmente cambiarlo?

Todo está determinado por la herencia y el ambiente, excepto el libre albedrío humano en el ámbito moral. La herencia y el ambiente dejan de lado al actor principal; Dios. Si tú quieres hacer teshuvá sinceramente, ejecutas los pasos esenciales y rezas para tener éxito, entonces, Dios vendrá y te ayudará. El Midrash dice que si tú haces un agujero del tamaño de una aguja, Dios agrandará esa abertura de tal manera que incluso camiones podrán pasar por ella. Tú tienes que comenzar el proceso, pero Dios lo finalizará.

¿Sabes qué? Realmente lo voy a intentar. ¡Gracias y Shaná Tová!

¡Aloha!

3 claves para el crecimiento espiritual

Este Rosh HaShaná, no te desanimes.

por Slovie Jungreis-Wolf

Ella se ve como una típica madre, pero para mí es la heroína de la puerta de al lado. Después de una clase para padres que dicté, esta joven mujer me preguntó si podíamos hablar unos momentos.

“Mi hija nació con una condición crónica —me dijo ella—. Nadie en realidad sabe de esto. Los doctores lo descubrieron algunas semanas después de que nació. La llevé a muchos especialistas por todo el país los últimos años. Yo no crecí con ninguna conexión real al judaísmo. No sé como empezar a rezar. Quiero hacer algo por mi pequeña hija, algo espiritual, más allá de lo médico. Y siento que estoy cayendo al vacío. Así que por favor dime, ¿qué puedo hacer?”.

Mantuvimos esta conversación hace un año atrás. Fue en el mes judío de Elul, los días en los que Dios está tocando a nuestra puerta. Rosh HaShaná, el tiempo del juicio, está a la vuelta de la esquina y sentimos un deseo natural de acercarnos a todo lo que es sagrado.

“Esto es lo que me gustaría hacer —le dije—. Al igual que abrimos cuentas bancarias y hacemos depósitos para construir nuestra seguridad financiera, me gustaría que abrieras una cuenta bancaria espiritual. Cada mitzvá que hagas se convertirá en un depósito por el bienestar de tu hija. Tú crearás méritos que llevarán el nombre de tu hija. Cada buena acción que hagas, cada paso que des para acercarte a Dios, largo o corto, sumará. Puedes obtener dividendos y hacer una diferencia”.

Sus ojos oscuros se iluminaron.

“Y este es el mejor momento del año para obtener la mayor rentabilidad de tu inversión —agregué—. Dios esta cerca de nosotros, todo lo que tenemos que hacer es dar el primer paso”.

“Me encantaría hacerlo —dijo ella—, pero tengo miedo. No sé nada acerca de mitzvot y mi esposo definitivamente no está de acuerdo con todo eso. Me siento tan sola y soy sólo una persona. ¿Qué pasa si me equivoco y fracaso?”.

Muchos de nosotros hemos enfrentado estos mismos sentimientos mientras batallamos con nuestro deseo de crecer. Nos falta el conocimiento y tememos al fracaso. Algunas veces tenemos la mejor de las intenciones pero hay cónyuges, amigos y familiares que nos desalientan o se burlan de nosotros.

Yo compartí con esta joven madre tres consejos para lograr un cambio espiritual exitoso en la vida.

1. Deseo

El deseo verdadero de lograr algo hace toda la diferencia. No aceptamos excusas; no toleramos la negatividad de otras personas que se cruzan en nuestro camino. Simplemente lo queremos tanto, sea lo que sea, que luchamos hasta alcanzarlo.

Durante la infancia de mis hijos, yo me sorprendía al ver cuán fácilmente ellos saltaban de la cama por la mañana cada vez que hacíamos un paseo familiar. Podía ser un asado, un picnic, o un partido de fútbol, pero ellos estaban en la puerta principal listos para salir. Mientras que el resto de los días, era imposible mandar a los mismos niños a tiempo a la escuela en el bus escolar. La diferencia es el deseo genuino. Tu deseo interno hace toda la diferencia.

El primer paso para lograr cambios verdaderos es desear con todo tu ser que esta transformación ocurra y canalizar este deseo en acciones. Si tú realmente deseas que este

cambio ocurra, tu deseo hará que llegues cada vez más alto.

¿Como identificas tu deseo? Aquí hay dos caminos posibles:

Imagina que quieres estar en buena forma física. Sabes que tienes que dejar de comer toda esa cantidad de azúcar y de comida chatarra; sabes que tienes que hacer ejercicio cada semana; y sabes en tu corazón que si sólo hicieras ciertos cambios te sentirías mucho mejor. Pero no lo haces. Tú hablas de dieta, te inscribes en un gimnasio y te compras una maquina corredora, pero el cambio no ocurre realmente. ¿Qué hará que lo logres?

Una posibilidad es que un día te mires a ti misma y te des cuenta que estás en un camino destructivo. Te ves a ti misma; estás disgustada y no puedes soportarlo más. “¡Necesito cambiar!”, te dices a ti misma.

La otra posibilidad es que una horrible llamada de teléfono te obligue a cambiar forzosamente. Puede ser tu doctor diciéndote que estás camino a la diabetes; puede ser un dolor de pecho, o el hecho de que has estado usando los mismos pantalones porque nada más te entra.

Es lo mismo con nuestras búsquedas espirituales. Puedes hacer una pausa y mirarte honestamente en un espejo espiritual. ¿Qué es lo que ves? Te das cuenta que has pasado mucho tiempo lastimando a otros y ya estás harta. Estás cansada de los chismes, de los tontos rumores y de las palabras maliciosas. El deseo de mejorar arde por dentro.

O algo pasa que te hace sentir terrible. Has tocado fondo y deseas volver atrás en el tiempo. Tus chismes han destruido una amistad, tus palabras han herido a tus seres queridos, y te das cuenta que te has transformado en una fuente de extremo dolor en este mundo. Tu corazón te dice: “¡Basta!”.

2. Construye un plan realista

Después de identificar un deseo, necesitamos fijar una meta. Pregúntate a ti mismo/a: ¿Cuál es mi objetivo y cómo llego a él?

Fácilmente podemos sentirnos sobrepasados con la elección entre tantas mitzvot y tantos caminos para seguir. Algunas veces elegimos una meta pero ponemos la vara muy alta.

—¡NUNCA más hablaré una palabra de lashón hará o chismes!

—Ya está, no más gritos ni enojo. SIEMPRE usaré tonos gentiles y calmados.

"Nunca" y "siempre" son palabras que no nos permiten forjar un camino transitable y alcanzar nuestra meta. Es importante empezar con pasos pequeños, porque son ellos los que nos moldean e incentivan.

En vez de decir "Nunca más hablaré chismes", idea un plan. Por ejemplo, identifica el momento del día en el que te encuentras a ti misma hablando más chismes. Tal vez es entre 9 y 10 de la mañana mientras entras a tu oficina o hablas con tus amigas. Entonces este Elul, el plan es que entre 9 y 10 de la mañana limitarás tus conversaciones, te alejarás de las palabras maliciosas o pondrás notas que te ayudarán a mantenerte enfocada; cualquier cosa que sirva para alcanzar tu meta.

Evitar incluso una sola conversación negativa, nos dará fuerzas y hará la diferencia. Pero todo debe comenzar con un plan realista.

3. No te desanimes

Somos sólo humanos. Los ángeles nunca fallan; las personas sí, fallamos. Hay momentos en los que, a pesar de nuestro gran deseo y nuestros planes realistas, tropezamos. Y está bien, es la única manera de crecer realmente.

El Rey Salomón nos enseñó que una persona justa cae siete veces pero se levanta. Ponernos de pie nuevamente es el proceso a través del cual nos convertimos en mejores personas; no es una señal de fracaso. Si hay momentos en los que nos damos cuenta de que no estamos siendo leales a nuestras metas, no debemos darnos por vencidos. En cambio, debemos juntar fuerzas e intentarlo nuevamente.

La desmotivación y el pensar mal de nosotros mismos nos impide ascender espiritualmente.

Esta sensible madre que se acercó a mí, decidió tomar sobre sí misma la mitzvá de encender velas de Shabat y de organizar una cena de Shabat el viernes por la noche. También decidió no manejar o hablar por teléfono el viernes por la noche.

No te puedes imaginar cuán difícil ha sido este ascenso para ella. En ocasiones, ha tenido que caminar unos cuantos kilómetros a reuniones familiares. Su esposo se ha burlado de sus esfuerzos con palabras dañinas y comentarios sarcásticos.

Pero la superhéroe de al lado no se ha dado por vencida. Ella prepara todos los viernes una hermosa mesa de Shabat con amor para su familia. Cada semana sus hijos anticipan impacientemente el encendido de velas de Shabat. Una nueva generación ha vuelto a conectarse con el Monte Sinaí.

Esta valiente madre salió adelante a pesar de todos los obstáculos. Acumuló una rica cuenta espiritual en nombre de su hija. Y yo rezo para que sea bendecida con paz y salud.

¿Tu Primer Rosh HaShaná?

Unas cuantas palabras inspiradoras para el principiante.

por Hadar Margolin

Rosh HaShaná, el “año nuevo” judío, es una festividad profundamente espiritual. El año nuevo conmemora la creación del mundo (Adán y Eva fueron creados en Rosh HaShaná), y cada año la existencia del mundo es extendida por otro año más en este día, siendo recreado, por así decir, desde cero. La humanidad también está incluida cada año en esta nueva creación.

El año nuevo es un momento ideal para el juicio (que es la razón por la cual Rosh HaShaná también es llamado Iom HaDin, literalmente “El Día del Juicio”). Nosotros juzgamos cada una de nuestras creaciones, ya sea en artes, negocios o incluso en la cocina. En algún momento damos un paso hacia atrás y evaluamos nuestra creación. ¿Está a la altura de nuestras expectativas? ¿Estamos satisfechos con ella? ¿Cuáles son sus defectos? En este día, el aniversario de nuestra creación, Dios hace lo mismo con nosotros. Somos evaluados, y por lo tanto es llamado: “El Día del Juicio”.

Este día es profundamente espiritual porque en el día del juicio, al igual que cuando una persona está esperando para escuchar la sentencia de una corte, estamos forzados a reflexionar sobre nosotros mismos. ¿Estuve a la altura de lo que Dios esperaba de mí? ¿Está Dios satisfecho conmigo? ¿Cuáles son mis defectos? Debido a la intensa atmósfera del momento, este día representa la oportunidad espiritual más poderosa que tenemos a nuestro alcance –la oportunidad para reflexionar sobre

cómo podemos elevarnos a un plano superior. ¿Qué es lo que Dios quiere de mí? ¿Quiere que sea parte de Su equipo? ¿Cómo soy juzgado? ¿He vivido mi año buscando la auto-gratificación, o me he acercado a Dios en mis pensamientos y en mis acciones? ¿Estoy convirtiendo a este mundo en un mejor lugar para vivir?

Este es el juicio en Rosh HaShaná, estas son las preguntas. Y con este entendimiento, las oportunidades para el crecimiento espiritual son únicas. Comienza con entusiasmo y disfruta el potencial. Rosh HaShaná es el horario estelar del mundo espiritual.

¿Perdido en la Sinagoga?

La liturgia de Rosh HaShaná representa algunas de las palabras más sublimes y asombrosas que han sido escritas para expresar nuestro amor y reverencia por Dios. El tema del día es convertir a Dios en nuestro Rey, y cuando lo hacemos, declaramos formalmente que estamos subordinados a Él y que estamos a Su servicio para hacer nuestra parte para convertir al mundo en un lugar mejor. Pero meterse en la majestuosa liturgia a menudo no es tan fácil. Es como aprender a apreciar un buen vino o una obra de arte. Toma tiempo apreciar la rica elegancia. Por lo tanto, ofrecemos unas cuantas sugerencias para superar un posible aburrimiento: Lee las introducciones que están presentes en la mayoría de los libros de rezo de Rosh HaShaná. Si quieres, puedes no seguir constantemente el servicio, y en cambio puedes estudiar o rezar de manera independiente.

Utiliza algo del tiempo en la sinagoga para meditar y para hacer introspección. Conéctate con el mensaje del día y trata de pensar en él, dejando que permee en tu corazón de la manera más profunda y honesta. Eso puede ser más relevante que recitar cualquier párrafo en particular.

Mientras rezas, enfócate en la calidad más que en la cantidad, y en la profundidad más que en la amplitud. Busca una porción que encuentres relevante y significativa, y dila lenta y atentamente. Tres porciones recomendadas serían: la plegaria del Shemá; Nishmat (justo antes del Shemá de Shajarit); y por supuesto el núcleo de las plegarias, la shemoná esré o amidá. Paladea las palabras mientras las pronuncias, abre tu corazón a su contenido y a su mensaje. Estos son los puntos más elevados del servicio, y puede que sean perfectos para la meditación personal.

Si el texto original en hebreo no te resulta familiar, ayúdate con un libro de rezos en tu idioma. Puedes conseguir alguno que tenga comentarios que mejoren mucho la dimensión espiritual de la experiencia del día. Asegúrate de conseguir el libro de rezos antes de la festividad.

¿Por qué ir a la Sinagoga?

Ciertamente, incluso por rezar en la casa uno recibe una gran recompensa. Pero cuando nos unimos con la comunidad para rezar todos juntos, Dios aprecia nuestras plegarias de manera especial. Asistir a la sinagoga consolida nuestra dedicación con la comunidad y con sus valores. El hecho de estar junto a otros judíos en Rosh HaShaná es una recompensa en sí misma. Quizás tus nietos seguirán siendo judíos gracias a tu conexión con la comunidad.

¿Qué hay sobre el Shofar?

El tema principal del día se manifiesta a través del sonido del shofar. El shofar es la trompeta real que utilizamos los judíos para proclamar el reinado de Dios. Estos sonidos tienen la increíble habilidad de llegar a lugares profundos de nuestra mente que de otra manera estarían dormidos, y de despertar en ellos el deseo natural de acercarnos a Dios, de enaltecerlo y de desarrollar una relación con Él. El shofar promulga nuestra coronación de Dios y despierta nuestra esencia espiritual para realizar ese trabajo.

Rosh HaShaná es un día cargado con muchísimas e intensas oportunidades y promesas espirituales. Es un día para llevar en el corazón. Pero a menudo toma algo de tiempo apreciar esta excelsitud. Es por eso que, cuando recién estamos comenzando, deberíamos ir despacio. Ponte un objetivo que consista en enfocar tus energías en unas cuantas oportunidades de crecimiento para el día y para el año entrante. Con el tiempo, esas cosas se

transformarán en un verdadero tesoro. ¡Y suele ocurrir mucho más rápido de lo que crees!

Las personas no cambian

Nunca pude mantener mis resoluciones de año nuevo, entonces, este Rosh HaShaná, ¿para que me voy a tomar la molestia de intentarlo?

por Rebetzin Feige Twerski

Querida Rebetzin Twerski:

Cada Rosh HaShaná que llega yo me comprometo a cambiar algo, y cuando el año termina, veo que soy la misma persona. A estas alturas me cuesta tomarme en serio a mí misma y reunir fuerzas para comprometerme a cambiar. ¿Cómo puedo hacer que este año sea diferente realmente?

Lectora a punto de rendirse

Respuesta de la Rebetzin Feige Twerski:

Querida lectora

El lamento y la frustración por la futilidad de las resoluciones de año nuevo es algo común para la mayoría de nosotros. A todos nos gustaría mirarnos en el espejo cuando el año termina y ver una persona diferente. Debido a que eso generalmente no ocurre, el proceso de teshuvá nos parece algo así como una farsa, un ejercicio de hipocresía. ¿A quién estamos engañando?

Pero hay buenas noticias. Nuestros sabios explican que si somos sinceros en el momento en que nos comprometemos al cambio, a pesar de lo que ocurre realmente al final, la resolución momentánea es muy preciada ante los ojos de Hashem. En pocas palabras, el momento en el que nos arrepentimos genuinamente no es cancelado por nuestra incapacidad de cumplir la meta a largo plazo.

El momento en el que nos arrepentimos genuinamente no es cancelado por nuestra incapacidad de cumplir la meta a largo plazo.

Un punto de referencia en nuestra historia colectiva incluye el glorioso momento cuando experimentamos la increíble revelación en el Monte Sinaí. Todos nosotros estuvimos a los pies del Monte Sinaí y nos comprometimos con Dios y Su Torá. Luego, sólo 40 días después, cuando Moises demoró en bajar de la montaña (debido a un mal cálculo por parte del pueblo), la nación fue cómplice en un acto de idolatría; la creación y la adoración del becerro de oro. El pueblo judío había bajado figurativamente desde "la cima de la montaña hasta el fondo del pozo". Pero, nosotros no perdimos nuestro estatus. Permanecimos siendo el "pueblo elegido". Es más, la festividad de Shavuot que conmemora la entrega de la Torá se celebra anualmente como el momento cúlmine de nuestra historia, un instante recordado para siempre por Dios y el hombre como el ápice del compromiso y la dedicación. Nada, ni siquiera el tan desafortunado desliz que ocurrió a continuación, puede arrancar de nosotros ese momento, ya que la resolución y la intención en aquel momento fue real y genuina.

El Creador, de acuerdo a Su gran compasión, toma en cuenta nuestra defectuosa naturaleza humana, y una de nuestras fallas más serias es nuestra inhabilidad de romper el hábito y la rutina.

Conoce a tu enemigo

Pero no te rindas antes de siquiera intentarlo, mi querida lectora. Hay consejos y salvavidas que podemos utilizar para incrementar las posibilidades de éxito.

El Rey David pasó toda su vida tratando de expiar su encuentro ilícito con Batsheva, un evento inapropiado para un hombre de su estatura. "Mi pecado esta frente a mí siempre", exclama él en el libro de Salmos. Nuestros sabios explican que el Rey David no dice que él se estaba hundiendo continuamente en la culpa por su mala acción. La palabra "jatati", utilizada para referirse al pecado, alternativamente significa "mi vulnerabilidad". La frase "Mi vulnerabilidad está frente a mí siempre", es la declaración que el Rey David destaca como una ruta clara para enmendar comportamientos pasados. Él sugirió que identifiquemos y nos mantengamos conscientes de nuestra vulnerabilidad ante ciertos comportamientos. Al hacerlo, estaremos alerta para evitar caer presa de nuestra debilidad.

Sara, una gran mujer, me comentó que su pasado escabroso la convirtió en una persona muy crítica. Se juzgaba a sí misma con dureza y tenía expectativas irrazonables de otros, como consecuencia de esto ella siempre estaba decepcionada. Gracias a que estaba consciente de la dinámica de su situación, ella me visitó periódicamente en mi consulta y recibió un ajuste adecuado, lo cual trajo mayor balance a su vida.

Los rumores eran el talón de Aquiles de Karen. Reconocer su tendencia a compartir información acerca de otros, la ayudó a presionar el botón de pausa. Ella se tomaba un momento antes de hablar para visualizar el daño potencial que podría causar en la vida y el bienestar de otras personas si generaba un rumor. Ella se preguntó a sí misma si el disfrute derivado de revelar información acerca de otros valía el daño generado. Gracias a esto, ella pudo reducir considerablemente los incidentes que involucraban rumores.

La Némesis de Rajel era el pensamiento negativo. Últimamente, ella se dio cuenta de que nosotros creamos nuestra realidad a partir de nuestros pensamientos; por lo tanto, debido a que nosotros somos los pensadores, es nuestra prerrogativa elegir qué pensamientos adquirir y cuáles dejar ir.

Jack se enojaba fácilmente. Mantenerse alejado de temas conflictivos y ausentarse cuando una situación se acaloraba lo ayudó a mantener la calma. A Jack le aconsejaron instituir un sistema de premios y castigos. Si sucumbía ante un ataque de ira, tendría que pagar $50 dólares a cierta institución de beneficencia. Resultó de maravilla. Ni qué decir, sus arrebatos disminuyeron y fueron cada vez más distantes entre sí.

Otra herramienta extremadamente efectiva es tener un "consejero". Cuando uno comienza a tambalearse y siente que está perdiendo la batalla, tener a una persona cercana que ha atravesado en el pasado una situación similar es extremadamente útil para mitigar la caída.

Reconocer al enemigo —nuestra vulnerabilidad particular—, nos ayuda a estar preparados y a evitar situaciones que pueden menoscabar la posibilidad de un cambio.

Decirlo en voz alta

Otra manera de optimizar la efectividad de nuestras resoluciones es decirlas en voz alta. Las fuentes judías nos aconsejan verbalizar nuestros objetivos. Las palabras habladas crean una realidad, una presencia, a diferencia de los pensamientos aislados que son fugaces. Articular nuestras metas en voz alta ante un amigo, esposa/o, mentor, etc., incrementará las posibilidades de que las tomemos en serio. De hecho, las palabras pronunciadas por Dios, fueron las que llevaron al mundo a la existencia. Los seres humanos, creados a imagen de Dios, también tienen la capacidad de crear mundos: nosotros creamos la realidad en la cual existimos a través de las palabras que pronunciamos.

Tomar acción

Adicionalmente, nuestros sabios nos dicen que después de un momento de inspiración, debemos actuar para poder concretizar y materializar las ideas. Asistir a clases

con contenido espiritual, o a un programa de estudio en parejas, es un medio poderoso para mantener la conciencia de los valores que queremos fortalecer y el crecimiento que queremos alcanzar. Un compañero de estudio una vez a la semana por una hora, o una sesión telefónica diaria de 10 o 15 minutos puede hacer una gran diferencia.

Visión inspirada

Rav Orlofsky de Jerusalem, comparó la eficacia temporal de las resoluciones con fotografías tomadas en casamientos o en otras celebraciones familiares. El destacó que las fotografías, particularmente las de las mujeres maquilladas y elegantemente vestidas, no representan la realidad de esas mismas mujeres en el día a día. Sin embargo, las fotografías están expuestas en la pared y en los álbumes para que todos las vean.

"¿Por qué —pregunta él—, las mujeres disfrutan tanto verse a sí mismas en esas fotografías donde se ven tan diferentes de lo habitual? ¿No es acaso una ilusión?". Su respuesta es una luminosa percepción acerca de la psicología humana. Él declara que a pesar de que la mujer en su estado habitual no se equipara a la mujer en la fotografía, ella sabe que debido a que alguna vez se vio así, el potencial existe, y si ella quiere puede replicar esta apariencia.

Similarmente, querida lectora, tenemos momentos, especialmente en estos días de inventario personal anteriores a las Altas Fiestas, en los que nos comprometemos sinceramente a alcanzar nuestro potencial. Es verdad que en algún punto a lo largo del camino podemos perder de vista la visión que tuvimos de nosotros mismos, pero con un poco de esfuerzo podemos revivir esa visión más y más seguido. Gota a gota, con pequeños incrementos, habrá una diferencia perceptible.

Finalmente, querida lectora, no te juzgues a ti misma demasiado duro. Date crédito por las victorias alcanzadas, sin importar lo pequeñas que parezcan ante tus ojos. Recuerda que el éxito engendra éxito. Y, por supuesto, asóciate con Hashem y acepta Su ayuda. Con la ayuda de Dios y tu deseo genuino, indudablemente serás bendecida con un año bueno y significativo.

Simplemente no lo hagas

Mi mamá nunca tiene jet lag. Y este Rosh HaShaná, me di cuenta que yo no tengo por qué continuar con mis malos hábitos.

por Yael Mermelstein

—¿Estás segura que puedes arreglártelas con los niños? —le pregunté a mi madre, quien recién había llegado a Israel y todavía estaba estirando las piernas después de haberlas tenido apretujadas en clase económica durante más de 12 horas. Mi marido y yo teníamos una boda en una hora, y mi mamá aún no había comido nada ni se había cambiado de ropa o duchado después del vuelo. Le preparé un plato de comida, le serví algo para beber y nos fuimos. Me sentía sumamente mal por dejarla así.

—Estaré bien —dijo ella, al tiempo que se sentaba en el piso y repartía montones de regalos entre mis alborotados hijos, quienes ni siquiera se dieron vuelta hacia nosotros cuando salimos. Llamé a la niñera y le pedí que fuera de todas formas. —Sólo se encargará del bebé —le dije a mi madre.

—Vayan, vayan —dijo mientras nos hacía un gesto de despedida con la mano. Mis hijos ni siquiera nos vieron salir, ya que sus cabezas estaban dentro de la valija buscando regalos olvidados.

Volvimos a casa luego de una hermosa velada cuando era casi medianoche. Los niños ya habían comido, se

habían bañado y estaban durmiendo; los platos estaban limpios, la casa estaba impecable y las voluminosas valijas de mi mamá ya no estaban a la vista. Mamá dormía profundamente en el sofá… y yo estaba nuevamente sorprendida por la ilimitada energía que tenía pese a estar en su sexta década de vida.

A la mañana siguiente, mi mamá nos dejó dormir mientras llevaba —ella sola— a seis chicos a la escuela; los vistió, les cepilló los dientes y les preparó los almuerzos, entre otras cosas.

—No es nada —dijo ella. Después de hacer mandados conmigo toda la mañana, llevó a los niños a Jerusalem para almorzar, con la idea de que yo tuviese un rato tranquilo para trabajar. Después, llevó a los niños mayores a cenar y me ayudó a acostar a los más chicos. Cuando me senté a trabajar —a las diez de la noche—, ella se sentó a mi lado con los ojos bien abiertos para una buena charla; yo salté de mi silla para pasar un poco de tiempo con ella.

—No puedo creer que todavía te queden fuerzas —le dije—. Llegaste anoche y desde entonces no has parado de ocuparte de los niños. ¿No tienes jet lag?

Mi mamá me miró y se encogió de hombros. —Yo nunca tengo jet lag —dijo.

—¿Nunca tienes jet lag?

—No —dijo sonriendo—. Simplemente no tengo.

—¿Cómo puede ser? —le pregunté. Pensé en todos los viajes que hice a Estados Unidos desde que vivo en Israel. Siempre me bajo del avión a tropezones con uno o más niños a cuestas y trato de mantener mis ojos abiertos durante el viaje de diez minutos hasta la casa de mis padres.

—No entiendo. El jet lag no es algo que puedes tener o no tener; es algo que ocurre y punto.

—No —dijo mi madre—. No estoy de acuerdo.

Me dí cuenta que esa breve conversación resumía una cualidad fundamental que posee mi madre. Si realmente existe el concepto de que la mente puede estar por sobre la materia, entonces ella personifica la definición misma de aquello. Ella sí estaba cansada, sólo que eligió poner su incomodidad física de lado para privilegiar algo que le era mucho más valioso: pasar tiempo con sus hijos y nietos. Y al hacer esa elección, el jet lag milagrosamente dejó de existir.

Cuando mis hijos me hacen enfurecer, puedo simplemente decir: “Yo no levanto la voz”.

Y si mi madre puede hacerlo, quizás yo también pueda hacerlo. Cuando mi vecina agranda su casa o remodela la cocina, o cuando el hijo de mi amiga tiene éxito en lo que a mi hijo le resulta difícil, ¿por qué no puedo simplemente decir: "Yo no estoy celosa"?

Y cuando mis hijos me hacen enfurecer hasta enloquecerme, puedo decir: "Yo no levanto la voz. Simplemente no lo hago".

Cuando la amiga que nunca me presta nada quiere que le preste mi hermoso vestido de noche, puedo decirme a mí misma: "Lo siento; por mucho que me gustaría hacerlo, yo no cobro venganza".

Rosh HaShaná y el poder del libre albedrío

Rosh HaShaná, el año nuevo judío, es el primero de los diez días de arrepentimiento. Este período del año nos brinda la oportunidad de comenzar de nuevo; podemos superar incluso las partes más oscuras de nuestro ser. Rosh HaShaná es el cumpleaños de la humanidad, y lo que separa a los seres humanos de todas las otras criaturas de la tierra es el libre albedrío. Nuestra capacidad de tener esperanza, de soñar y de convertirnos en lo que sea que deseemos ser, es parte integral de este importante día del año.

Pero, ¿cómo cultivamos un deseo de cambiar para que sea más que sólo una resolución vacía?

Cuando un doctor le dice a un paciente que acaba de tener un infarto que si no deja de fumar y comienza a ejercitarse regularmente le quedará menos de un año de vida, el paciente repentinamente realizará una completa transformación física; aprovechará la capacidad latente de utilizar su libre albedrío y dejará de fumar para siempre. En Rosh HaShaná podemos hacer esto también en el ámbito espiritual.

Dado que Dios tiene más autoridad que cualquier doctor, cuando reconocemos que Dios es real, que hacer Su voluntad es el camino que nos llevará a nuestra más profunda realización personal y que huir de Él es autodestructivo, entonces recién podremos comenzar a cambiar realmente. Y ese es precisamente el significado de 'convertir a Dios en Rey en Rosh HaShaná'. Significa elegir alinear nuestro libre albedrío con el Suyo.

Todos podemos cambiar y comenzar a hacer más de lo que realmente queremos hacer y menos de lo que —sabemos en nuestro interior— no queremos hacer. Podemos cambiar incluso las cosas que parecen imposibles de erradicar de nuestro ser.

No me digas que no puedo, porque yo no pierdo la esperanza.

Tus siete súper poderes

Los superhéroes no sólo existen en las películas e historietas.

Por Andi Saitowitz

¿Sabías que tú tienes ciertos súper poderes que nadie puede quitarte? Eres más poderoso de lo que crees; de hecho, tienes más recursos de los que podrías llegar a imaginar y tienes muchísimos regalos para ofrecerle al universo.

Estos tesoros son tus siete súper poderes, y si los reconoces y los usas con sabiduría y efectividad, podrán ayudarte a elevar en gran medida tu vida profesional y personal.

1. Tienes el poder para tomar decisiones en toda situación que enfrentes.

Este es el increíble regalo del "libre albedrío", el cual es mencionado extensamente en las obras filosóficas del Rambam (Maimónides). Tienes este poder en cada decisión, circunstancia, oportunidad y momento. Decides cómo pensar, percibir, filtrar, hablar, reaccionar y comportarte. Eres el gerente de tu vida; tienes el libre albedrío para elegir y, en consecuencia, eres responsable por cada decisión que tomas. Cuando vives sin culpar al resto por tus problemas, vives con intensidad y responsabilidad.

2. Tienes el poder para buscar y encontrar el bien.

El Talmud cita un ejemplo de Najum Ish Gamzu, quien siempre encontraba el bien en todas las situaciones. Es prácticamente seguro que podrás encontrar en cada persona o situación lo que elijas buscar en ellas. Esta fortaleza de carácter es lo que hace que el optimista se eleve y permanezca en el reino de lo posible, donde siempre hay alternativas, donde las dificultades sólo son parte del crecimiento y donde el fracaso es meramente retroalimentación. Con este poder tendremos a nuestro alcance nuevas lecciones que aprender, nuevos caminos que seguir y profundos cambios para realizar.

3. Tienes el poder para guiar con el ejemplo y convertirte en un modelo para los demás gracias a tu integridad

Es increíble darse cuenta que toda persona con la que interactúas socialmente —ya sea en el ámbito doméstico o en el profesional— puede ser inspirada por tus acciones, independientemente de cuán triviales te parezcan. Los valores que transmites por medio de tus hábitos diarios te confieren liderazgo y el poder de inspirar a otros siendo un modelo a seguir. La forma en que nos comportamos tiene un impacto en el mundo mucho mayor que lo que decimos. La Torá describe a Moshé como un ejemplo de liderazgo judío, como alguien que lideró dando el ejemplo y con una permanente integridad.

4. Tienes el poder para hacer lo mejor que puedas con todo lo que tienes.

Nadie puede quitarte la capacidad de dar el 100% de ti mismo. Este "poder de la voluntad" emana de tu súper poder de querer realmente ser grandioso. Una de las cosas de las que más se arrepiente la gente es de terminar en la tumba sin haber logrado lo que su potencial les permitía. Cuando tomas el control de este regalo de Dios, todas las personas a quienes amas serán más ricos por tenerte involucrado en sus vidas siendo que estás en tu máximo nivel. Con una actitud de gratitud y apreciación, toda inversión es hecha al máximo. Como dice en “Ética de nuestros padres”, una persona rica es la que entiende y aprecia lo que tiene.

5. Tienes el poder para tratar a los demás con compasión, dignidad y amor.

Como aprendimos de Abraham, el fundador de nuestra fe y el máximo exponente de la bondad, la forma en que hablamos, aconsejamos, somos padres, educamos, nos manejamos, amamos, trabajamos y jugamos puede ser manejada con mucho cuidado, compasión, sensibilidad, tolerancia y pensamiento. Puedes elegir dar el beneficio de la duda si quieres hacerlo. Tienes el poder para demostrar bondad absoluta. La gente siempre recordará cómo la hiciste sentir y la influencia que ejerciste en tus relaciones interpersonales. A la gente le gusta estar con quienes les caen bien, les gusta hacer negocios con quienes les caen bien. La bondad es un súper poder que puede convertir al miedo en amor, a la guerra en paz y a la muerte en vida.

6. Tienes el súper poder para ser un innovador de ti mismo haciendo cada día el 1% más que el día anterior.

Nuestros sabios declaran que una persona debe asumir cada año en Iom Kipur el compromiso de hacer una pequeña mejora respecto al año que pasó, ¡y debe aferrarse a ella! No tenemos que hacer transformaciones completas de la noche a la mañana; con una visión clara, objetivos inteligentes y prioridades que hayan sido cuidadosamente elegidas, cada día tendrás el poder para hacer más y ser más que lo que eras el día anterior. Cambiar no es fácil; las pequeñas disciplinas, si son integradas y repetidas en el tiempo —e incluso si son tan pequeñas como el 1%— llevan a mejoras profundas y duraderas que finalmente te acercarán a lo que deseas ser.

7. Tienes el poder para enfocar tu tiempo, energía y recursos en las cosas que te traen salud, felicidad, alegría y satisfacción.

El libro “La senda de los justos”, escrito por el Ramjal, dice que uno debe vivir una vida que esté llena de significado y que se enfoque en el desarrollo personal y en la auto realización. Todos luchamos con la culpa de

que "darme a mí mismo y perseguir mis sueños y ambiciones es egoísta", pero las buenas noticias son que el universo quiere que seamos nosotros mismos y necesita que seamos todo lo que somos capaces de ser. El mundo se beneficiará mucho más una vez que nos hayamos alineado con nuestras pasiones y sentimientos. Todos ganan cuando vivimos en función de nuestro propósito, dirección y significado verdaderos. Cuando materializamos nuestro potencial es cuando podremos dar lo mejor de nosotros mismos.

Tenemos unos increíbles súper poderes que siempre están a nuestra disposición para que hagamos el bien durante nuestras vidas.

¿Por Qué un Juicio?

En Rosh HaShaná, el Día del Juicio, no pasamos todo el día suplicando para que nos perdonen la vida. ¿Por qué no?

por Rav Noson Weisz

En Rosh HaShaná todos seremos llamados ante la Corte Celestial y nuestras vidas serán puestas en tela de juicio. Seguramente nos ayudaría muchísimo entender exactamente qué es lo que está siendo sopesado y juzgado, los tipos de consideraciones que influyen en las deliberaciones de la Corte Celestial o cuánto estamos autorizados a contribuir en el proceso judicial. En este ensayo exploraremos precisamente estos temas, desarrollando algunas de las ideas básicas expuestas por Rav Dessler en su trabajo Mijtav MiEliahu.

Inversiones Versus Recompensas

El primer punto que es importante recalcar es que, contrario a la creencia popular, Rosh HaShaná no trata sobre castigo y recompensa. El Talmud nos informa que no hay recompensa por las mitzvot en este mundo (Kidushin 39b), y los comentaristas explican que esto se debe simplemente a que el mundo físico no tiene los recursos necesarios para entregar el disfrute que sería requerido para recompensar el cumplimiento de siquiera una mitzvá.

Sólo las personas que no tienen el mérito de llegar al Mundo Venidero son inscritas en el Libro de la Vida para ser recompensadas en este mundo por sus buenas acciones del pasado; y realmente esperamos que ninguno de nosotros esté en esa posición. Es decir, cuando nos presentamos frente a Dios y pedimos por una buena vida para el año entrante, no le estamos pidiendo que nos la de como recompensa por nuestras acciones.

Una buena forma de entender las deliberaciones de la Corte Celestial en Rosh HaShaná es analizar todo como si fuera un modelo de inversión económica.

Pero si el juicio que enfrentamos en Rosh HaShaná no tiene que ver con recompensa o castigo, entonces ¿qué es exactamente lo que está siendo evaluado? De acuerdo a Rav Dessler, una buena forma de entender las deliberaciones de la Corte Celestial en Rosh HaShaná es analizar todo como si fuera un modelo de inversión económica; los juicios de Rosh HaShaná son los equivalentes celestiales de las políticas de inversión de este mundo. En Rosh HaShaná es decidido cuánta energía Divina va a invertir Dios en el mundo en general y en nuestras propias vidas en particular en el curso del año entrante.

Axiomas de la Política Divina

El principio fundamental del judaísmo es que este mundo no es nuestro destino final, sino simplemente un lugar de trabajo. Cada uno de nosotros es enviado por Dios a este mundo para desarrollarnos espiritualmente y ganar

nuestra entrada al Mundo Venidero, que es el lugar que sí consideramos nuestro destino y donde recibiremos nuestra recompensa. La política de Dios con respecto a cómo definir las condiciones que encontraremos en nuestro lugar de trabajo, es decir, en este mundo, es resumida en el siguiente pasaje:

"A quien busque impurificarse, no se lo impediremos [desde el cielo]. A quien busque purificarse, lo asistiremos" (Talmud, Ioma 38b).

La dirección que elegimos tomar en nuestras vidas y la intensidad con la que perseguimos nuestros objetivos espirituales son evaluados anualmente. Si utilizamos correctamente lo que nos fue provisto el año anterior y progresamos en nuestro perfeccionamiento personal, la Corte Celestial decidirá por lo general incrementar su inversión en nosotros. Las circunstancias en las que nos encontraremos en el próximo período de inversión, es decir, en el nuevo año que comienza, serán establecidas de forma tal que se asegure que tendremos las oportunidades que necesitamos para progresar de forma aún más veloz hacia nuestros objetivos.

Modelos de Inversión

Por ejemplo, imaginemos una persona que pasó todo el último año trabajando intensamente en su devoción por el estudio de Torá. Mediante sus esfuerzos, su apego a sus estudios ha crecido hasta el punto en que el invertir tiempo en cualquier otra tarea, sin importar lo importante que sea para su supervivencia física, le resulta doloroso y frustrante. La Corte Celestial podría perfectamente decidir en Rosh HaShaná que él debe recibir un sustancial golpe de suerte financiera, de forma que pueda contratar a otra gente que asuma sus labores físicas cotidianas.

Pero la Corte Celestial no sólo decide en Rosh HaShaná qué recibiremos el año próximo, sino que también decide cómo recibiremos dichas cosas. Por ejemplo, supongamos que nuestro futuro erudito ha adquirido una acción barata de una compañía naciente dedicada al desarrollo tecnológico: Microsoft. La Corte podría arreglar entregarle su golpe de suerte financiero mediante un rápido incremento en el precio de las acciones, de forma que nuestro frustrado erudito pueda resolver todos sus apuros financieros del futuro cercano mediante el vender sus acciones.

La Corte Celestial no sólo decide en Rosh HaShaná qué recibiremos el año próximo, sino que también decide cómo recibiremos dichas cosas.

Obviamente, el elegir este método para darle un golpe de suerte al erudito significa que los demás propietarios de acciones de Microsoft también prosperarán; pero eso está bien, ya que no hay nada que la Corte Celestial disfrute más que la oportunidad de distribuir regalos. Están contentos de permitirles a otras personas subirse al tren de prosperidad del estudioso de Torá.

Por otro lado, si él ya está disfrutando de una gran riqueza, y el tiempo y atención que debe dedicarle a sus negocios es la principal fuente de su distracción, podría ser decidido que la mejor manera de darle al erudito de Torá más tiempo para que se sumerja completamente en sus estudios es hacer que su negocio quiebre. Una vida de pobreza puede ser mucho más conducente al estudio de Torá que el vivir con las distracciones de la riqueza y el lujo. Imaginemos que el crédito bancario que su negocio necesita para funcionar está asegurado con sus acciones de Microsoft. La Corte podría determinar una caída de la bolsa de valores, de forma que las acciones de Microsoft pierdan su valor con tanta rapidez que el banco se vea forzado a exigir la devolución del crédito, llevando su negocio a la bancarrota.

Nuevamente esto afectará la vida de otras personas, y esta vez de manera negativa; pero dado que esa otra gente que se ve afectada sólo fue inscrita en el Libro de la Vida en mérito del erudito de Torá, la Corte Celestial no considera que éste resultado sea injusto.

De hecho, hemos tropezado con una categoría de juicio completamente diferente; hay gente que es inscrita en el Libro de la Vida por sí misma y otra gente que es inscrita en ese libro por el mérito de otros.

Dependencia Espiritual

Tratemos de entender el origen de esos estados de dependencia desde lo básico. Al leer el libro de rezos de Rosh HaShaná podemos notar que los Miembros de la Gran Asamblea, que son los Sabios que compilaron esas plegarias hace más de tres mil años, concibieron Rosh HaShaná como una especie de Día de Coronación. El Majzor, que es el libro de plegarias para las Altas Fiestas, está lleno de rezos que piden el establecimiento del reinado de Dios sobre el mundo. Todas las plegarias que recitamos en Rosh HaShaná tratan sobre la necesidad de someternos al reinado de Dios de una u otra forma. El Talmud se refiere a este fenómeno como Maljuiot, o plegarias de coronación.

Para poder obtener una perspectiva correcta sobre estas plegarias primero necesitamos comprender la idea del reinado de Dios. Nuestra concepción de un reinado es usualmente desde el punto de vista político. Un reino nuevo es establecido cuando, ya sea por consenso popular o a través del poder de la conquista, un grupo de gente establece hegemonía sobre una porción de tierra y sus habitantes, quienes previamente pertenecían a alguna otra cultura. El rey humano no crea su reino, sino que meramente reorganiza una parte determinada de la creación bajo su bandera.

El Reino de Dios

En contraste, toda la creación es llamada el 'Reino de Dios' debido a que es en sí misma una expresión de Su voluntad. El fundamento conceptual de Rosh HaShaná es que el universo no tiene inercia, sino que consiste completamente de Energía Divina cuyo aporte es renovado anualmente. Cada año, Dios mismo recrea al mundo, renovando y redistribuyendo la Energía Divina de la creación. Esta renovación de la creación es aludida en nuestras plegarias como el establecimiento de un reino completamente nuevo.

Este nuevo reino no consiste meramente en bosques y árboles, sino que también incluye personas y eventos. La gente del mundo y los eventos en los que estarán involucrados en el año próximo son abastecidos de energía divina, de la misma forma que lo es el ambiente físico en el que habitan. La energía que mantiene viva a la gente y la energía que estos deben utilizar en el curso de sus vidas también debe ser renovada.

De hecho, la renovación anual del reino de Dios sólo tiene relevancia en términos de los cambios que toman lugar en la vida de las personas y en los desarrollos de la historia humana. Dios está completamente feliz con el universo físico tal cual es, tal cual lo trajo a la existencia en los Seis Días de la Creación. Cuando Él terminó de crear el universo físico y todas sus criaturas, declaró: "Y Dios vio todo lo que había hecho, y era muy bueno" (Génesis 1:31). No hay necesidad de arreglar lo que ya es muy bueno.

El único aspecto de la creación que requiere un reajuste, y por lo tanto es sometido a una revisión, es la organización de las fuerzas de la naturaleza en términos de la forma en la que impactan las vidas de las personas. La Corte Celestial reorganizará al mundo de acuerdo a lo que dicten los principios fundamentales de la política Divina: "A quien busque impurificarse, no se lo impediremos. A quien busque purificarse, lo asistiremos".

El mundo será recreado de forma tal que pondrá a cada individuo en las circunstancias que son apropiadas para su situación, siguiendo estas dos pautas.

Las vidas de las personas están tan entrelazadas y combinadas entre sí, que en la práctica el reajustar las circunstancias de un grupo de personas es equiparable a la recreación del universo completo. Recordemos que el universo fue creado por una serie de declaraciones Divinas (Avot 5:1). Esto significa que la creación es en realidad una expresión de la voluntad de Dios; está constituida y recibe su forma de órdenes que son declaradas.

Dado que el universo creado no es más que la concretización de la voluntad de Dios, constituye por tanto la máxima expresión de lo que es un reino. A diferencia de los reinos de los seres humanos, que sólo le emiten órdenes a personas que ya existen y controlan territorios que ya están en su lugar, el reinado de Dios se extiende

sobre criaturas que son en sí mismas expresiones de Su voluntad, y quienes ocupan un territorio que está creado con el objetivo expreso de sustentar el reinado divino. La existencia misma es el reino de Dios.

Nuestro Aporte

Dado que el mundo es recreado en cada Rosh HaShaná, aquel día marca el establecimiento de un reinado divino completamente nuevo. La tradición judía sostiene que Dios nos informó sobre la existencia de Rosh HaShaná para permitirnos aportar en cómo es modelado este nuevo reino. El objetivo de la creación es permitirle al hombre materializar su potencial espiritual. Cuando me paro ante Dios en Rosh HaShaná, Él está esperando que le cuente sobre lo que planeo hacer para materializar mi potencial espiritual el año entrante.

Si todo lo que me motiva es el deseo de continuar viviendo en prosperidad y con buena salud por otro año, lo que estaré haciendo en realidad es informarle a Dios que no necesito la renovación de Su reino. Estoy perfectamente feliz con el mundo tal cual es. Pero Dios no quiere que este mundo sea un lugar cómodo en donde yo meramente siga viviendo. Él creó el Mundo Venidero como el lugar para tener disfrute y vivir una buena vida. La única razón de existencia para este mundo es proveerle al hombre un lugar en el que pueda trabajar. Si mi interés principal de estar en este mundo es vivir bien y disfrutar, no necesito estar acá del todo.

Por otro lado, si decido sinceramente invertir mi energía (que es en realidad la energía Divina que le estoy pidiendo a Dios que renueve, la energía con la que estoy formado) en este año entrante en el desarrollo de mi potencial espiritual, no sólo necesitaré que este mundo sea recreado, sino que también voy a necesitar que asuma la forma particular que maximice mi facultad para trabajar de manera eficiente y para desarrollar mi potencial tanto como sea posible.

En el primer día de Rosh HaShaná, Dios considera sólo los casos de las personas que están sinceramente comprometidas a desarrollarse espiritualmente. Son ellos quienes le ofrecen oportunidades de inversión, porque son ellos los que requieren la renovación de Su Reino. Después de evaluar cuidadosamente la seriedad y viabilidad de las propuestas que son presentadas, Dios determina los recursos que requiere cada uno de los individuos cuyo caso está siendo discutido para materializar sus ideas en el año siguiente, luego entrelaza todos estos requisitos individuales creando una gran matriz común, y finalmente recrea un mundo que corresponderá exactamente a los requerimientos combinados.

El Segundo Día

¿Pero qué pasa con toda la gente buena e íntegra que no entra en la categoría de aquellos dedicados a desarrollarse a sí mismos? ¿Qué pasa con todos los buenos judíos que puede que no estén muy interesados en el desarrollo espiritual, pero que son leales a la tradición, que son excelentes esposos, padres dedicados, personas íntegras y confiables? ¿Cómo calzan ellos en el nuevo mundo? Sobre ellos es el segundo día de Rosh HaShaná.

No es difícil explicar cómo puede ser que haya dos días de Pesaj o de Sucot. Pesaj celebra la libertad del dominio de las circunstancias físicas. Siempre puedes utilizar una dosis extra de libertad. Sucot es el período de nuestra alegría, ¡y seguro que no puedes tener demasiado de eso! Pero Rosh HaShaná es un Día de Juicio. ¿Quién quiere un segundo día? Más aún, la Corte Celestial no funciona de la misma manera que sus contrapartes terrenales. No hay retrasos en los casos. Dios puede terminar de juzgar a todo el mundo en un día. ¡No debería quedar ningún juicio pendiente para el segundo día!

Por qué hay dos días de Rosh HaShaná. Dios puede terminar de juzgar a todo el mundo en un día. ¡No debería quedar ningún juicio pendiente para el segundo día!

Así, vemos que son justamente los casos de toda la gente que no salió airosa en el primer día los que son procesdados en el segundo. Después de que Dios diagramó las dimensiones de Su nuevo reino en el primer

día, basado en los requerimientos de quienes fueron considerados suficientemente valiosos como para invertir en ellos, en el segundo día, Él reflexiona sobre todas las vidas que necesitan ser renovadas para que Su nuevo reino funcione.

Incluso si nos enfocamos solamente en los requerimientos religiosos, el nuevo mundo requiere una gran población. La gente para la cual el mundo fue renovado en el primer día necesita sinagogas en las que rezar; esto significa que necesitas un quórum de gente que sea inscrita en el Libro de la Vida aún si hubiese un sólo miembro que salió airoso en el primer día. Esas personas necesitarán academias talmúdicas en las que estudiar, las que para funcionar necesitan un gran número de estudiantes, profesores, administradores, gente de mantenimiento, etc. Puede que cientos de personas sean inscritas el Libro de la Vida en el mérito de los pocos estudiantes que realmente necesitan la academia para su crecimiento espiritual. La gente del primer día necesita comida casher para comer; puede que miles de personas pueden sean inscritas en el Libro de la Vida para asegurar que haya una industria alimenticia funcionando. Si piensas en esto, hay literalmente millones de funciones que deben ser ocupadas para permitir que el mundo espiritual continúe funcionando.

Hay otras clases de necesidades espirituales que también necesitan ser satisfechas. Quienes trabajan seriamente en sí mismos son testeados constantemente. En la práctica, un gran porcentaje de estas pruebas morales, si no la mayoría, involucra interacciones con otras personas. La gente brinda la oportunidad de dar caridad, de poner a prueba la paciencia, de expresar preocupación o amabilidad, e incluso de exhibir humildad; el carácter humano es constantemente puesto a prueba en cada interacción con los demás.

La Calificación de la Mayoría

La vasta mayoría de la gente no merece que el mundo sea renovado por su mérito, pero sin embargo son imperiosamente necesitados para que éste funcione, y además, están perfectamente calificados para servir como los “verificadores morales” que pondrán a prueba a los otros. Las vidas de todas esas personas son renovadas en el segundo día de Rosh HaShaná. Y la razón por la que el segundo día también es llamado un día de juicio es porque incluso la renovación de la vida en base a la “utilidad” de la persona para servir a otros requiere sobrevivir el juicio.

Las deliberaciones y consideraciones ante la Corte Celestial en el segundo día obviamente difieren de las del primero. La gente no es juzgada en base a su potencial para el crecimiento espiritual, sino en términos de la necesidad que tiene la sociedad de ellos y de su habilidad de cooperar con otros. Lo que está en juego es si ellos son la mejor elección para llenar un determinado rol social dentro del pueblo judío o no, o si son necesarios para mantener al mundo funcionando o no.

No hace falta decir que hay una inmensa diferencia en la manera en la que el mundo funciona para aquellos para quienes éste fue renovado, y la manera en que funciona para quienes se les permitió vivir sólo de forma que el mundo continúe funcionando sin contratiempos. Dios monitoreará constantemente durante el año el progreso de quienes fueron inscritos en el Libro de la Vida, asegurando que estén protegidos de daños y que atraviesen exactamente las experiencias que necesitan para materializar su potencial. Las circunstancias que ellos viven sufren ajustes diarios e incluso más periódicos que eso. En otras palabras, hay una guía Divina que reacomoda el mundo constantemente para el beneficio de estas personas.

Aquellos que son inscritos en el Libro de la Vida en el segundo día son ubicados bajo un régimen absolutamente distinto. Dado que habitan en un mundo que fue renovado para otros, la Providencia Divina sólo se preocupa por ellos en relación a la función para la que recibieron vida. Sus vidas están organizadas en relación al beneficio que sus circunstancias les traen a otros, y no en términos de las cosas que puedan requerir para alentar su propio desarrollo y crecimiento espiritual. Como viven en un mundo que en realidad le pertenece a otros, son forzados a ajustarse a las condiciones de las vidas de las personas a las cuales deben apoyar.

Pero sin embargo, están vivos. Y tienen libre albedrío. Es decir, pueden cambiar y crecer. Mientras hay vida, hay esperanza y oportunidad. En el próximo Rosh HaShaná ésta gente podría convertirse en gente del primer día, y además, con certeza harán muchas cosas buenas en el curso de sus vidas e incrementarán su porción en el Mundo Venidero.

La Frecuencia del Juicio

Podemos emplear estas ideas para dilucidar una extraña disputa que hay en el Talmud sobre cuán seguido son juzgadas las personas. El Talmud presenta la opinión de cuatro Rabinos: Rabí Meir y Rabí Yehuda toman la posición de que el juicio es anual, Rabí Yosi sostiene que la gente es juzgada a diario y Rabí Natan opina que son juzgados constantemente. Rav Dessler explica que todas estas opiniones son válidas, y que no hay disputa entre estos rabinos. Cada uno de ellos se está refiriendo a un nivel diferente de Providencia Divina. En el nivel más alto, la gente es constantemente monitoreada y el mundo nunca deja de ser reacomodado a su alrededor. En el nivel inferior, la gente está fija en un lugar por la duración de la presente realidad, la renovación anual del universo, el establecimiento del nuevo reino de Dios.

Gran Oportunidad

La renovación anual de Rosh HaShaná nos presenta una oportunidad única. Dado que Rosh HaShaná trata sobre el nivel de inversión Divina, y no sobre recompensa y castigo, es posible sobrepasar el nivel espiritual propio sin la necesidad de atravesar los cambios drásticos que exige el verdadero arrepentimiento.

Cuando estás enfrentando inversores, tu estatus moral sólo es relevante respecto a lo que contribuye a tu productividad. Los inversores están enfocados en un mayor retorno del capital, no les importa meramente premiar o castigar según lo ya hecho. Ellos buscan iniciativa, determinación, inteligencia y visión de futuro. Están orientados hacia el futuro; el pasado realmente no les interesa.

Rosh HaShaná es un tiempo para la imaginación y para la formulación de atrevidas nuevas ideas relacionadas con el progreso espiritual.

Rosh HaShaná es un tiempo para la imaginación y para la formulación de atrevidas nuevas ideas relacionadas con el progreso espiritual. Si tienes propuestas imaginativas para presentar respecto a la contribución que puedes y estás dispuesto a hacer para el exitoso establecimiento del reinado de Dios, y puedes persuadir a la Corte Celestial de la sinceridad de tus intenciones, seguramente incrementarán su inversión en ti sin importar tu desempeño en el pasado. Un joven ejecutivo puede salir de una reunión de directorio en un nivel mucho más alto en la escala corporativa que el nivel con el que entró si logra persuadir a los directores de invertir en sus ideas. Rosh HaShaná nos ofrece la oportunidad de tener dramáticas promociones en nuestro nivel de envolvimiento con Dios.

Podemos pasar, del día a la noche, de un mundo que le pertenece a otra gente a un mundo que es creado específicamente para nosotros. Podemos pasar de un estado de relativa oscuridad, en donde vivimos a la sombra de otras personas, a ser criaturas que son literalmente sostenidas en la mano de Dios, con Su atención enfocada constantemente en nosotros. Podemos definir nuestra propia realidad. Que todos tengamos éxito en dar un gran salto espiritual este Rosh HaShaná. ¡Que sea un año feliz, saludable y pacífico para todo Israel!

¿Cómo enseñarle a tus hijos sobre las Altas Fiestas?

Formas prácticas para transmitir la belleza de nuestro legado.

por Slovie Jungreis-Wolff

—Sabes, yo también son judío.

Esta fue la frase de apertura del pasajero que estaba sentado a mi lado en un vuelo reciente. Yo volvía a casa después de una conferencia y, en los primeros momentos de conversación, me di cuenta que este padre de tres era judío y que sus hijas prácticamente no tenían ninguna conexión con sus raíces. A pesar de no ser religioso, él siempre había tenido fuertes sentimientos por su judaísmo.

—Sin embargo, veo que este vínculo no existe en mis hijas, y no logro entender la razón. Sabes, yo no crecí siendo observante.

—Al menos creciste con una imagen —dije—. Estoy segura de que tuviste una bobe.

Él asintió con la cabeza.

—Las festividades tenían sus propias tradiciones y comidas especiales. Quizás incluso recuerdes las velas de Shabat y algunas melodías en hebreo. Tienes recuerdos en tu interior que todavía tocan tu corazón. Pero, honestamente, ¿qué tienen tus hijas? Se están acercando las Altas Fiestas. Cuando tus niñas piensan en Rosh HaShaná y Iom Kipur, ¿qué imagen les viene a la mente?

Mi compañero de vuelo permaneció en silencio.

—¿La verdad? —contestó— es que pasamos los días en el templo y contamos las páginas que faltan para terminar. Compramos ropas nuevas, socializamos con amigos, tenemos una excelente comida para romper el ayuno y nos despedimos hasta el año siguiente.

Si no conocen nuestras tradiciones y nuestro pasado, nuestros hijos no sabrán quiénes son. Cuando tenemos raíces fuertes creamos una identidad, sabemos de dónde venimos y adónde vamos.

—Aún estás a tiempo —le dije—. Descubre tus raíces, crea tradiciones familiares y forja un lazo con el judaísmo. El futuro de nuestro pueblo depende de ti.

Prometió que lo haría y, si está leyendo este artículo, espero que le sirva de recordatorio para que mantenga su palabra.

Las tradiciones nos ayudan a desarrollar una sensación de objetivo en común como familia. Cuando les agregamos significado a nuestras festividades, creamos un legado que la generación siguiente podrá transmitir. Podemos acercar a nuestros hijos al judaísmo y a nuestro pueblo; transmitimos una identidad real y duradera.

Involucrando a nuestros hijos

Los niños son curiosos por naturaleza. Les encanta explorar, escuchar y hacer preguntas. Cuando la vida judía se torna tediosa, nuestros hijos se apagan y sienten que el judaísmo es aburrido. Nada es más lejano a la realidad que eso, pero la inspiración debe comenzar con nosotros. Si nosotros nos acercamos a las Altas Fiestas con temor o indiferencia, ¿cómo podemos esperar que nuestros hijos sientan excitación y alegría?

Entonces, el problema es que muchos de nosotros nos sentimos desconectados. Creemos que las festividades son "lo mismo de siempre". No podemos delegar nuestro judaísmo a las escuelas judías, a los maestros o a la sinagoga.

Tenemos que involucrar a nuestros niños. Tenemos que asumir la responsabilidad y transmitir la belleza de nuestro legado a nuestros hijos e hijas. Nosotros tuvimos el privilegio de traer estas almas al mundo; ahora, debemos nutrirlas con fe y tradiciones.

Haciendo que las festividades sean relevantes para nuestros niños

1. Redescubre la emoción de las tradiciones

Si estudiamos más y evitamos quedarnos estancados, entonces podremos volver a encender nuestra pasión por el judaísmo. Yo todavía siento excitación cuando estudio y encuentro sabiduría espiritual. Después, me encanta compartir mis pensamientos con mi familia. No permitas que pasen las festividades sin que aprendas algo nuevo de ellas, y asegúrate de que tu familia sea parte de tus nuevos conocimientos. Busca artículos, asiste a grupos de estudio, baja clases en audio; hoy en día hay muchísimas oportunidades para estudiar.

Si repetimos todos los años el mismo mensaje sin encontrar un conocimiento más profundo, nuestros hijos sentirán que nos han superado y nosotros no estaremos motivados para crecer; estaremos espiritualmente congelados en el tiempo.

2. Actividades familiares

Cuando nos reunimos, nos unimos como familia. Maximizamos nuestros días y aumentamos nuestra conexión. Las festividades nos permiten disfrutar de nuestro tiempo juntos mientras fortalecemos el santuario en miniatura que todo hogar judío puede llegar a ser.

Aquí hay algunas ideas para niños de todas las edades:

- Crea tarjetas de festividades para los amigos y la familia. Nuestro mundo está tan acostumbrado a los emails y los mensajes de texto que ya nadie se toma el tiempo para escribirle un mensaje especial a otra persona. Imagina la alegría que les darías a los abuelos, a tus vecinos solitarios y a tus amigos y parientes que tanto apreciarían una conexión personal. Un cálido mensaje en una tarjeta hecha a mano iluminaría la vida de muchas personas.

- Piensa en objetivos a los que tu familia pueda aspirar este año. Es un buen momento para la introspección. En nuestra acelerada cultura, muchos de nosotros no nos tomamos el tiempo para detenernos y pensar. Podemos idear formas que nos ayuden a ser más amables con los demás, como no usar el teléfono o la blackberry mientras cenamos en familia. Podemos asignar tiempo para estar en familia y conversar. Podemos hablar sobre ponernos algún objetivo respecto al cumplimiento de mitzvot, como bendecir antes de comer o recitar el Shemá antes de ir a dormir. Podemos prohibirnos hacer lashón hará (chismear) en nuestras comidas y tratar de ser más sensibles a la gran cantidad de ocasiones en que denigramos a los demás sin advertir el daño que estamos causando.

- Establece una tradición de jésed (bondad) para que tu familia haga este año. Quizás tienes un vecino que vive solo o amigos que no han descubierto la belleza de Shabat. Puede que haya gente en tu vida que está teniendo dificultades económicas o emocionales. ¿No haría una gran diferencia una invitación a tu mesa de Shabat o que le lleves jalá, jugo de uvas y galletitas a alguien necesitado?

- También puedes alentar a tus hijos a llenar bolsas con su ropa usada para ayudar a niños necesitados. Explícales cuánto apreciará otro niño su cálido buzo en un día de invierno o sus bonitas ropas cuando vayan a la escuela con chicos de su edad que visten a la moda. Si les dedicas un tiempo podrás enseñarles a tus hijos cómo pueden hacer una diferencia en este mundo.

- Todo hogar debería tener una caja de tzedaká (caridad). Los niños pueden decorar sus cajas como deseen. Algunas familias tienen una

tradición de poner una moneda en la caja de tzedaká cada viernes antes de encender las velas. Conversa sobre a quién te gustaría dar la tzedaká este año cuando la caja esté llena. Habla sobre la mitzvá de tomar de los ingresos propios y del dinero recibido por el bar/bat mitzvá y dar una parte a caridad. Siempre debemos apreciar lo que Dios nos dio y nunca debemos volvernos arrogantes y olvidar a quienes necesitan nuestra ayuda.

- Se acostumbra pedirle perdón al resto en la época previa a las Altas Fiestas. Pide disculpas de forma verbal. No dejes que los hermanos se guarden rencor ni que se tengan odio; eso no es lo que enseña la Torá. Asegúrate de que los niños vean a sus padres comenzar el año con paz y tranquilidad. Si tuviste un año difícil con uno de tus hijos, explícale que tal como le pedimos a Dios que nos perdone y que nos permita comenzar desde cero, debemos hacer lo mismo el uno con el otro. Bendice a tus hijos. Puedes encontrar la bendición a los hijos aquí.

Cuando era niña, siempre visitábamos a mis abuelos maternos —mi bobe y mi zeide— antes de las Altas Fiestas. Recuerdo que cuando entraba por la puerta, sus rostros se iluminaban. El ánimo se volvía solemne cuando nos alineábamos en orden de edad para que nuestros abuelos nos bendijeran. Zeide ponía su mano sobre mi cabeza levemente agachada y yo sentía sus cálidas lágrimas mientras él murmuraba las palabras. Bajo el refugio de su larga y blanca barba me sentía segura; sabía que estaba en presencia de una increíble santidad.

Luego iba donde la bobe y ella también me bendecía llena de lágrimas. Recuerdo a mi madre llevar la mano de su padre hacia sus labios para besarla. Ella lloraba y le pediría, en idish, perdón por cualquier daño que le hubiera causado el año anterior. Las lágrimas fluían abundantemente. Todos sentíamos cómo se aproximaban imponentemente las Altas Fiestas.

A medida que se van acercando Rosh Hashaná y Iom Kipur, estos son los recuerdos que permanecen grabados en mi alma. Han pasado muchos años; yo sólo era una niña, pero cuando cierro mis ojos, aún puedo oír las voces de mi bobe y mi zeide.

Tenemos en nuestro interior la capacidad de crear recuerdos para la próxima generación. La pregunta es: cuando se aproximen las Altas Fiestas y tus hijos miren hacia atrás, ¿qué imagen verán?

El ABC de Rosh HaShaná

La oportunidad de Rosh Hashaná es demasiado importante como para dejar cosas al azar. Aquí encontrarás un listado de lo que necesitas saber.

por Rav Moshe Lazerus

Previo a Rosh HaShaná

Un componente clave en la preparación de Rosh Hashaná es pedir disculpas a toda persona a quien le pudiésemos haber hecho un mal durante el año anterior. En lo posible, queremos comenzar el año con una tablilla limpia -- sin que nadie abrigue rencor contra nosotros. También hay que ser rápidos para perdonar a aquellos que nos han hecho mal.

Mucha gente tiene la costumbre de ir a la mikve antes de Rosh Hashaná después del mediodía. La mikve, que tiene el poder de purificar ciertos tipos de impurezas espirituales, puede ser una parte importante del proceso de teshuvá (retorno a Dios).

Otros tienen la costumbre de visitar un cementerio en la mañana previa a Rosh Hashaná y rezar ante las tumbas

de los justos. Por supuesto, no le rezamos a los justos, sino que sólo a Dios, que oye nuestros rezos en mérito de los justos.

En la mañana antes de Rosh Hashaná, realizamos "Hatarat Nedarim" – la anulación de promesas. En términos de la Torá, decir algo tan simple como "me niego a volver a comer dulces" puede ser considerado una promesa legal. Es por esto que, antes de Rosh Hashaná, anulamos nuestras promesas, tanto si fueron realizadas intencionalmente o no. Esto se realiza estando de pie frente a tres hombres adultos (o 10 si es posible), y solicitando ser liberado de las promesas que fueron hechas. El texto completo puede ser encontrado en un Sidur o en un Majzor de Rosh Hashaná.

La Cena Festiva

Durante las Altas Fiestas, se utiliza una jalá redonda – simbolizando plenitud y finalización. Después de haber hecho la bendición de "Hamotzi", es costumbre untar el pan en miel – simbolizando nuestro rezo por un nuevo año dulce.

Luego, después de que la mayoría del pan ha sido comido, tome una manzana y úntela en miel. Haga la bendición sobre la manzana (ya que "Hamotzi" no cubrió la manzana) y coma un pedacito de manzana. Luego diga, "Que sea Tú voluntad, Dios, renovarnos para un año nuevo bueno y dulce".

¿Por qué pedimos por un año "bueno" y "dulce"? ¿No es que la palabra "bueno" automáticamente incluye "dulce"?

El judaísmo nos enseña que todo lo que sucede es para bien. Todo es parte de la voluntad divina. Incluso cosas que pueden parecer "malas" a nuestros ojos, son en realidad "buenas". Por eso cuando pedimos a Dios que el año sea "dulce" (además de bueno), es porque sabemos que todo será para bien. Pero también pedimos que sea un bien "revelado" – es decir, que sepa "dulce" para nosotros.

En Rosh Hashaná, agregamos el párrafo Ya'aleh V'yavo en el rezo de Agradecimiento Después de la Comida.

Comida Simbólica

En Rosh Hashaná comemos alimentos que simbolizan cosas buenas que deseamos para el siguiente año. Contemplamos lo que estas comidas simbolizan, y las conectamos con la Fuente de todas las cosas buenas.

Las comidas simbólicas están basadas en un juego de palabras que conecta el nombre de ciertas comidas con una esperanza en particular que tenemos para el nuevo año. Aquí veremos una lista del Talmud de comidas simbólicas que se acostumbra a comer en Rosh Hashaná. (La comida y su significado relacionado están escritos en letras mayúsculas).

Después de comer PUERRO o COL, diga: "Sea Tu voluntad, Dios, que nuestros enemigos sean DIEZMADOS".

Después de comer REMOLACHA, diga: "Sea Tu voluntad, Dios, que nuestros adversarios sean ELIMINADOS".

Después de comer DÁTILES, diga: "Sea Tu voluntad, Dios, que nuestros enemigos sean DESTRUIDOS".

Después de comer CALABAZA, diga: "Sea Tu voluntad, Dios, que el decreto de nuestra sentencia sea ROTO, y que nuestros méritos sean PROCLAMADOS ante Ti".

Después de comer GRANADA, diga: "Sea Tu voluntad, Dios, que nuestros méritos aumenten como las semillas de la GRANADA".

Después de comer la CABEZA de un cordero o pescado, diga: "Sea Tu voluntad, Dios, que seamos como CABEZA y no como cola".

Los Rezos de Rosh HaShaná

Como en Rosh Hashaná hay tantos rezos especiales, utilizamos un libro especial de rezos llamado "Majzor".

En la "Amidá" y en el "Kidush" para Rosh Hashaná, decimos la frase Iom Teruá. Sin embargo, si Rosh

Hashaná cae en Shabat, decimos Zijrón Teruá. (Si una persona dice inadvertidamente la frase equivocada, no necesita repetir el rezo).

La súplica “Avinu Malkeinu” debe decirse en Rosh Hashaná, excepto cuando Rosh Hashaná coincide con Shabat, debido a que en Shabat no se dicen súplicas. Si Rosh Hashaná cae en viernes, no se dice “Avinu Malkeinu” en Minjá.

Durante las Altas Fiestas, la cortina del arca se cambia por una blanca, para simbolizar que “nuestros errores serán blanqueados como la nieve”.

El jazan (cantor) para las Grandes Festividades no debe ser elegido por su talento vocal solamente. Idealmente, el jazan debe tener más de 30 años, ser temeroso de Dios, erudito de la Torá, humilde, y casado. Un hombre erudito menor de 30 con otras condiciones es aceptable. Sin embargo es preferible permitir que un jazan inadecuado guíe el servicio, antes que causar conflicto sobre el tema en la comunidad.

Como existe la pregunta de si la bendición de She’hejianu debe ser dicha en el segundo día de Rosh Hashaná, acostumbramos comer una fruta nueva o usar una nueva prenda de vestir y decir She’hejianu sobre ella. Cuando decimos She’hejianu, debemos tener en mente las mitzvot de prender velas, “Kidush” y escuchar el shofar.

El Shofar

La mitzvá esencial de Rosh Hashaná es escuchar el sonido del shofar. Los sonidos del shofar después de la Lectura de la Torá se llaman “Tekiot M’yushav”.

La obligación mínima es escuchar nueve sonidos. Sin embargo, hay duda si el sonido del shofar debe ser del tipo que suena como un gemido (Shevarim), o como un sollozo (Teruá), o una combinación (Shevarim-Teruá). Por eso, se llevan a cabo los tres sonidos, cada uno precedido y seguido de un sonido continuo, Tekiá. Tres de cada serie da como resultado 30 sonidos en total, los que son necesarios para quitar todas las dudas de que el precepto de la Torá ha sido cumplido.

Se acostumbra tocar el shofar en el mismo lugar donde se lee la Torá, para que el mérito de la Torá nos ayude. El shofar debe ser tocado durante el día. En la antigüedad, cuando los romanos perseguían a los judíos, los rabinos instituyeron tocar el shofar antes de Musaf, ya que los romanos tenían guardias en las sinagogas temprano en las mañanas.

La persona que toca el shofar debe estar de pie. Debe ser instruido inmediatamente antes de tocarlo de tener la intención de cumplir con la obligación para todos los que lo escuchen. Similarmente, a todos los que lo escuchen se les debe recordar el tener la intención de que su obligación está siendo cumplida.

Antes de tocar, se recitan dos bendiciones: “escuchar el sonido de shofar” y She’hejianu. Una vez que las bendiciones se hayan hecho, no se debe hablar hasta el final del sonido del shofar.

Las mujeres pueden tocar el shofar y decir las bendiciones para cumplir con la mitzvá. Un niño que tiene edad suficiente para ser educado en mitzvot debe escuchar el shofar.

El shofar no se toca cuando Rosh Hashaná cae en Shabat.

El shofar utilizado en Rosh Hashaná debe ser un cuerno curvo de carnero, más largo que 10 cm. Está permitido utilizar un shofar hecho de un animal que no fue sacrificado ritualmente. De hecho, cualquier shofar es aceptable excepto el cuerno de una vaca, buey o una especie animal no casher.

En el rezo de la “Amidá” en Musaf, hay tres bendiciones especiales: Maljiot (alabanza a Dios el Rey), Zijronot (plegaria a Dios de recordar los méritos de nuestros Ancestros), y Shofrot (el significado del shofar). Durante la repetición del jazan, tocamos 30 sonidos adicionales en las variadas combinaciones.

Se acostumbra a tocar 40 sonidos extra al final del servicio, llegando a un total de 100. Se acostumbra a prolongar el sonido final, el cual es llamado Tekiá Gedolá.

Otras Costumbres

Se acostumbra a saludar a los demás de la siguiente manera: "L'shaná Tová – Ketivá ve-jatimá Tová". Esto significa: "Para un año bueno – Que seas inscrito y sellado en el Libro de la Vida".

Uno debe tratar de no dormir o hacer caminatas ociosas en el día de Rosh Hashaná. (El Arizal permite una siesta en la tarde).

Se recomienda evitar las relaciones maritales, excepto si Rosh Hashaná cae en la noche de la inmersión de la esposa en la Mikve.

Si un Brit Milá cae en Rosh Hashaná, debe ser realizado entre la lectura de la Torá y el toque del shofar.

Tashlij

El rezo de "Tashlij" se dice en la primera tarde de Rosh Hashaná en una extensión de agua que preferentemente tenga peces. Estos rezos son simbólicos para arrojar nuestros errores. Por supuesto, es tonto pensar que nos podemos deshacer de nuestros pecados al vaciar nuestros bolsillos. Más bien, el enfoque judío consiste en una profunda introspección y un compromiso de cambio. Más aún, la idea completa de "Tashlij" es en parte, conmemorar el Midrash que dice que cuando Abraham fue a la Akeida (sacrificio de Isaac), él tuvo que pasar a través de agua que le llegaba hasta el cuello.

Si Rosh Hashaná cae en Shabat, "Tashlij" se corre para el segundo día. Si "Tashlij" no se dijo en Rosh Hashaná mismo, puede ser dicho en cualquier momento durante los Diez Días de Arrepentimiento.

Ambos, la fuente de agua y los peces son símbolos. En la literatura Talmúdica la Torá es representada como agua. ¡Tal como los peces no pueden vivir sin agua, así también un judío no puede vivir sin Torá!

También, el hecho de que los peces nunca cierran sus ojos, sirve de recordatorio que, así también, los ojos de Dios (por decirlo así) nunca están cerrados; Él sabe de cada uno de nuestros movimientos.

Este es el texto de "Tashlij:"

¿Quién es como Tú, Dios, que elimina la iniquidad y pasa por alto las trasgresiones del resto de Su heredad? Él no permanece enojado por siempre porque Él desea la bondad. Él será misericordioso con nosotros nuevamente, y eliminará nuestras iniquidades, y echará en las profundidades del mar todos sus pecados.

Concede la verdad a Iaacov, la bondad a Abraham así como juraste a nuestros antepasados desde tiempos lejanos.

De los estrechos yo llamo a Dios, Dios me responde ampliamente. Dios está conmigo, no tendré miedo ¿qué puede hacerme el hombre? Dios está conmigo para ayudarme, y veré a mis enemigos (aniquilados). Es mejor refugiarse en Dios que confiar en el hombre. Es mejor refugiarse en Dios, que depender de los nobles.

Muchas personas también leen los Salmos 33 y 130.

aishlatino.com