

**THE ROSH
HASHANAH SEDER:
JEWTINA EDITION**

**EL SEDER DE
ROSH HASHANÁ:
EDICIÓN JEWTINA**

**O SEDER DE
ROSH HASHANÁ:
EDIÇÃO JEWTINA**

BROUGHT TO YOU BY:



WELCOME

Rosh Hashanah is one of the many Jewish holidays that calls for a celebratory meal. As we begin the new year, it is in our tradition to eat *simanim* (symbolic foods), say blessings, and make wishes for the year ahead.

While Rosh Hashanah Seders are more typically celebrated in Sephardi and Mizrahi homes, more Jews from around the world are starting to incorporate this practice into their New Year celebrations. This year, we want to invite folks preparing a Rosh Hashanah Seder to do so Latin style. In this guide, we will introduce the traditional *simanim*, their corresponding blessings, a traditional Latin American recipe that features the symbolic food, and reflection questions and exercises to help you best prepare for the new year.

Carefully crafted to engage your senses, heart and mind this resource is embodied Latin-Jewish learning, feeling and joy.

With love and blessings,
The Jewtina y Co. team

BIENVENIDOS

Rosh Hashaná es una de las muchas fiestas judías que requiere una comida de celebración. Al comenzar el nuevo año, es tradición comer simanim (alimentos simbólicos), decir bendiciones y pedir deseos para el año que viene.

Si bien los seders de Rosh Hashaná se celebran más típicamente en hogares sefardíes y mizrajíes, cada vez más judíos alrededor del mundo están comenzando a incorporar esta práctica en sus celebraciones de Año Nuevo. Este año, queremos invitar a la gente que está preparando un Seder de Rosh Hashaná a hacerlo al estilo Latino. En esta guía, presentaremos los tradicionales simanim, sus correspondientes bendiciones, una receta tradicional latinoamericana que conmemora la comida simbólica y ejercicios de reflexión que le ayudarán a prepararse para el nuevo año..

Diseñado cuidadosamente para involucrar sus sentidos, corazón y mente, este recurso representa el aprendizaje, el sentimiento y la alegría judía-latina.

Con cariño y bendiciones,
El equipo de Jewtina y Co.

BEM-VINDO

Rosh Hashanah é um dos muitos feriados judaicos que exige uma refeição comemorativa. No início do ano novo, é tradição comer simanim (alimentos simbólicos), dizer bênçãos e fazer desejos para o ano que vem.

Embora os seders de Rosh Hashaná sejam celebrados mais tipicamente em lares sefarditas e Mizrahi, cada vez mais judeus ao redor do mundo estão começando a incorporar a prática nas celebrações de Ano Novo. Este ano, queremos convidar as pessoas que estão preparando um Seder de Rosh Hashaná para fazê-lo no estilo latino. Neste guia apresentaremos os tradicionais simanim, suas correspondentes bênçãos, uma receita tradicional latino-americana que comemora a refeição simbólica e exercícios de reflexão para ajudá-lo a se preparar para o novo ano.

Cuidadosamente projetado para envolver seus sentidos, coração e mente, este recurso representa aprendizado, sentimento e alegria judaico-latino.

Com amor e bênçãos,
A equipe Jewtina and Co.

LESSONS FROM BUTTERFLIES

Monarch butterflies are native to North and South America, but have spread to other warm places where milkweed grows can be found in Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panama, and southern Mexico.

A migrating monarch can fly up to 2,500 or sometimes even 3,000 total miles before reaching its destination. Monarchs that spend the summer breeding west of the Rocky Mountains tend to migrate to California coasts, while monarchs breeding further east migrate to Mexico. Once spring begins, these butterflies migrate north to start the breeding season all over again.

The monarchs that migrate south are the last generation born each year, and they live up to 8 months longer than their ancestors from earlier in the summer. Intuitively, monarchs know how to fly back to their lands of origin in Latin America.

There are multiple teachings from las Monarcas. The imprint of their ancestral DNA keeps them connected to their roots, no matter where their journey takes them. For many of us with Latin American roots living in the diaspora, we can feel the pulse and connection to the lands of our ancestors wherever we are.

Secondly, butterflies are the quintessential symbol of transformation. They begin as caterpillars, form their cocoons, develop from the inside out and when they are ready, they take flight into their new selves.

How will you be like a monarca this Rosh HaShanah? What transformations might be taking place?

How can your journeys be informed or supported by the ancestral wisdom in your families?



LECCIONES DE LAS MARIPOSAS

Las mariposas monarca son nativas de América del Norte y del Sur, pero se han expandido a otros lugares cálidos donde crece el algodoncillo, que se puede encontrar en Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá y el sur de México.

Una monarca en migración puede volar hasta 2,500 o a veces incluso 3,000 millas antes de llegar a su destino. Las monarcas que pasan el verano reproduciéndose al oeste de las Montañas Rocosas tienden a migrar hacia las costas de California, mientras que las monarcas que se reproducen más al este migran a México. Una vez que comienza la primavera, estas mariposas migran hacia el norte para comenzar la temporada de reproducción una vez más.

Las monarcas que migran hacia el sur son la última generación nacida cada año, y viven hasta 8 meses más que sus ancestros de principios del verano. Intuitivamente, las monarcas saben cómo volar de regreso a sus tierras de origen en América Latina.

Existen múltiples enseñanzas de las Monarcas. La huella de su ADN ancestral las mantiene conectadas a sus raíces, sin importar a dónde las lleve su viaje. Para muchos de nosotros con raíces latinoamericanas viviendo en la diáspora, podemos sentir el pulso y la conexión con las tierras de nuestros antepasados dondequiera que estemos.

En segundo lugar, las mariposas son el símbolo por excelencia de la transformación. Comienzan como orugas, forman sus capullos, se desarrollan de adentro hacia afuera y, cuando están listas, alzan el vuelo hacia sus nuevos yo.

¿Cómo serás como una monarca este Rosh HaShaná? ¿Qué transformaciones podrían estar ocurriendo?

¿Cómo pueden tus viajes ser informados o apoyados por la sabiduría ancestral en tus familias?



LIÇÕES DAS BORBOLETAS

As borboletas monarca são nativas da América do Norte e do Sul, mas se expandiram para outros lugares quentes onde cresce a erva-leiteira, que pode ser encontrada na Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicarágua, Costa Rica, Panamá e sul do México.

Uma monarca em migração pode voar até 2.500 ou às vezes até 3.000 milhas antes de chegar ao seu destino. Os monarcas que passam o verão reproduzindo-se a oeste das Montanhas Rochosas tendem a migrar em direção à costa da Califórnia, enquanto os monarcas que se reproduzem mais a leste migram para o México. Assim que a primavera começa, essas borboletas migram para o norte para iniciar a temporada de reprodução mais uma vez.

Os monarcas que migram para o sul são a última geração nascida a cada ano e vivem até 8 meses a mais do que seus ancestrais do início do verão. Intuitivamente, os monarcas sabem como voar de volta para suas terras natais na América Latina.

Existem vários ensinamentos dos Monarcas. A marca do seu DNA ancestral os mantém conectados às suas raízes, não importa aonde sua jornada os leve. Para muitos de nós com raízes latino-americanas que vivemos na diáspora, podemos sentir a pulsação e a ligação às terras dos nossos antepassados, onde quer que estejamos.

Em segundo lugar, as borboletas são o símbolo quintessencial da transformação. Eles começam como lagartas, formam seus casulos, desenvolvem-se de dentro para fora e, quando estão prontos, voam para o seu novo eu.

Como você será como um monarca neste Rosh Hashaná? Que transformações poderiam estar ocorrendo?

Como podem as vossas viagens ser informadas ou apoiadas pela sabedoria ancestral das vossas famílias?



RITUAL
סִדּוּר

CANDLES - VELAS

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוֵּנוּ
לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל (שַׁבָּת וְשֶׁל) יוֹם טוֹב

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha'olam, asher kidishanu
b'mitzvotav, vitzivanu l'hadlik ner shel (Shabbat v'shel) yom tov.

**Blessed are You Eternal our God, Sovereign of the Universe, who
makes us holy through the mitzvot and commands us to light
the candles of (Shabbat and) Yom Tov.**

*Baruj atá Adonai, Eloheinu mélej ha'olam, asher kidishanu
b'mitzvotav, vitzivanu l'hadlik ner shel (Shabat v'shel) yom tov.*

***Bendito eres Tú, Eterno Dios nuestro, Soberano del Universo, que
nos santifica a través de las mitzvot y nos ordena encender las
velas de (Shabat y) Iom Tov.***

*Baruch Atá Adonai, Eloheinu Mélech Ha'olam, asher kidishanu
b'mitzvotav, vitzivanu l'hadlik ner shel (Shabat v'shel) Yom Tov.*

***Bendito és Tu, Eterno nosso Deus, Soberano do Universo, que
nos santifica através das mitzvot e nos ordena acender as velas
de (Shabat e) Yom Tov.***

KIDDUSH

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרִי הַגֶּפֶן
בָּרוּךְ אַתָּה ה' מֶלֶךְ עַל כָּל הָאָרֶץ מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת וְיִשְׂרָאֵל וְיוֹם הַזִּכְרוֹן

Baruch atah, Adonai, Eloheinu Melech ha'olam, borei p'ri hagafen.
Baruch atah, Adonai, Melech al kol ha'arets, mikadesh (haShabbat
v') Yisrael v'yom hazikaron.

**Blessed are You, Eternal our God, Sovereign of the Universe, who
creates the fruit of the vine. Blessed are You, Ruler over all the
earth, who sanctifies (the Sabbath and) Israel and the Day of
Remembrance.**

*Baruj atá, Adonai, Eloheinu mélej ha'olam, borei p'rí hagafen.
Baruj atá, Adonai, mélej al kol ha'arets, mikadesh (haShabat v')
Yisrael v'yom hazikaron.*

**Bendito eres Tú, Eterno Dios nuestro, Soberano del Universo, que
creas el fruto de la vida. Bendito eres Tú, Gobernante de toda la
tierra, que santifica (el Sábado y) Israel y el Día del Recuerdo.**

*Baruch Atá, Adonai, Eloheinu Mélech Ha'olam, borei p'ri hagafen.
Baruch Atá, Adonai, Mélech al kol ha'arets, mikadesh (haShabat v')
Yisrael v'yom hazikaron.*

**Bendito és Tu, Eterno nosso Deus, Soberano do Universo, que
crias o fruto da videira. Bendito és Tu, Governante de toda a
terra, que santifica (o Shabat e) Israel e o Dia da Memória.**

ROSH HASHANAH SEDER

סֵדֶר רֵאשׁ הַשָּׁנָה

***Rabbi Abaye of Babylon said “סימנא מילתא היא”, or
“Simanim/omens are meaningful”***

In Hebrew, Simanim are symbolic foods for the new year. It is customary to eat special and new foods that you only eat during Rosh HaShanah. These can be foods that can reflect our cultures and the lands we are connected to.

In Sephardic and Mizrahi tradition, the iconic simanim that represent life and blessings are dates, pomegranates, string beans, squash and beets.

In Ashkenazi tradition, sweetness is celebrated through apples, honey and a round challah, symbolizing the cycles of time and life.

As Latin Jews, we are connected to so many cultures, so many that we could fill our seder tables with abundant spices, fruits, gourds, flowers and more!

If you could add anything from your culture in Latin America, what would you add?

Ask your familiar members, do research about your country, and invite your guests to also bring simanim.



SÉDER DE ROSH HASHANÁ

סֵדֶר רֹאשׁ הַשָּׁנָה

El rabino Abaye de Babilonia dijo "Simna Milta Haya", o "Simanim/augurios son significativos".

En hebreo, los simanim son alimentos simbólicos para el nuevo año. Es costumbre comer alimentos especiales y nuevos que solo se consumen durante Rosh Hashaná. Estos pueden ser alimentos que reflejen nuestras culturas y las tierras con las que estamos conectados.

En la tradición sefardí y mizrachi, los simanim icónicos que representan la vida y las bendiciones son los dátiles, las granadas, las judías verdes, la calabaza y la remolacha.

En la tradición Ashkenazi, la dulzura se celebra a través de manzanas, miel y una jalá redonda, que simboliza los ciclos del tiempo y la vida.

Como judíos latinos, estamos conectados a tantas culturas, ¡tantas que podríamos llenar nuestras mesas de séder con abundantes especias, frutas, calabazas, flores y más!

Si pudieras agregar algo de tu cultura en América Latina, ¿qué agregarías?

Pregunte a sus familiares, investigue sobre su país e invite a sus invitados a que también traigan simanim.



SEDER DE ROSH HASHANÁ

סֵדֶר רֹאשׁ הַשָּׁנָה

O Rabino Abaye da Babilônia disse "Simna Milta Haya", ou "Simanim/presságios são significativos"

Em hebraico, Simanim são alimentos simbólicos para o ano novo. É costume comer alimentos especiais e novos que você só come durante Rosh HaShanah. Esses podem ser alimentos que podem refletir nossas culturas e as terras às quais estamos conectados.

Na tradição sefardita e mizrachi, os simanim icônicos que representam vida e bênçãos são tâmaras, romãs, vagens, abóboras e beterrabas.

Na tradição Ashkenazi, a doçura é celebrada por meio de maçãs, mel e uma chalá redonda, simbolizando os ciclos do tempo e da vida.

Como judeus latinos, estamos conectados a tantas culturas, tantas que poderíamos encher nossas mesas de seder com especiarias, frutas, cabaças, flores e muito mais!

Se você pudesse acrescentar algo da sua cultura na América Latina, o que acrescentaria?

Pergunte aos seus conhecidos, pesquise sobre seu país e convide seus convidados a também trazerem simanim.



SIMANIM, OMENS & SYMBOLIC FOODS

Prepare a seder plate with all of these simanim (symbolic foods), including those you would like to add that reflect your ancestry.

You will begin each symbol with the phrase below:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאִמּוֹתֵינוּ ...

Yehi ratzon milfanecha Adonai eloheinu v'elohei avoteinu v'imoteinu

May it be Your will, God and the God of our ancestors...

Que sea Tu voluntad, Dios, y Dios de nuestros antepasados...

Que seja da Sua vontade, Deus, e Deus de nossos ancestrais...

and conclude with the following phrase based on the symbolic fruit.

Date/ Dátil/ Tâmara

שְׂתִתְמוּ אוֹיְבֵינוּ וְשׁוֹנְאֵינוּ וְכָל מִבְקָשֵׁי רָעֵתָנוּ

...she'yitamu oyveinu v'soneinu v'chol m'vaskshei ra'ateinu

...that there will be an end to all of our troubles.

...que haya un fin para todas nuestras aflicciones.

...que haja um fim para todas as nossas aflições.

Gourd/ Calabaza /Cabaça

שֶׁתִּקְרַע רוּעַ גִּזְרֵי דִינֵנוּ, וְיִקְרָאוּ לְפָנֶיךָ זְכוֹתֵינוּ

...she'tikra ro'ah gezeira dineinu, v'yikaru l'fanecha zakiyoteinu.

...that you shred any bad fortune for us in the year to come, and let our beautiful deeds be proclaimed before you.

...que elimines toda mala suerte para nosotros en el año venidero, y que nuestras bellas acciones sean proclamadas ante Ti.

...que você elimine toda a má sorte para nós no ano que se aproxima, e que nossas belas ações sejam proclamadas diante de você.

Beet/ Remolacha/ Beterraba

שְׂיִכָּרְתוּ אוֹיְבֵינוּ וְשׁוֹנְאֵינוּ וְכָל מִבְקָשֵׁי רָעֵתָנוּ

...she'yikartu oyveinu v'soneinu v'kol m'vakshei ra'ateinu.

...that those who wish harm upon us and the world shall depart.

...que aquellos que desean mal a nosotros y al mundo se alejen.

...que aqueles que desejam mal a nós e ao mundo se afastem.

SIMANIM (CONTINUED)

Green Beans/ Habichuelas Verdes /Vagem

שִׁירְבוּ זְכוּיֹתֵינוּ וְתִלְבְּנוּ

...she'yirbu zakiyoteinu u't'leivavenu.

...that our merits shall increase and that our hearts be strengthened.

...que nuestros méritos aumenten y que nuestros corazones sean fortalecidos.

...que nossos méritos aumentem e que nossos corações sejam fortalecidos.

Pomegranate/ Granada /Romã

שְׁנֵהֲיָה מְלֵאִים מִצְוֹת כְּרֻמֹּן

...She'nih'yeh m'le'imot mitzvot karimon.

...that we be filled with mitzvot like a pomegranate.

...que seamos llenos de mitzvot como una granada.

...que sejamos cheios de mitzvot como uma romã.

Apples/ Manzanas /Maçãs

שֶׁתְּחַדֵּשׁ עָלֵינוּ שָׁנָה טוֹבָה וּמִתּוֹקָה כְּדָבָשׁ

...she't'chadesh aleinu shanah tovah u'metukah ka'devash.

...que nos renuevas un año bueno y dulce como la miel.

...that You renew for us a year that is good and sweet like honey.

...que você renove para nós um ano que seja bom e doce como o mel.

Fish Head/ Cabeza de Pescado/ Cabeça de peixe

שְׁנֵהֲיָה לְרֹאשׁ וְלֹא לְזָנָב

...she'nihiyeh l'rosh v'lo zanav.

... that we be like a head and not a tail.

...que seamos como la cabeza y no como la cola.

...que sejamos como a cabeça e não como a cauda.

SIMANIM (CONT.)

*Did you discover a new fruit?
Add it to the plate to represent newness for the year ahead!*

*¿Descubriste una nueva fruta?
¡Agrégala al plato para representar la novedad para el año que viene!*

*Você descobriu uma nova fruta?
Adicione-a ao prato para representar a novidade para o ano que vem!*

*בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרֵי הָעֵץ
Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, borei p'ri ha-eitz.*

*Blessed are you, Adonai, Creator of the Universe, Who brings fruit
and sweetness of the tree.*

*Bendito eres tú, Adonai, Creador del Universo, que traes fruto y
dulzura del árbol.*

*Bendito és tu, Adonai, Criador do Universo, que traz fruto e doçura
da árvore.*

CLEANSE - LIMPIAR - LIMPAR

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם

Baruch atah, Adonai, Eloheinu melech ha'olam, asher kidishanu
b'mitzvotav, vitzivanu al netillat yada'im.

***Blessed are You, Eternal our God, Sovereign of the Universe, who
makes us holy through the mitzvot and commands us to wash
our hands.***

Baruj atá Adonai, Eloheinu mélej ha'olam, asher kidishanu
b'mitzvotav, vitzivanu al netilat yada'im.

***Bendito eres Tú, Eterno Dios nuestro, Soberano del Universo, que
nos santifica a través de las mitzvot y nos manda a lavarnos las
manos.***

Baruch atá Adonai, Elohêinu mélech ha'olam, asher kidishanu
b'mitzvotav, vitzivanu al netilat yadayim.

***Bendito és Tu, Eterno nosso Deus, Soberano do Universo, que
nos santificas através das mitzvot e nos ordenas a lavar as
mãos.***

CHALLAH - JALÁ - PÃO CHALÁ

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמּוֹצֵא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ

Baruch atah, Adonai, Eloheinu melech ha'olam, hamotzi lechem
min ha'aretz.

***Blessed are You, Eternal God, Sovereign of the Universe, who
brings forth bread from the Earth.***

Baruj atá Adonai, Eloheinu mélej ha'olam, hamotzi lejem min
ha'aretz.

***Bendito eres Tú, Eterno Dios nuestro, Soberano del Universo, que
saca el pan de la tierra.***

Baruch atá Adonai, Elohêinu Mélech ha'olam, hamotzi lechem min
ha'aretz.

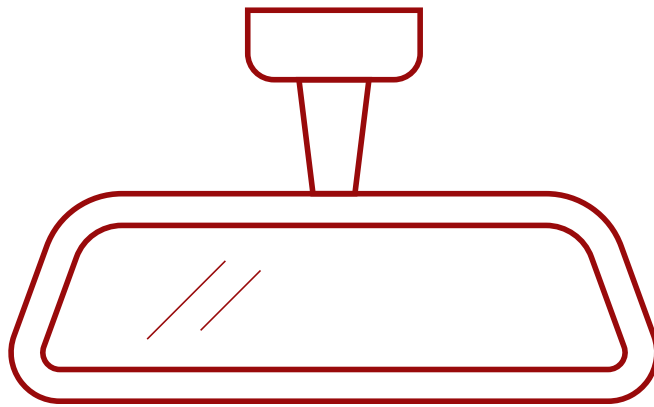
***Bendito és Tu, Eterno nosso Deus, Soberano do Universo, que
traz o pão da terra.***

ACTIVITIES
ACTIVIDADES
ATIVIDADES
פעילויות

WHERE DID THIS YEAR TAKE ME?

If you've ever driven a car, you know how important our rear-view mirrors are. The two side views as well as the inner rear-view mirror can provide different angles of the same 'scene' behind, virtually eliminating blind spots.

These mirrors inform us on where to go, when to go and if it is safe while operating a vehicle. These quick decisions help us to avoid accidents, to situate ourselves and change the direction of our paths.



What do you see when you look back on the past year in the mirror?

Now let's apply this practice of observation and perception to the teachings around Rosh HaShanah. These are the same three reasons we should reflect on our lives from the past year.

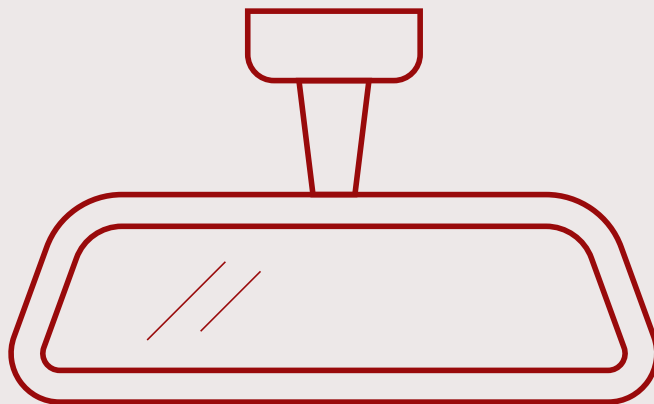
When we look back, we can learn from where we might have missed the mark, we analyze where things worked or didn't, and finally, we can see the bigger picture of our decisions and where they led us.

As we approach a new year ahead, our tradition reminds us to take a thoughtful glance in all of our mirrors so that we can look forward to smoother roads ahead.

¿A DÓNDE ME LLEVÓ ESTE AÑO?

Si alguna vez ha conducido un automóvil, sabrá lo importantes que son los espejos retrovisores. Los espejos pueden proporcionar diferentes ángulos de la misma "escena" detrás y al lado de nosotros, eliminando los puntos ciegos.

Estos espejos nos informan sobre dónde debemos ir y si es seguro mientras operamos un vehículo. Estas decisiones rápidas nos ayudan a evitar accidentes, a situarnos y a cambiar la dirección de nuestros caminos.



¿Qué observa usted cuando mira hacia atrás en el último año en el espejo?

Ahora, apliquemos esta práctica de observación y percepción a las enseñanzas relacionadas con Rosh HaShaná. Estas son las mismas tres razones por las cuales debemos reflexionar sobre el año pasado.

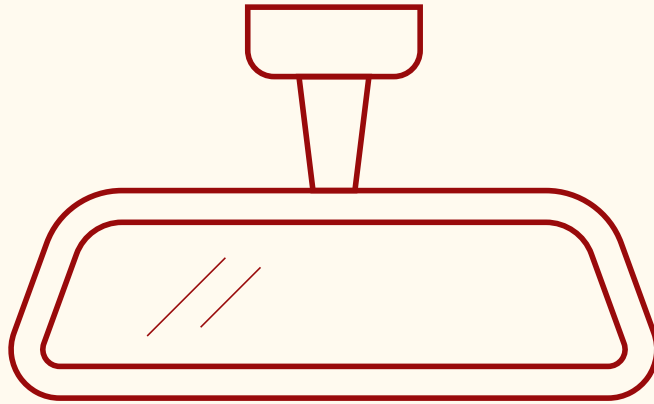
Cuando miramos hacia atrás, podemos aprender de dónde pudimos haber fallado, analizamos dónde funcionaron o no las cosas y, finalmente, podemos ver el panorama completo de nuestras decisiones y hacia dónde nos llevaron.

A medida que nos acercamos a un nuevo año por delante, nuestra tradición nos recuerda que echemos una mirada reflexiva en todos nuestros espejos para que podamos anticipar caminos más suaves por delante.

PARA ONDE ESSE ANO ME LEVOU?

Se você já dirigiu um carro, sabe a importância dos espelhos retrovisores. Os espelhos podem fornecer diferentes ângulos da mesma “cena” atrás e ao nosso lado, eliminando pontos cegos.

Esses espelhos nos informam sobre onde devemos ir e se é seguro dirigir um veículo. Essas decisões rápidas nos ajudam a evitar acidentes, nos posicionar e mudar o rumo dos nossos caminhos.



O que você percebe quando olha para o ano passado no espelho?

Agora, vamos aplicar esta prática de observação e percepção aos ensinamentos relacionados a Rosh Hashaná. Estas são as mesmas três razões pelas quais devemos refletir sobre o ano que passou.

Quando olhamos para trás, podemos aprender onde falhamos, analisamos onde as coisas funcionaram ou não e podemos finalmente ver o panorama geral de nossas decisões e aonde elas nos levaram.

À medida que nos aproximamos de um novo ano, a nossa tradição lembra-nos de olhar reflexivamente em todos os nossos espelhos para que possamos antecipar caminhos mais suaves à frente.

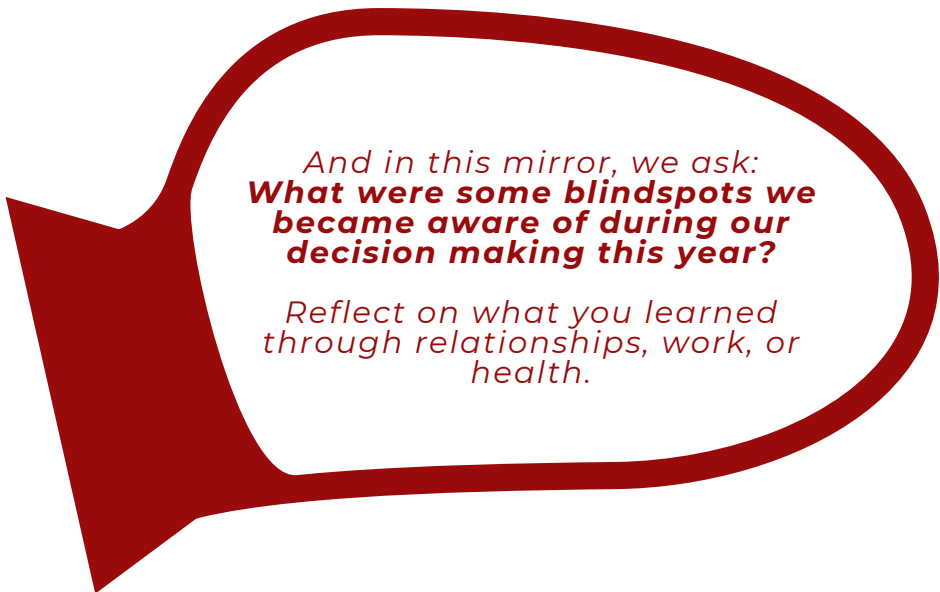
WHERE DID THIS YEAR TAKE ME?

This reflective exercise below provides us with snapshots about the past cycle of time that can offer us invaluable lessons for now and the year to come.



*Imagining from your drivers seat: **what was a 'move' you made that supported your goals or needs along the road this past year?***

Consider decisions around your self care, choices in your professional life or lifestyle decisions.



*And in this mirror, we ask: **What were some blindspots we became aware of during our decision making this year?***

Reflect on what you learned through relationships, work, or health.

The metaphor of the car is a powerful one for it shows us that our reflective practice is something we can engage in while we're living through the year and course correct as needed. May this exercise serve your reflection.

¿A DÓNDE ME LLEVÓ ESTE AÑO?

Este ejercicio a continuación nos ayuda a reflexionar sobre el año pasado y nos ofrece lecciones invaluable para el presente y el año que viene.

Imaginando desde su asiento de conductor, ¿cuál fue un 'movimiento' que hizo que apoyó sus metas o necesidades a lo largo del camino el año pasado?

Considere decisiones relacionadas con su cuidado personal, elecciones en su vida profesional o decisiones de estilo de vida.

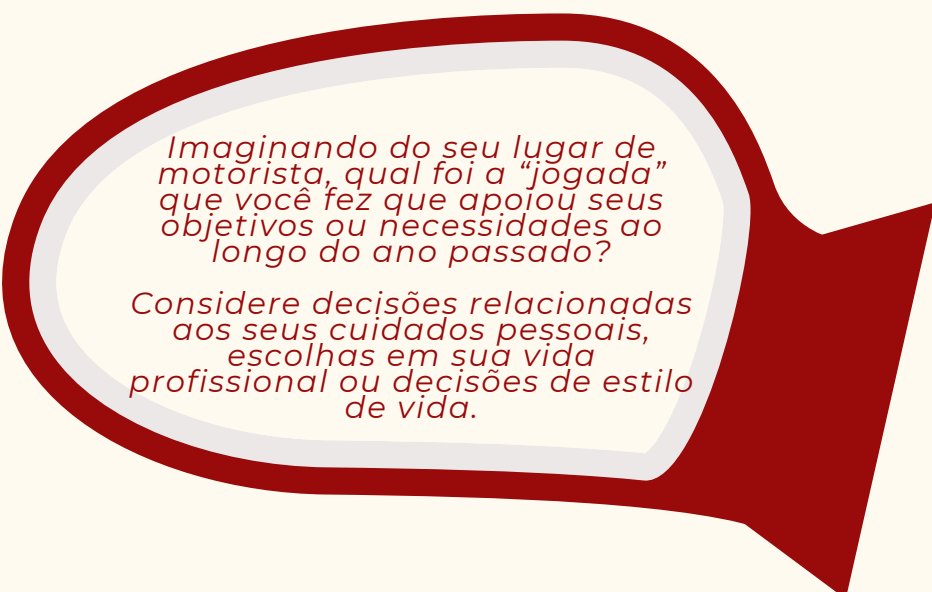
Y en este espejo, preguntamos, ¿dónde fueron algunos de los puntos ciegos de los que nos dimos cuenta durante nuestras tomas de decisiones este año?

Reflexione sobre lo que aprendió a través de las relaciones, el trabajo o la salud.

La metáfora del automóvil es poderosa, ya que nos muestra que nuestra práctica reflexiva es algo en lo que podemos participar mientras conducimos (vivimos) a lo largo del año y corregimos el rumbo según sea necesario. ¡Que este ejercicio sirva a su reflexión y crecimiento!

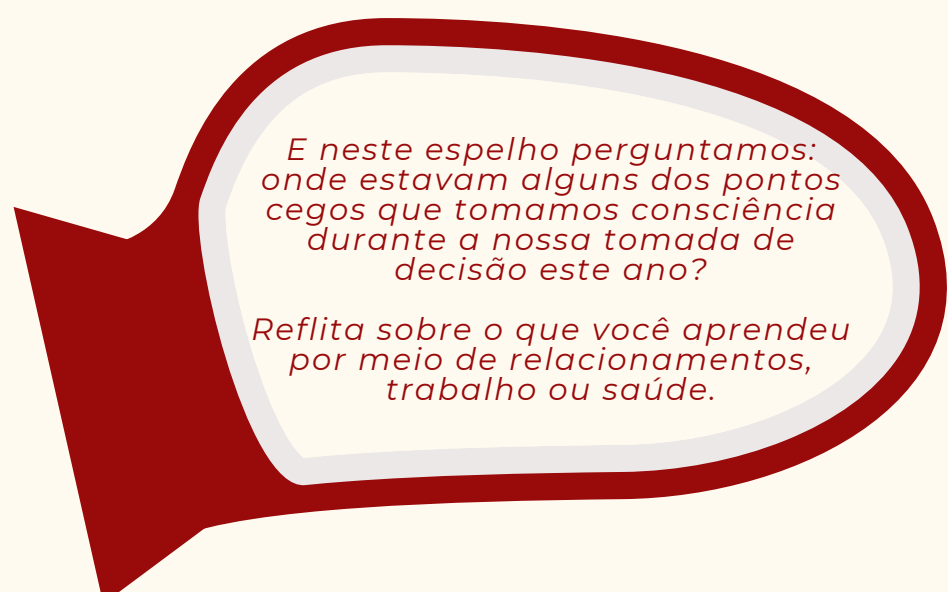
PARA ONDE ESSE ANO ME LEVOU?

O exercício abaixo nos ajuda a refletir sobre o ano que passou e nos oferece lições valiosas para o presente e para o ano que vem.



Imaginando do seu lugar de motorista, qual foi a “jogada” que você fez que apoiou seus objetivos ou necessidades ao longo do ano passado?

Considere decisões relacionadas aos seus cuidados pessoais, escolhas em sua vida profissional ou decisões de estilo de vida.



E neste espelho perguntamos: onde estavam alguns dos pontos cegos que tomamos consciência durante a nossa tomada de decisão este ano?

Refleta sobre o que você aprendeu por meio de relacionamentos, trabalho ou saúde.

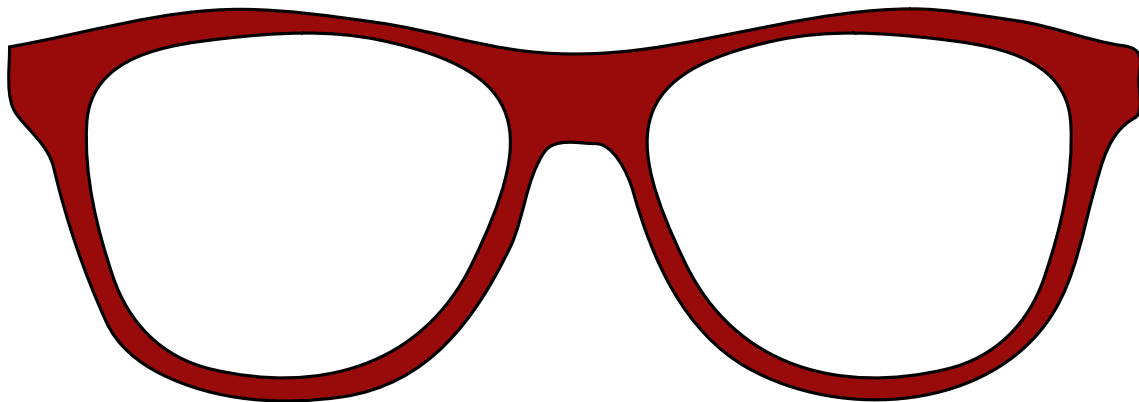
A metáfora do carro é poderosa, pois nos mostra que nossa prática reflexiva é algo em que podemos nos envolver enquanto dirigimos (vivemos) ao longo do ano e corrigimos o rumo conforme necessário. Que este exercício sirva à sua reflexão e crescimento!

NEW YEAR VISIONS: WHERE AM I GOING?

Now after looking back in the mirror, we can set intentions for the year to come with clarity. Each year we are invited to begin again, perhaps reaching different benchmarks or setting new goals for ourselves.

Where do we need to include more joy in our schedules? What needs to be prioritized to optimize my health? How might I connect more deeply with those around me?

In the glasses below, dream big and envision your ideal year ahead. Brainstorm and jot down visions for yourself, your family, community, and even the world.



Visioning Exercise

Imagine your ideal life from a place of feeling.

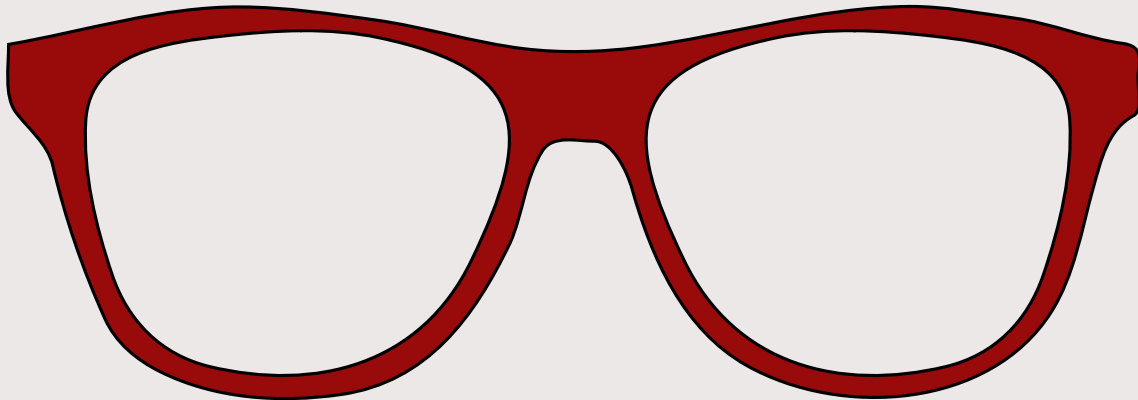
How do you want to feel on a daily basis?
Or while in communal or work spaces? How about in relationships?
What does health in your body feel like to you?
What kind of environment supports you best?
Who supports you? And who are you supporting?

VISIONES DE AÑO NUEVO: ¿A DÓNDE VOY?

Después de reflexionar sobre nuestro estado actual, podemos establecer intenciones para el próximo año con claridad. Cada año se nos invita a comenzar de nuevo, estableciendo nuevas metas para nosotros mismos.

¿Dónde debemos incluir más descanso en nuestros horarios? ¿Qué se debe priorizar para optimizar mi salud? ¿Cómo podría conectarme más profundamente con quienes me rodean?

En los anteojos a continuación, visualice lo que le gustaría ver en el año que viene. Haga una lluvia de ideas y anote visiones para usted, su familia, la comunidad e incluso el mundo.



Ejercicio de Visión

Imagine su vida ideal desde un lugar de sentimiento.

¿Cómo se quiere sentir a diario?

¿Cómo se quiere sentir en espacios comunes o de trabajo?

¿Qué tal en las relaciones? ¿Cómo se siente la salud en su cuerpo?

¿Qué tipo de entorno lo apoya mejor?

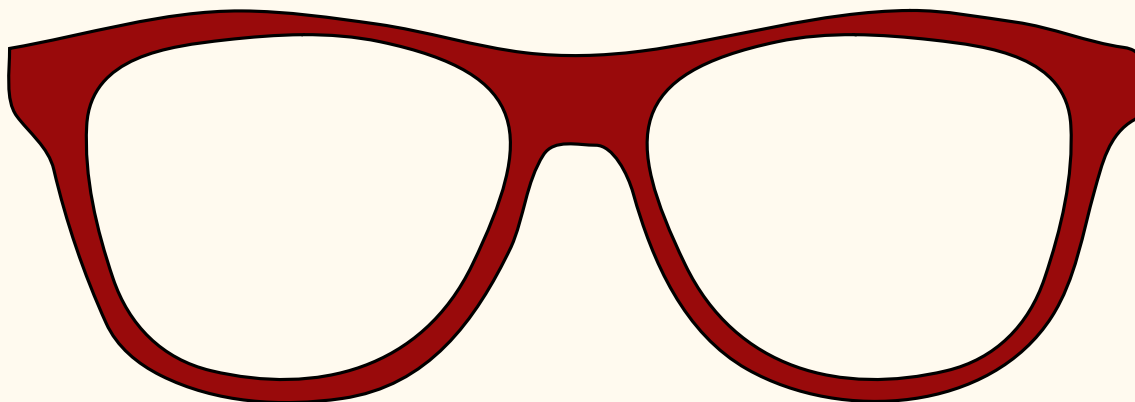
¿Quién lo apoya? ¿Y a quién está apoyando?

VISÕES DE ANO NOVO: PARA ONDE VOU?

Depois de refletir sobre o nosso estado atual, podemos definir claramente as intenções para o próximo ano. A cada ano somos convidados a começar de novo, estabelecendo novas metas para nós mesmos.

Onde devemos incluir mais descanso em nossos horários? O que deve ser priorizado para otimizar minha saúde? Como poderia me conectar mais profundamente com as pessoas ao meu redor?

Nos óculos abaixo, visualize o que você gostaria de ver no próximo ano. Faça um brainstorming e escreva visões para você, sua família, a comunidade e até mesmo o mundo.



Exercício de visão

Imagine sua vida ideal a partir de um sentimento.

Como você quer se sentir todos os dias?
Como você quer se sentir em espaços comuns ou de trabalho?
E quanto aos relacionamentos? Como é a saúde em seu corpo?
Que tipo de ambiente oferece melhor suporte para você?
Quem o apoia? E quem você está apoiando?

MIKVEH RITUAL FOR 5785

As we enter the High Holidays, we prepare ourselves for deep reflection and transformation. The ancient practice of Mikveh is customary on the days between Rosh HaShanah and Yom Kippur to symbolize this shedding of the old self and the welcoming of the new. As Latin Jews, we can connect with traditions from Latin American wisdom to support this moment of transition from one season to the next, from one self to the next.

In many indigenous cultures, living waters are our ancestors. They hold guidance, strength, and mystery. Our waters and oceans have so much to offer us, and we are also called to express deep gratitude to the waters and planet for all it provides. In the same ways we recall the Matriarchs and the Patriarchs - Abraham, Sarah, Isaac, Rebecca, Jacob, Rachel and Leah, Bilhah and Zilpah - during a prayer service, we too can offer gratitude to the elements of our planet that make all life possible.

When to do this ritual:

- The short answer - when it feels right during the High Holiday season.
- This can be during Rosh HaShanah to mark the new year, after Yom Kippur to cleanse your soul, during Sukkot to honor the land, or on Simchat Torah to recognize beginning again.

What do you need for this ritual:

- Think about the perfect place for you to immerse your body in water. You may or may not be near living waters, so find a place of meaning where you can dip. This can include a pool or even a bathtub - it's all about the intention. Do some research about water sources near you, and if it's accessible, make a plan to go there.
- Collect natural, biodegradable items to make a natural art piece as a gesture of gratitude to the sea or the water that will cleanse you. Some traditions could call this an altar, or a collection of appreciations and symbols. If you're in nature, walk around and collect sticks, stones, leaves or flowers to make an offering of beauty and appreciation to the earth.

MIKVEH RITUAL (CONT.)

- Consider wearing something (for the water) that reflects a part of your identity or symbolizes a way you'd like to bring in the new year.
- Consider if you want to have someone with you/near you or if you would like to do this by yourself.
- Bring an artifact of meaning that represents your intention for the year to come.
- Finally, consider the sources of strength in your life and your lineage. Perhaps you want to invite your ancestors to join you energetically and you can bring an artifact of your identity and culture to be present as a witness with you.

How to do the ritual: Part 1 - In front of the water

- Arrive at your water source with all the materials you might need and find a spot that feels comfortable to you.
- Gather your natural materials, then on the ground in front of the water / pool / tub, create a work of art that expresses thanks to the water, our ancestor. If you like, the symbol can reflect an intention into the new year. This can be like a mandala pattern - a circle with mirrored designs.
- Once that is complete, take a quiet moment to pause and breathe, look out to the water and thank it for how it heals, creates, renews, regenerates, houses life, and offers peace to us. Thank this ancestor of ours that has been part of the story of life from the beginning of time. Offer anything else you would like to share. You may try to speak to the water (out loud or in your mind) as if it were a familial ancestor you knew personally.
 - At the same time, we can recognize the range of the water's power, how it can also be fierce, powerful and even destructive - we honor the spectrum of Mother Nature's ways, in hopes that by understanding her ebbs and flows, we can also understand ours as humans.
- After we thank, we name our intention. What brings you to the Mikveh on this day? Are you there to cleanse? Renew? Feel supported? Mark the transition? Name your intention, you can say it like..."May I release what no longer serves from the previous year", "May I enter this new cycle of time with strength and clarity", "May I return to nature so I can feel connected to all living things'...

MIKVEH RITUAL (CONT.)

How to do the ritual: Part 2 - Approaching the water

- In a traditional Mikveh, there are seven steps in preparing for the ritual. For the purpose of this, we will be focusing on a few central elements. If you would like to learn more about the seven step process, please learn more about it [here](#)!
- When you're ready, enter the water. As your toes touch the surface, acknowledge yourself and celebrate the journey that brought you here. Prepare your body for immersion.
- In Jewish tradition, it's customary to fully submerge three times. You can hold the same intention for each dip or set different ones. After the first immersion, recite the blessing (below) to fulfill the mitzvah of immersion.
- Proceed with the second and third dips.
- Afterward, take a moment to stand or float in the water. Feel yourself held by the living waters, like an ancient ancestor, wise and timeless, carrying you. Thank the water for its guidance and history. Reflect on how these waters have sustained generations and brought life to our planet. Recall how water has played a role in your life, and offer gratitude for its continued healing, life, and transformation.
- Take all the time you need.

How to do the ritual: Part 2 - Closing your ritual

- When you're ready, step out of the water and stand tall facing the water with your face and heart.
- Recite the Shechianu (below), the blessing to sanctify new moments and mark this ritual as a part of your holiday journey.
- As you close, seal your intention with a hand to the heart so you take it, along with the water wisdom, into the new year.
- Before you change your clothes and change locations, look up at the sky, down at the ground and out to the sea and thank the elements once more for being witnesses on your journey.

BLESSINGS FOR MIKVEH IMMERSION

Traditional Blessing:

*Baruch ata adonai eloheinu melech ha-olam asher kid-shanu
b'mitzvo-tav v'tzi-vanu al ha-tevilah.*

Blessed are You, Adonai, Ruler of the Universe, Who has sanctified us with mitzvot and commanded us concerning immersion.

Alternative Blessing: (from Mayyim Chayyim)

*Baruch ata adonai eloheinu melech ha-olam asher kid-shanu bi-
tevilah b'mayyim hayyim.*

Blessed are You, God, Majestic Spirit of the Universe, Who makes us holy by embracing us in living waters.

She-he-che-yanu: A Blessing to mark new beginnings

*Baruch ata adonai eloheinu melech ha-olam she-heche-yanu, ve-ki-
y'manu, ve-higi-yanu la-z'man ha-zeh.*

Blessed are You, Source of all Life, Who has kept us alive and sustained us, and enabled us to reach this day.

Suggestions:

- You can leave your offering design on the ground/in the sand as long as it will not cause harm to the natural environment. It can live there as a gift and perhaps, inspire someone else
- Following this experience, write about it! Write down the intention / reason around your Mikveh ritual and keep that note handy to be reminded of it throughout the year.
- To deepen our relationship with the water, consider exploring your own cultural history, art, poetry, or ritual around water. Learning about the elements deepens our respect and reverence for them.
- Finally, in cultivating a reciprocal relationship, consider how you might participate in a beach clean up or donate to an organization focused on sustainability initiatives and water conservation.

RITUAL MIKVEH PARA 5785

A medida que entramos en las Altas Festividades, nos preparamos para una profunda reflexión y transformación. La antigua práctica del Mikveh es costumbre durante los días entre Rosh HaShaná y Yom Kipur para simbolizar el desprendimiento del viejo yo y la bienvenida al nuevo. Como judíos latinos, podemos conectarnos con tradiciones de la sabiduría latinoamericana para apoyar este momento de transición de una temporada a otra, de un yo a otro.

En muchas culturas indígenas, las aguas vivas son nuestros ancestros. Ellas guardan orientación, fuerza y misterio. Nuestras aguas y océanos tienen tanto que ofrecernos, y también estamos llamados a expresar profunda gratitud a las aguas y al planeta por todo lo que nos proporciona. De la misma manera que recordamos a las Matriarcas y Patriarcas - Abraham, Sara, Isaac, Rebeca, Jacob, Raquel y Lea, Bilhah y Zilpah - durante un servicio de oración, nosotros también podemos ofrecer gratitud a los elementos de nuestro planeta que hacen posible toda vida.

Cuándo hacer este ritual:

- La respuesta corta: cuando se sienta correcto durante la temporada de Altas Festividades.
- Esto puede ser durante Rosh HaShaná para marcar el nuevo año, después de Yom Kipur para purificar tu alma, durante Sucot para honrar la tierra, o en Simjat Torá para reconocer el nuevo comienzo.

Qué necesitas para este ritual:

- Piensa en el lugar perfecto para sumergir tu cuerpo en agua. Puede que estés cerca de aguas vivas o no, así que busca un lugar significativo donde puedas sumergirte. Esto puede incluir una piscina o incluso una bañera; se trata de la intención. Investiga sobre fuentes de agua cerca de ti y, si son accesibles, haz un plan para ir allí.
- Recoge elementos naturales y biodegradables para hacer una obra de arte natural como gesto de gratitud hacia el mar o el agua que te purificará. Algunas tradiciones podrían llamar a esto un altar, o una colección de agradecimientos y símbolos. Si estás en la naturaleza, camina y recoge ramas, piedras, hojas o flores para hacer una ofrenda de belleza y aprecio a la tierra.

RITUAL DE LA MIKVEH (CONT.)

- Considera usar algo (para el agua) que refleje tu identidad o simbolice cómo te gustaría recibir el nuevo año.
- Decide si prefieres hacerlo solo o con alguien a tu lado.
- Lleva un objeto que represente tu intención para el próximo año.
- Finalmente, reflexiona sobre las fuentes de fuerza en tu vida y tu linaje. Puedes invitar a tus antepasados energéticamente y traer un objeto de tu identidad y cultura como testigo.

El ritual: Parte 1 - Frente al agua

- Llega a tu fuente de agua con todos los materiales que puedas necesitar y encuentra un lugar que te resulte cómodo.
- Reúne tus materiales naturales y, luego, en el suelo frente al agua / piscina / bañera, crea una obra de arte que exprese agradecimiento al agua, nuestra ancestro. Si lo deseas, el símbolo puede reflejar una intención para el nuevo año. Esto puede ser como un patrón de mandala: un círculo con diseños espejados.
- Una vez que esto esté completo, tómate un momento de tranquilidad para pausar y respirar, mira hacia el agua y agrádecele por cómo sana, crea, renueva, regenera, alberga vida y nos ofrece paz. Agradece a este ancestro nuestro que ha sido parte de la historia de la vida desde el principio de los tiempos. Ofrece cualquier otra cosa que desees compartir. Puedes intentar hablar con el agua (en voz alta o en tu mente) como si fuera un ancestro familiar que conocías personalmente.
- Al mismo tiempo, podemos reconocer el rango del poder del agua, cómo también puede ser feroz, poderosa e incluso destructiva; honramos el espectro de las maneras de la Madre Naturaleza, con la esperanza de que al entender sus altibajos, también podamos entender los nuestros como humanos.
- Después de agradecer, nombramos nuestra intención. ¿Qué te trae al Mikveh en este día? ¿Estás allí para purificarte? ¿Renovar? ¿Sentir apoyo? ¿Marcar la transición? Nombra tu intención, puedes decir algo como... “Que pueda soltar lo que ya no sirve del año anterior”, “Que pueda entrar en este nuevo ciclo de tiempo con fuerza y claridad”, “Que pueda regresar a la naturaleza para sentirme conectado a todos los seres vivos”...

RITUAL DE LA MIKVEH (CONT.)

El ritual: Parte 2 - Acercándose al agua

- En un Mikveh tradicional, hay siete pasos para prepararse para el ritual. Aquí nos enfocaremos en algunos elementos centrales. Si deseas aprender más sobre los siete pasos, ¡puedes informarte aquí!
- Cuando estés listo para entrar al agua, reconoce y celebra lo que te ha llevado a este momento. Las costumbres incluyen limpiar el cuerpo antes de la inmersión.
- En la tradición judía, es común sumergirse completamente tres veces. Puedes mantener la misma intención para las tres inmersiones o elegir tres intenciones diferentes.
- La bendición (a continuación) se dice después de la primera inmersión para cumplir con la mitzvá de la inmersión. Luego, continúa con la segunda y tercera inmersión.
- Después de tus inmersiones, toma un momento para quedarte en el agua o flotar. Siente cómo las aguas vivas te sostienen, como un ancestro antiguo con toda su sabiduría. Agradece al agua por su guía y por cómo ha sustentado a generaciones pasadas y a nuestro planeta. Reflexiona sobre el papel del agua en tu vida y expresa gratitud por su poder sanador, vital y transformador.
- Tómate el tiempo que necesites.

El ritual: Parte 2 - Cerrando tu ritual

- Cuando estés listo, sal del agua y mantente erguido frente al agua con tu rostro y corazón hacia ella.
- Recita el Shechiyanu (a continuación), la bendición para santificar nuevos momentos y marcar este ritual como parte de tu viaje durante las Altas Festividades.
- Al cerrar, sella tu intención con una mano en el corazón para que la lleves, junto con la sabiduría del agua, al nuevo año.
- Antes de cambiarte de ropa y de ubicación, mira hacia el cielo, hacia el suelo y hacia el mar, y agradece a los elementos y a los ancestros una vez más por ser testigos de tu viaje.

BENDICIONES PARA LA INMERSIÓN EN EL MIKVEH

Bendición Tradicional:

Baruj ata Adonai Eloheinu Melej Ha-olam asher kid-shanu
b'mitzvotav v'tzi-vanu al ha-tevilá.

*Bendito eres Tú, Adonai, Rey del Universo, que nos ha santificado
con mitzvot y nos ha mandado respecto a la inmersión.*

Bendición Alternativa: (de Mayyim Chayyim)

Baruj ata Adonai Eloheinu Melej Ha-olam Asher es hijo de Tevilá.

*Bendito eres Tú, Dios, Espíritu Majestuoso del Universo, que nos
hace santos al abrazarnos en aguas vivas.*

She-he-je-yanu: Una Bendición para marcar nuevos comienzos

Baruch ata Adonai Eloheinu Melej Ha-olam ella te sana a ti y a ti y a
tus hijos en el tiempo venidero.

*Bendito eres Tú, Fuente de toda Vida, que nos has mantenido vivos
y nos has sustentado, y nos has permitido alcanzar este día.*

Sugerencias:

- Puedes dejar el diseño de tu ofrenda en el suelo/en la arena siempre que no cause daño al medio ambiente natural. Puede quedarse allí como un regalo y, quizás, inspirar a alguien más.
- Después de esta experiencia, ¡escribe sobre ella! Anota la intención/razón en torno a tu ritual de Mikveh y mantén esa nota a mano para recordarla durante todo el año.
- Para profundizar nuestra relación con el agua, considera explorar tu propia historia cultural, arte, poesía o ritual en torno al agua. Aprender sobre los elementos profundiza nuestro respeto y reverencia hacia ellos.
- Finalmente, al cultivar una relación recíproca, considera cómo podrías participar en una limpieza de playa o donar a una organización enfocada en iniciativas de sostenibilidad y conservación del agua.

RITUAL DO MIKVEH PARA 5785

À medida que entramos nas Altas Festividades, nos preparamos para uma profunda reflexão e transformação. A antiga prática do Mikveh é costume durante os dias entre Rosh HaShaná e Yom Kipur para simbolizar o desprendimento do velho eu e a recepção do novo. Como judeus latinos, podemos nos conectar com tradições da sabedoria latino-americana para apoiar este momento de transição de uma estação para outra, de um eu para outro.

Em muitas culturas indígenas, as águas vivas são nossos ancestrais. Elas guardam orientação, força e mistério. Nossas águas e oceanos têm tanto a nos oferecer, e também somos chamados a expressar profunda gratidão às águas e ao planeta por tudo o que nos proporciona. Da mesma forma que lembramos as Matriarcas e os Patriarcas - Abraão, Sara, Isaac, Rebeca, Jacó, Raquel e Leia, Bilhá e Zilpá - durante um serviço de oração, nós também podemos oferecer gratidão aos elementos do nosso planeta que tornam toda vida possível.

Quando fazer este ritual:

- A resposta curta: quando parecer certo durante a temporada de Altas Festividades.
- Isso pode ser durante Rosh HaShaná para marcar o novo ano, após Yom Kipur para purificar sua alma, durante Sucot para honrar a terra, ou em Simchat Torá para reconhecer um novo começo.

O que você precisa para este ritual:

- Pense no lugar perfeito para mergulhar seu corpo na água. Pode ser que você esteja perto de águas vivas ou não, então procure um lugar significativo onde possa mergulhar. Isso pode incluir uma piscina ou até mesmo uma banheira; tudo se trata da intenção. Pesquise sobre fontes de água perto de você e, se forem acessíveis, faça um plano para ir lá.
- Reúna itens naturais e biodegradáveis para fazer uma obra de arte natural como gesto de gratidão ao mar ou à água que irá te purificar. Algumas tradições podem chamar isso de altar, ou uma coleção de agradecimentos e símbolos. Se você estiver na natureza, caminhe e colete gravetos, pedras, folhas ou flores para fazer uma oferta de beleza e apreço à terra.

RITUAL DO MIKVEH (CONT.)

- Considere usar algo na água que reflita sua identidade ou simbolize como você deseja receber o novo ano.
- Decida se prefere ter alguém com você ou fazer isso sozinho.
- Leve um artefato que represente sua intenção para o próximo ano.
- Por fim, pense nas fontes de força em sua vida e linhagem. Talvez queira convidar energeticamente seus antepassados e trazer um artefato de sua identidade e cultura para ser uma testemunha ao seu lado.

Como fazer o ritual: Parte 1 - Frente à água

- Chegue à sua fonte de água com todos os materiais que você possa precisar e encontre um lugar que te faça sentir confortável.
- Reúna seus materiais naturais e, então, no chão em frente à água / piscina / banheira, crie uma obra de arte que expresse agradecimento à água, nosso ancestral. Se desejar, o símbolo pode refletir uma intenção para o novo ano. Isso pode ser como um padrão de mandala: um círculo com desenhos espelhados.
- Uma vez que isso esteja completo, reserve um momento de tranquilidade para pausar e respirar, olhe para a água e agradeça-a por como ela cura, cria, renova, regenera, abriga vida e nos oferece paz. Agradeça a este nosso ancestral que tem sido parte da história da vida desde o princípio dos tempos. Ofereça qualquer outra coisa que você gostaria de compartilhar. Você pode tentar falar com a água (em voz alta ou em sua mente) como se fosse um ancestral familiar que você conhecia pessoalmente.
- Ao mesmo tempo, podemos reconhecer a amplitude do poder da água, como ela também pode ser feroz, poderosa e até destrutiva; honramos o espectro das maneiras da Mãe Natureza, na esperança de que, ao entender suas marés e fluxos, possamos também entender os nossos como humanos.
- Depois de agradecer, nomeamos nossa intenção. O que te traz ao Mikveh neste dia? Você está lá para se purificar? Renovar? Sentir apoio? Marcar a transição? Nomeie sua intenção, você pode dizer algo como... “Que eu possa soltar o que já não serve do ano anterior”, “Que eu possa entrar neste novo ciclo de tempo com força e clareza”, “Que eu possa voltar à natureza para me sentir conectado a todos os seres vivos”...

RITUAL DO MIKVEH (CONT.)

Como fazer o ritual: Parte 2 - Aproximando-se da água

- Em um Mikveh tradicional, há sete passos de preparação para o ritual, mas aqui focaremos nos elementos principais. Se quiser saber mais sobre o processo completo, clique aqui!
- Quando estiver pronto, entre na água. Ao sentir os dedos tocarem a água, reconheça-se e celebre o que te trouxe até este momento. Isso inclui limpar o corpo antes da imersão.
- Na tradição judaica, é comum mergulhar três vezes, garantindo submersão total. Você pode manter a mesma intenção ou pensar em três diferentes.
- Após a primeira imersão, recita-se a bênção (abaixo) para marcar o cumprimento da mitzvá, o mandamento da imersão.
- Continue com as outras duas imersões.
- Ao finalizar, fique na água ou flutue. Sinta-se sustentado pelas águas vivas, como um ancestral com sabedoria eterna cuidando de você. Agradeça à água por sua orientação e considere como ela forneceu vida por gerações. Lembre-se do papel que o oceano/rio/fonte teve em sua vida e agradeça por sua contínua cura, vida e transformação.
- Leve o tempo que precisar.

Como fazer o ritual: Parte 2 - Fechando seu ritual

- Quando estiver pronto, saia da água e mantenha-se ereto de frente para a água, com seu rosto e coração voltados para ela.
- Recite o Shechianu (abaixo), a bênção para santificar novos momentos e marcar este ritual como parte de sua jornada durante as Altas Festividades.
- Ao fechar, selar sua intenção com uma mão no coração para que você a leve, junto com a sabedoria da água, para o novo ano.
- Antes de trocar de roupa e mudar de local, olhe para o céu, para o chão e para o mar, e agradeça mais uma vez aos elementos e aos ancestrais por serem testemunhas de sua jornada.

BÊNÇÃOS PARA A IMERSÃO NO MIKVEH

Bênção Tradicional:

Baruch ata Adonai Eloheinu Melech Ha-olam asher kid-shanu
b'mitzvotav v'tzi-vanu al ha-tevilá.

Bendito és Tu, Adonai, Rei do Universo, que nos santificou com as mitzvot e nos ordenou a respeito da imersão.

Bênção Alternativa: (de Mayyim Chayyim)

Baruch ata Adonai Eloheinu Melech Ha-olam Asher kid-shanu não
está vivo.

Bendito és Tu, Deus, Espírito Majestoso do Universo, que nos torna santos ao nos abraçar em águas vivas.

She-he-che-yanu: Uma Bênção para marcar novos começos

Baruch ata Adonai Eloheinu Melech Ha-olam ela-você, e você, e seus
filhos no futuro.

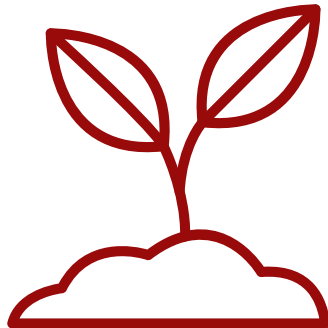
Bendito és Tu, Fonte de toda Vida, que nos mantiveste vivos e nos sustentaste, e nos permitiste alcançar este dia.

Sugestões:

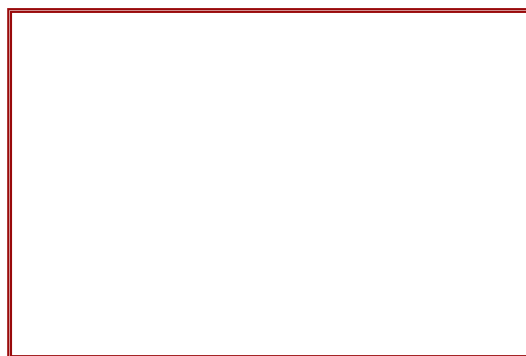
- Você pode deixar o design da sua oferta no chão/na areia, desde que não cause dano ao meio ambiente natural. Pode ficar lá como um presente e, talvez, inspirar outra pessoa.
- Após essa experiência, escreva sobre ela! Anote a intenção/razão em torno do seu ritual de Mikveh e mantenha essa nota à mão para lembrá-la ao longo do ano.
- Para aprofundar nossa relação com a água, considere explorar sua própria história cultural, arte, poesia ou ritual em torno da água. Aprender sobre os elementos aprofunda nosso respeito e reverência por eles.
- Finalmente, ao cultivar uma relação recíproca, considere como você pode participar de uma limpeza de praia ou doar a uma organização focada em iniciativas de sustentabilidade e conservação da água.

SEEDS & SOIL: AN ACTIVITY FOR CHILDREN

We love Rosh HaShanah because we have this special time to think about how we want to grow in the new year...and not just how we'll get taller, but how we want to grow in our minds and hearts too.



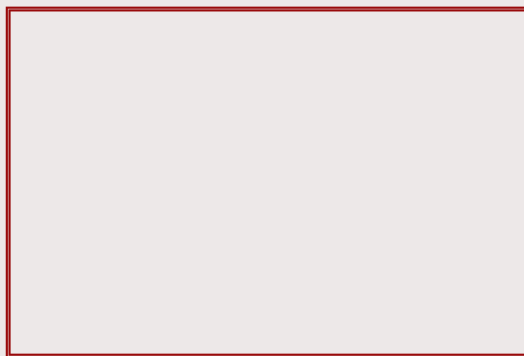
Imagine you are like a flower growing in the ground. And what do flowers need to grow? Water, sunlight, and of course, good soil - this is where it all begins! So, let's think back on all the things we did this past year that supported us in growing into beautiful flowers. What do you think made your soil full of growing power this year? If our soil is something that nourishes us, were there people or activities that helped you feel brave? or confident?



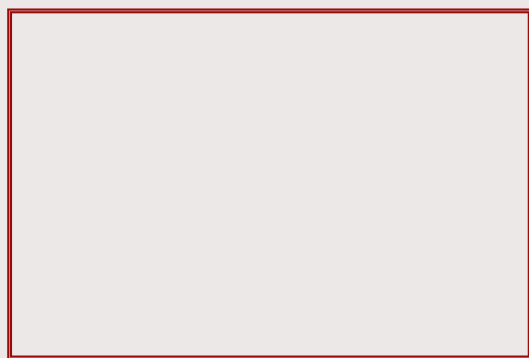
Now that we learned about what makes our soil strong, let's think about the new seeds we want to plant for the new year! What are some hopes, dreams or wishes that you have for yourself this year? This is a good place to dream about the ways you want to keep growing in school, with your friends or family, or in your favorite hobbies.

SEMILLAS Y SUELO: UNA ACTIVIDAD PARA NIÑOS

Valoramos Rosh HaShaná porque tenemos este tiempo especial para reflexionar sobre cómo queremos crecer en el nuevo año... y no solo en altura, sino también en nuestra mente y corazón.



Imagínese como una planta que crece en el suelo. ¿Y qué necesitan las plantas para crecer? Agua, luz solar y, por supuesto, buena tierra, aquí es donde todo comienza. Entonces, reflexionemos sobre todas las cosas que se hicieron el año pasado que nos apoyaron para crecer como hermosas plantas. ¿Qué cree que hizo que su tierra estuviera llena de poder de crecimiento este año? Si nuestra tierra es algo que nos nutre, ¿hubo personas o actividades que le ayudaron a sentirse valiente?



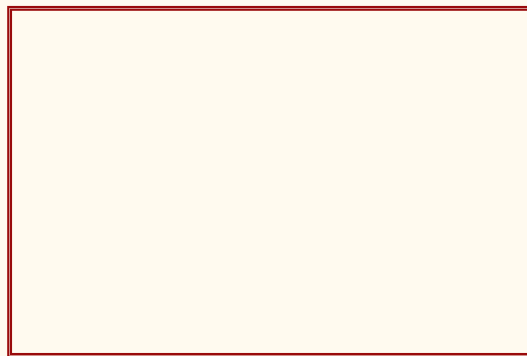
Ahora que hemos aprendido acerca de lo que fortalece nuestra tierra, reflexionemos sobre las nuevas semillas que deseamos sembrar para el próximo año. ¿Cuáles son algunas de las esperanzas, sueños o deseos que usted tiene para sí mismo/a en este año? Este es un buen momento para contemplar cómo desea continuar creciendo en su ámbito escolar, con sus amistades o familia, o en sus pasatiempos favoritos.

SEMENTES E SOLO: UMA ATIVIDADE PARA CRIANÇAS

Valorizamos Rosh Hashaná porque temos este momento especial para refletir sobre como queremos crescer no novo ano... e não apenas em altura, mas também em nossas mentes e corações.



Imagine-se como uma planta crescendo no solo. E o que as plantas precisam para crescer? Água, luz solar e claro um bom solo, é aqui que tudo começa. Então, vamos refletir sobre todas as coisas que foram feitas no ano passado que nos ajudaram a crescer e nos tornarmos lindas plantas. O que você acha que deixou sua terra cheia de poder de crescimento este ano? Se a nossa terra é algo que nos nutre, houve pessoas ou atividades que ajudaram você a se sentir corajoso?



Agora que já aprendemos o que fortalece o nosso solo, vamos refletir sobre as novas sementes que queremos plantar para o próximo ano. Quais são algumas das esperanças, sonhos ou desejos que você tem para si este ano? Este é um bom momento para refletir sobre como você deseja continuar crescendo no ambiente escolar, com seus amigos ou familiares, ou em seus hobbies preferidos.

REFLECTION QUESTIONS

1. Are there any moments from the past year where I wish I had responded differently or with more intention? What would I change if I could?
2. What are three significant achievements from the past year that fill me with pride? How did they align with my values and growth?
3. What insights have I gained about my strengths and weaknesses? How can I better lean into these strengths, and what steps can I take to address areas of growth?
4. What specific goal do I want to achieve by this time next year, and why is it important to me? What steps will I take to ensure progress?
5. In what ways can I simplify my daily routines or mindset to create more space for clarity, creativity, and focus in the year ahead?
6. What fears or limiting beliefs held me back this past year? How can I courageously face them and move beyond them in the coming year?
7. How do I envision giving and receiving support in the coming year? Who are the people I can count on, and how will I show up for others in return?
8. How can I make personal well-being a priority in the year ahead? What practices will help me maintain balance and avoid burnout?
9. What activities, experiences, or connections brought me joy this past year? How can I create more opportunities for these in my life moving forward?
10. Is there someone I need to forgive or reconcile with in the new year? How can I take meaningful steps toward healing that relationship?
11. How do I want to contribute to the well-being of my community or the world at large in the coming year? What specific actions can I take to make a positive impact?
12. How can I be more present and mindful in my everyday life, savoring moments rather than rushing through them?
13. What legacy or long-term impact do I want to begin building this year, both in my personal life and the lives of others?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Hay algún momento del año pasado en el que me hubiera gustado reaccionar de forma diferente o con más intención? ¿Qué cambiaría si pudiera?
2. ¿Cuáles son tres logros importantes del año pasado que me llenan de orgullo? ¿Cómo se alinean con mis valores y mi crecimiento?
3. ¿Qué conocimientos he adquirido sobre mis puntos fuertes y débiles? ¿Cómo puedo aprovechar mejor estos puntos fuertes y qué medidas puedo adoptar para abordar áreas de crecimiento?
4. ¿Qué objetivo específico quiero alcanzar para esta fecha el año que viene y por qué es importante para mí? ¿Qué medidas tomaré para asegurar el progreso?
5. ¿De qué manera puedo simplificar mis rutinas diarias o mi mentalidad para crear más espacio para la claridad, la creatividad y la concentración en el año que viene?
6. ¿Qué miedos o creencias limitantes me han impedido avanzar este último año? ¿Cómo puedo afrontarlos con valentía y superarlos en el año que viene?
7. ¿Cómo imagino que daré y recibiré apoyo el año que viene? ¿Quiénes son las personas con las que puedo contar y cómo responderé a los demás?
8. ¿Cómo puedo hacer del bienestar personal una prioridad en el año que comienza? ¿Qué prácticas me ayudarán a mantener el equilibrio y evitar el agotamiento?
9. ¿Qué actividades, experiencias o conexiones me trajeron alegría el año pasado? ¿Cómo puedo crear más oportunidades para estas en mi vida de ahora en adelante?
10. ¿Hay alguien con quien deba perdonar o reconciliarme en el nuevo año? ¿Cómo puedo tomar medidas significativas para sanar esa relación?
11. ¿Cómo quiero contribuir al bienestar de mi comunidad o del mundo en general durante el próximo año? ¿Qué acciones específicas puedo llevar a cabo para generar un impacto positivo?
12. ¿Cómo puedo estar más presente y consciente en mi vida cotidiana, saboreando los momentos en lugar de apresurarme en ellos?
13. ¿Qué legado o impacto a largo plazo quiero comenzar a construir este año, tanto en mi vida personal como en la de los demás?

PERGUNTAS DE REFLEXÃO

1. Houve algum momento do ano passado em que eu gostaria de ter respondido de forma diferente ou com mais intenção? O que eu mudaria se pudesse?
2. Quais são as três conquistas significativas do ano passado que me enchem de orgulho? Como elas se alinharam com meus valores e crescimento?
3. Que insights obtive sobre meus pontos fortes e fracos? Como posso me apoiar melhor nesses pontos fortes e que passos posso tomar para abordar áreas de crescimento?
4. Qual meta específica eu quero atingir até essa época no ano que vem, e por que isso é importante para mim? Quais passos eu darei para garantir o progresso?
5. De que maneiras posso simplificar minhas rotinas diárias ou mentalidade para criar mais espaço para clareza, criatividade e foco no ano que vem?
6. Quais medos ou crenças limitantes me seguraram no ano passado? Como posso enfrentá-los corajosamente e superá-los no próximo ano?
7. Como imagino dar e receber apoio no próximo ano? Quem são as pessoas com quem posso contar e como vou aparecer para os outros em troca?
8. Como posso fazer do bem-estar pessoal uma prioridade no ano que vem? Quais práticas me ajudarão a manter o equilíbrio e evitar o esgotamento?
9. Quais atividades, experiências ou conexões me trouxeram alegria no ano passado? Como posso criar mais oportunidades para elas na minha vida daqui para frente?
10. Há alguém que eu preciso perdoar ou me reconciliar no ano novo? Como posso dar passos significativos para curar esse relacionamento?
11. Como quero contribuir para o bem-estar da minha comunidade ou do mundo em geral no próximo ano? Quais ações específicas posso tomar para causar um impacto positivo?
12. Como posso estar mais presente e consciente na minha vida cotidiana, saboreando os momentos em vez de passar por eles rapidamente?
13. Que legado ou impacto de longo prazo quero começar a construir este ano, tanto na minha vida pessoal quanto na vida dos outros?

**NOSH
PICAR
BELISCAR
נשבוש**



CHAROSET BITES

Symbolic tamar dish inspired by Rita Sasso (Panamá)

DIRECTIONS

- 01** Place the dried fruits in a processor work bowl and process the dried fruits until a relatively smooth paste is formed.
- 02** Add the almond butter and sugar to the food processor and pulse a few times to begin combining ingredients. This will only begin the process!
- 03** Remove mixture to a bowl and continue to combine the ingredients kneading with your hands. Little by little add the wine to the mixture.
- 04** Wet your hands with cold water and form small balls of charoset about the size of a small walnut. Place balls on a cookie sheet and put in the freezer until frozen, and then serve.

INGREDIENTS

- 4 oz pitted dates
- 4 oz prunes
- 4 oz raisins
- 1 ½ cups almond butter
- 2-3 cups brown sugar
- ½ cup sweet wine
- Cinnamon, chopped nuts or shredded coconuts - enough to cover balls of charoset

PREP TIME

- Prep | 30 m
- Ready in | 30 m
- Duration | 5 days
- Yields | 24-28 pieces



POMEGRANATE MOJITO

*Symbolic rimon dish inspired
(Cuba)*

INGREDIENTS

- ¼ cup pomegranate seeds
- 4 cups pomegranate juice
- 2 cups of lemonade
- 3 cups of white rum
- A big bunch of mint
- 2 limes, quartered, plus slices to garnish

PREP TIME

- Prep | 10 m
- Ready in | 20 m
- Duration | 3 days
- Yields | 6-7 cups

DIRECTIONS

- 01** A day before the party, freeze some pomegranate seeds along with water in an ice cube tray.
- 02** Setting aside half the mint for garnish, tear the rest into a large jug with the lime quarters. Muddle the mint and lime to release the flavors.
- 03** Pour the pomegranate juice, lemonade and white rum into the jug. Put ice cubes into each glass, strain the pomegranate mix through a sieve. Garnish with lime and mint.



CHIMICHURRI CHICKEN & GREENS

Symbolic rubia dish inspired by Olivia Ribas (Argentina)

INGREDIENTS

- 1 pound green beans washed and trimmed
- 2 medium boneless chicken
- 3 garlic cloves, minced
- 1 cup parsley
- ¼ cup red onion — chopped
- ½ tsp dried oregano
- ⅓ cup + 1 tbsp olive oil
- 1 tsp lemon juice
- 2 tbs red wine vinegar
- Salt and pepper to taste

PREP TIME

- Prep | 10 m
- Ready in | 10 m
- Duration | 4 days
- Yields | 4 portions

DIRECTIONS

01

Bring a pot of water to a boil. Add green beans and allow boiling for 4-5 minutes. Drain green beans.

02

In a skillet heat olive oil on medium heat. Add garlic and cook for 30-60 seconds. Add green beans and cook for 3-5 minutes. Season with salt & pepper. Set aside.

03

While you are cooking the green beans, add all the Chimichurri ingredients in a food processor and process on low for about 1-3 minutes. Set it aside.

04

Place chicken on a greased skillet and cook over medium heat for 3-4 minutes on each side, or until the chicken is cooked. Pour the sauce over chicken and bring the green beans back to the skillet.



PICANTE MATZO BALL SOUP

Symbolic karti dish inspired by Pati Jínich (México)

DIRECTIONS

INGREDIENTS

- 1¼ cup matzo ball mix
- Kosher or sea salt
- 2 tbsp chopped parsley
- ¼ tsp grated nutmeg
- 4 large eggs
- 8 tbsp vegetable oil
- 2 tbsp toasted sesame oil
- 2 tbsp sparkling water
- ½ white onion, chopped
- 2 medium leeks, sliced
- 1 garlic clove, chopped
- 2 jalapeño chiles, chopped
- 8 cups chicken broth
- Sliced avocado for serving

PREP TIME

- Prep | 15 m
- Ready in | 40 m
- Duration | 5 days
- Yields | 6-8 portions

01

In a large bowl, combine the matzo ball mix, parsley, nutmeg, and ¾ tsp salt.

02

In another small bowl, lightly beat the eggs with 6 tablespoons of the vegetable oil and the sesame oil.

03

Fold the beaten eggs into the matzo ball mixture with a rubber spatula. Add the sparkling water and mix until well combined. Cover and refrigerate 30 mins.

04

Heat the remaining 2 tablespoons oil in a large pot over medium heat. Add the leeks, onions, garlic, chiles and cook stirring, for 4 to 5 minutes, until they have softened a bit.

DIRECTIONS (CONT.)

- 05** Remove the lid and cook uncovered until the liquid in the pot evaporates. Add the chicken broth and bring to a simmer.
- 06** Meanwhile, when ready to cook the matzo balls, bring about 3 quarts salted water to a rolling boil in a large pot over high heat. Reduce the heat to medium and keep at a steady simmer. With wet hands, shape the matzo ball mix into 1- to 1 ½-inch balls and gently drop them into the water. Reduce heat to low, cover, and simmer for 25-30 mins, until the matzo balls are fully cooked and have puffed up. Remove with a spoon and transfer to the soup. When ready to serve add sliced avocado!

PLAN
PLANEAR
PLANEJAR
תכנן

JEWISH CALENDAR CHEATSHEET

**We have a lot of Jewish holidays this time of year,
so let's break it down together:**

ROSH HASHANAH: JEWISH NEW YEAR

1st & Second of Tishrei

DAYS OF AWE

The 10 days between Rosh HaShanah & Yom Kippur

YOM KIPPUR: DAY OF ATONEMENT

9th & 10th of Tishrei

SUKKOT: HARVEST FESTIVAL OF BOOTHS

15th - 24th of Tishrei

SHEMINI ATZERET: END OF SUKKOT/ TRANSITION DAY

21st & 22nd of Tishrei

SIMCHAT TORAH: CELEBRATION OF JOYFUL TORAH

2nd of Tishrei

WISHING YOU A JOYOUS SEASON!

GUÍA RÁPIDA DEL CALENDARIO JUDÍO

Tenemos muchas festividades judías en esta época del año, así que vamos a analizarlas juntas:

ROSH HASHANÁ: AÑO NUEVO JUDÍO

1 y 2 de Tishrei

DÍAS DE ASOMBRO

Los 10 días entre Rosh HaShaná y Yom Kippur

YOM KIPPUR: DÍA DE LA EXPIACIÓN

9 y 10 de Tishrei

SUKKOT: FIESTA DE LAS COSECHAS

15 - 24 de Tishrei

SHEMINI ATZERET: FIN DE SUCOT/ DÍA DE TRANSICIÓN

21 y 22 de Tishrei

SIMJAT TORAH: CELEBRACIÓN DE LA GOZOSA TORÁ

2 de Tishrei

¡LES DESEAMOS UNA FELIZ TEMPORADA!

GUIA RÁPIDO DO CALENDÁRIO JUDAICO

Temos muitos feriados judaicos nesta época do ano, então vamos dividi-los juntos:

ROSH HASHANAH: ANO NOVO JUDAICO

1º e 2º dia de Tishrei

DIAS DE ASSUNTO

Os 10 dias entre Rosh HaShanah e Yom Kippur

YOM KIPPUR: DIA DA EXPIAÇÃO

9 e 10 de Tishrei

SUKKOT: FESTIVAL DA COLHEITA DAS CABANA

15 a 24 de Tishrei

SHEMINI ATZERET: FIM DE SUKKOT/ DIA DE TRANSIÇÃO

21 e 22 de Tishrei

SIMCHAT TORAH: CELEBRAÇÃO DA TORAH ALEGRE

2 de Tishrei

DESEJANDO A VOCÊ UMA TEMPORADA ALEGRE!



SHANAH TOVAH HAPPY NEW YEAR FELIZ AÑO NUEVO

JEWTINA Y CO. IS A LATIN-JEWISH ORGANIZATION ON A MISSION TO NURTURE LATIN-JEWISH COMMUNITY, IDENTITY, LEADERSHIP AND RESILIENCY.

FOR MORE INFORMATION ON JEWTINA Y CO. VISIT US AT JEWTINA.ORG AND FOLLOW US ON INSTAGRAM, FACEBOOK AND TWITTER AT @JEWTINAYCO

