

GUIA DA PJ LIBRARY PARA A FAMÍLIA

TEMPO DE TRANSFORMAR





A PJ Library é um premiado programa de educação judaica que incentiva a integração e o compromisso familiar. É idealizado e apoiado pela Fundação Harold Grinspoon, em conjunto com filantropos e organizações judaicas do mundo todo. Uma vez por mês, as famílias recebem em casa livros infantis de temática judaica, todos de alta qualidade, sendo convidadas a explorar os principais valores (eternos) do judaísmo.

Através dessas histórias baseadas em valores, a PJ Library estimula o comprometimento familiar com a vida judaica, fortalece a identidade judaica e inspira conexões mais profundas com a comunidade e o povo judeu do mundo todo.

Agradecemos especialmente ao grupo Next Generation Advisory Board, da Fundação, aos profissionais da PJ Library e às pessoas que reuniram energia e talento para desenvolver este guia:

Conceito, criação e edição

Lisa Rachlin Danny Paller
Yishai Amos Meredith Lewis

**Falando sobre Deus
com as crianças**

Rabbi Avi Killip

Coordenação do Projeto

Beth Honeyman

Mão na massa

Edição: Naomi Shulman
Ilustrações: Barb Bastian

Design gráfico

Zoe Pappenheimer

Guia Digital

Web: Christina Rizer
Mídia: Alli Thresher

Ilustrações

Sophia Vincent Guy

Vidui positivo

Naama Shaked

Guia em português

Tradução: Rabino Uri Lam
Revisão: Tamara Sender, Karin Zingerevitz

Reprodução da citação de *Today Is the Birthday of the World* autorizada pela Penguin Random House, Copyright do texto © 2009 por Linda Heller.

Reprodução da citação de *New Year at the Pier*: © 2009 April Halprin Wayland autorizada pela autora que detém todos os direitos autorais.

Reprodução da citação de *The Forever Garden*: © 2017 Laurel Snyder autorizada pela autora.

Copyright © 2022 Fundação Harold Grinspoon. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida com propósito comercial.

GUIA DA PJ LIBRARY PARA A FAMÍLIA

TEMPO DE TRANSFORMAR

Já é Rosh haShaná.
Vamos lá!



TEMPO DE TRANSFORMAR

FELIZ ANO NOVO, SHANÁ TOVÁ!

A temporada de festas e feriados judaicos que começa em **Rosh haShaná** (Ano Novo Judaico) e termina em **Simchat Torá** tem tudo a ver com transformação.

Nos lamim Noraim, que contemplam **Rosh haShaná** (o “aniversário do mundo”) e **Iom Kipur** (o “dia de perdoar e de receber perdão”), olhamos para o ano que passou e assumimos a responsabilidade por nossas ações. É tempo de pensar em maneiras de sermos pessoas melhores e de tornarmos o mundo melhor. É hora de se conectar com a família e os amigos e olhar para frente, com votos de que o novo ano seja doce.

Em **Sucot**, a Festa da Colheita, passamos um tempo dentro da sucá (uma cabana especial) e entramos em sintonia com os ritmos da natureza – as plantações que nos sustentam, as chuvas que irrigam a terra, a visão e o aroma de tantas plantas que nos enchem de alegria.

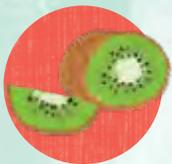
E, finalmente, em **Simchat Torá** (a Alegria de estar com a Torá) completamos a leitura anual da Torá (os cinco primeiros livros da Bíblia hebraica) e começamos tudo de novo – é um ciclo de leitura e de contação de histórias que permanece sempre atual, porque a cada ano nós crescemos junto com ele.

Esta é a viagem que a tradição judaica nos convida a fazer, ano após ano, enquanto nossas famílias continuam a se transformar. Rosh haShaná, o nosso Ano Novo, já vai começar. Shaná Tová!



O QUE HÁ NESTE GUIA?

O guia oferece sugestões para que as famílias comemorem Rosh haShaná e Iom Kipur, Sucot e Simchat Torá em casa. Como cada família é única, o guia foi planejado para que você escolha o que mais atende às necessidades e aos interesses da sua família. Cada seção é dedicada a uma festa, apresentando dicas sobre como se preparar e ideias para celebrar em família.



O que há nesta imagem?

Uma apresentação visual simples sobre Rosh haShaná, Iom Kipur e Sucot.



Vamos falar sobre isso?

Dicas de conversas sobre como podemos crescer como indivíduos, famílias e comunidades.



Passo a passo dos rituais para as refeições em família

Bênçãos, símbolos e explicações para tornar as refeições mais alegres.



Para entender as rezas de Rosh haShaná e Iom Kipur

Insights para a família sobre cinco orações de Rosh haShaná e Iom Kipur.



Atividades e receitas práticas

24 projetos familiares para que as festas sejam mais divertidas e significativas.

PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

COMPRAR ALIMENTOS: Em Rosh haShaná comemos alimentos simbólicos. Antes de ir ao supermercado, veja o que comprar nas páginas 19, 21 e 23.

SUCÁ: Se você pretende construir uma sucá (cabana temporária) para Sucot ou pretende comprar um kit de arba minim (lulav, etrog, hadás e aravá) para a tradição de sacudir as quatro espécies juntas, descubra onde adquirir com antecedência este item em sua cidade.

CONTEÚDO DE

ROSH HASHANÁ



Petiscos para a família, páginas 21-23

PREPARAÇÃO

Cumprimentos doces	8
Assopre com força!	10
A chalá é redonda	11
O que há na imagem?	13
Preparando o jantar	
Toques finais	15

ÉREV (NOITE DE) ROSH HASHANÁ

Bênçãos festivas	16
Alimentos simbólicos de Rosh haShaná	21

DIA DE ROSH HASHANÁ

Do que se trata toda essa reza?	24
Tashlich (jogar fora os nossos erros)	32

OS DEZ DIAS DE RETORNO 35

IOM KIPUR



Para entender as rezas de Rosh haShaná e Iom Kipur, páginas 24-31

PREPARAÇÃO

O que há na imagem? – Um dia diferente	40
Preparação final	43

ÉREV (NOITE DE) IOM KIPUR

Como começa Iom Kipur	44
-----------------------	----

DIA DE IOM KIPUR

Encobrir e replantar	45
A história de Jonas	47
Metas e desafios para o Ano Novo	48

CONCLUSÃO DE IOM KIPUR

Fechar os portões & terminar o jejum	50
--------------------------------------	----

ESTE GUIA

SUCOT

PREPARAÇÃO

O que há na imagem? A sua própria cabana	52
Um jantar sob as estrelas	57
Bem de perto: lulav e etrog	58

NOITE DE SUCOT

Bênçãos festivas	60
Atividades com a família	64



Sacudindo o lulav, página 63

SIMCHAT TORÁ

PREPARAÇÃO

Aproveite a chuva	68
Preparando um doce de maçã	69
Fazendo uma Torá de cartolina	70

ÉREV (NOITE DE) SIMCHAT TORÁ

Dançando com a Torá	71
---------------------	----

DIA DE SIMCHAT TORÁ

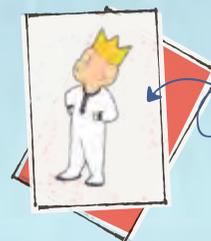
A história sem fim	72
--------------------	----



Terminando e reiniciando a leitura da Torá, página 72



.....
EPÍLOGO: SOBRE AGRICULTURA & JARDINAGEM 74
.....



Planilha:
Conversas em família,
páginas 77-80



Vejam! O ano novo começa com a lua nova.



ROSH HASHANÁ

O calendário judaico é baseado no ciclo da lua, que cresce até se tornar lua cheia e depois desaparece a cada 30 dias. O Ano Novo Judaico começa com a transição do mês hebraico de elul para o de tishrei (geralmente em algum momento de setembro).

Na tradição judaica, as pessoas se reúnem em elul no escuro da madrugada para cantarem canções chamadas selichot (“pedidos de perdão” em hebraico). Então começa Rosh haShaná, no dia primeiro de tishrei, quando um pedacinho da lua nova aparece à noite no céu.

O Ano Novo Judaico é chamado de **Rosh haShaná** – *Rosh* é “cabeça” e *haShaná* é “do ano”. Em hebraico, “ano” (*shaná*) vem da raiz da palavra “mudar”.

Cada novo ano é uma oportunidade de mudança e de crescimento. Como o mundo vai mudar neste ano? Como você vai mudar neste ano?

PREPARAÇÃO

CUMPRIMENTOS DOCES

Como nos cumprimentamos no Ano Novo Judaico? Dizemos “Shaná Tová! שנה טובה” (Tenha um bom ano!) ou “Shaná Tová uMetuká! שנה טובה ומתוקה” (Tenha um ano bom e doce!).

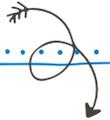
Um dos principais costumes de Rosh haShaná para desejar um ano doce é mergulhar a maçã no mel (ver **Alimentos simbólicos de Rosh haShaná** na página 21). Também podemos comer bolo de mel ou pão de mel.



Shaná Tová
uMetuká!



Use quantas maçãs quiser para fazer estas atividades.



SOBREMESA DE MAÇÃ ASSADA, FÁCIL DE FAZER

Faça para a sua família um doce para um ano novo doce.

INGREDIENTES

- 4 MAÇÃS
- 3 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DERRETIDA
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL (E UM POUCO MAIS PARA REGAR AS MAÇÃS)
- 1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS
- 1/2 XÍCARA DE UVAS-PASSAS

Preaqueça o forno a 200°C. Retire cuidadosamente o miolo das maçãs com uma faca (isso é trabalho para adultos!). Misture 2 colheres de sopa de manteiga com mel, aveia e passas em uma tigela pequena. Em seguida, despeje a mistura sobre as maçãs "furadas". Pincele as maçãs com a manteiga derretida que restou. Coloque as maçãs em uma assadeira e asse por 20 a 25 minutos, ou até que a maçã seja facilmente perfurada com uma faca afiada. Deixe esfriar por alguns minutos, regue com um pouco mais mel e aproveite!



FAÇA CARTISSEI BRACHÁ DE MAÇÃS

Muita gente envia cartões de Rosh haShaná para os amigos, amigas e familiares com votos de um feliz ano novo. Você pode criar carimbos de maçã para fazer os cartissei brachá em casa.

MATERIAL

MAÇÃS
GARFOS
TINTA ACRÍLICA

CARTOLINA
CANETINHA COLORIDA
DE PONTA FINA

- 1 Corte as maçãs ao meio. Qualquer forma funciona, mas, se cortá-las ao meio na horizontal, você terá uma estrela.
- 2 Coloque um garfo na parte de trás da maçã para servir como alça.
- 3 Coloque um pouco de tinta em uma cartolina. Mergulhe a maçã na tinta, então carimbe os seus cartões com a maçã.
- 4 Deixe a tinta secar. Em seguida, decore com um galhinho ou uma folha. Acrescente uma mensagem de ano novo, como "Shaná Tová! שנה טובה"





TOQUE FORTE!

Escute e faça o seu próprio shofar

Na Torá, Rosh haShaná não se chama Rosh haShaná. Chama-se lom Teruá, o dia de soprar o shofar (chifre de carneiro).

Em Rosh haShaná, o som do shofar é como um chamado de despertar: preste atenção em si mesmo e nas maneiras pelas quais você pode melhorar! Preste atenção no mundo e em como você pode ajudar a torná-lo melhor!

O shofar é tocado 100 vezes durante um serviço tradicional de Rosh haShaná. E o fim de lom Kipur é marcado por um toque longo e alto.

Embora a pessoa que toca o shofar deva primeiro tomar muito fôlego, só se escuta o shofar quando o ar sai. Este é um símbolo de Rosh haShaná: nós nos voltamos para dentro a fim de nos consertarmos; só então podemos colocar para fora e contribuir com o mundo.

Estes são os quatro sons do shofar que tocamos em Rosh haShaná e lom Kipur:

- 1 **TEKIÁ** (UM TOQUE ÚNICO)
- 2 **SHEVARIM** (TRÊS TOQUES CORTADOS)
- 3 **TERUÁ** (NOVE OU MAIS TOQUES RÁPIDOS)
- 4 **TEKIÁ GUEDOLÁ** (O MAIOR TOQUE, BEM LONGO)



MÃO NA MASSA!

FAÇA O SEU PRÓPRIO SHOFAR

Um shofar de verdade é feito de chifre de carneiro, e é preciso alguma habilidade para tocá-lo. Você pode fazer um shofar de brinquedo em casa que seja fácil de “tocar”, já que o som será a sua própria voz.

MATERIAL

PRATO GRANDE DE PAPEL

GRAMPEADOR

FITA ADESIVA

- 1 **Enrole o prato de papel** na forma de cone e grampeie no local em que as pontas se encontram (para isso você pode precisar da ajuda de um adulto).



- 2 **Dobre o prato de papel** para parecer um chifre. Use fita adesiva para ajudar a manter a forma. Em seguida, enrole todo o shofar com fita adesiva para dar uma aparência de chifre.



- 3 **Segure o shofar na direção** da sua boca e faça sons bem altos de shofar, para que todo mundo ao seu redor saiba que é hora de prestar atenção e tornar o mundo melhor!



Escute os sons do shofar no nosso [instagram.com/pjlibrarybr/](https://www.instagram.com/pjlibrarybr/)

A CHALÁ É REDONDA

Vamos assar chalá para Rosh haShaná



Rosh haShaná é considerado o “aniversário do mundo”. Celebrar a criação do mundo é um momento em que podemos recriar a nossa própria vida – ao nos lembrarmos dos erros que cometemos no ano que passou e agirmos diferente no ano que está começando.

Nas palavras de Linda Heller, escritora da PJ Library: “Quando cada um/a de nós **é o/a melhor possível**, então o mundo é o melhor lugar possível” (e isso é um verdadeiro presente de aniversário para o mundo!).

Em Rosh haShaná, comer chalá redonda simboliza tornar a nós mesmos e o mundo mais inteiros. Assim como um círculo não tem início nem fim, a chalá redonda expressa a nossa esperança de muitas e muitas – infinitas – bênçãos!



INGREDIENTES

Para fazer duas porções de chalá redonda, você vai precisar de:

- 1½ COLHER DE SOPA DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 2½ XÍCARAS DE ÁGUA MORNA
- 1 COLHER DE CHÁ + ½ XÍCARA DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA DE ÓLEO VEGETAL
- 1 COLHER DE SOPA DE SAL
- 8 XÍCARAS DE FARINHA
- 1 XÍCARA DE UVAS-PASSAS (OPCIONAL)

COMO PREPARAR

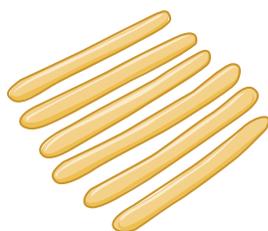
Dissolva o fermento na água com uma colher de chá de açúcar e bata os dois juntos. Depois adicione óleo, sal e o açúcar que restou. Adicione farinha aos poucos, misturando bem, e em seguida amasse com as mãos. Vocês podem se revezar, amassando a massa em família por cerca de 10-15 minutos, até que esteja bem macia. Acrescente as uvas-passas (opcional). Cubra a tigela com uma toalha e deixe-a na geladeira durante a noite. Na manhã seguinte, deixe a massa descansar à temperatura ambiente. Em seguida, sove bem a massa e a divida em duas porções.

»»»»
Vire a página
para fazer
as tranças

MÃO NA MASSA!

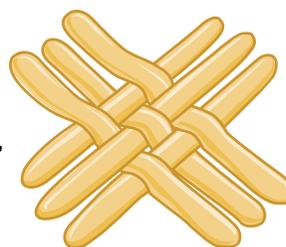
PARA TRANÇAR A CHALÁ REDONDA

Durante o ano, a chalá costuma ser moldada e trançada em linha reta, mas você pode transformar qualquer receita de chalá em uma receita de Rosh haShaná, trançando-a para ficar redonda.



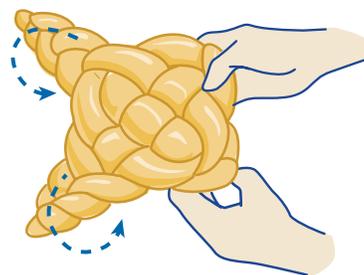
- 1** Na hora de trançar, modele a massa em seis rolos longos, todos com o mesmo comprimento.

- 2** Coloque três rolos na horizontal sobre uma superfície coberta de farinha. Em seguida, coloque os outros três na vertical, levantando os rolos de baixo alternadamente, conforme a ilustração, para passar os rolos de cima. As extremidades devem ficar soltas.



- 3** Agora trançe as extremidades entre si nos quatro lados e, em seguida, com cuidado, coloque as bordas trançadas embaixo da seção do meio. Repita os passos 1 a 3 para fazer a segunda chalá redonda.

- 4** Unte duas assadeiras com óleo e coloque nelas as chalot. Deixe a massa descansar por uma hora, depois asse no forno a 200°C por 20-25 minutos ou até dourar. Se desejar, pincele as porções de chalá com uma mistura de mel quente e uma gota de água.



O QUE HÁ NESTA IMAGEM?

O JANTAR DE ROSH HASHANÁ

Pare por alguns minutos e olhe para esta cena. O que há de especial neste jantar de Rosh haShaná?



O que você está vendo de especial neste jantar de Rosh haShaná?

A primeira noite de Rosh haShaná começa com um jantar em que comemos pratos tradicionais e recitamos brachot (bênçãos). Esse costume já aparece no Talmud, uma coletânea de escritos rabínicos com mais de 1.500 anos, que descreve quais alimentos devem ser consumidos em Rosh haShaná.

Com o tempo, foram acrescentadas brachot a serem ditas sobre esses alimentos, a fim de inspirar as pessoas a agirem melhor no ano novo. A tradição foi crescendo ao longo do tempo e hoje inclui muitos alimentos simbólicos. Vários pratos se tornaram populares em diferentes comunidades judaicas ao redor do mundo.

Ah, uma boa notícia para as crianças! O jantar de Rosh haShaná é cheio de alimentos doces, simbolizando o nosso desejo de ter um ano novo doce.



O QUE HÁ NESTA IMAGEM?

ME ABENÇOE TAMBÉM! O jantar de Rosh haShaná começa com uma bênção sobre as velas, como fazemos na sexta-feira à noite. Então os pais e as mães podem abençoar seus filhos e suas filhas com um desejo especial para o ano novo.



ISSO É UM KIWÍ? Nós dizemos uma bênção sobre o vinho ou suco de uva e, em seguida, dizemos o shehecheiánu, a brachá em que agradecemos por termos chegado até este momento tão especial. Uma vez que Rosh haShaná tem a ver com a ideia de “trazer o novo”, é costume dizer uma bênção sobre uma fruta que você não come há muito tempo (ou que nunca comeu!). Que fruta especial você pode trazer para o jantar de Rosh haShaná?



“CABEÇA DO ANO” A última comida simbólica é uma “cabeça” – em algumas famílias mais tradicionais, a cabeça de um peixe. Em vez disso, você também pode usar biscoitos em forma de peixe, ou até mesmo alface, repolho ou outra “cabeça”. Use a criatividade: que outros alimentos simbólicos a sua família pode trazer para o jantar?



PASSA O MEL? (PARTE I)

Lavamos as mãos e dizemos uma bênção sobre o pão (haMotsi). Em Rosh haShaná mergulhamos a chalá redonda no mel. É muito doce, não?



PASSA O MEL? (PARTE II)

Em seguida, mergulhamos as maçãs no mel. Agora está começando a ter gosto de Rosh haShaná.



E ESTES AQUI SIMBOLIZAM... O QUÊ?

Continuamos com alimentos que simbolizam as nossas esperanças para o ano novo – tâmaras, cenouras e romãs (quem já está ficando com a barriga cheia? E ainda nem começamos o jantar...).





TOQUES FINAIS

Mais duas maneiras de deixar o seu jantar de Rosh haShaná animado



FAÇA CARTÕES DE IDENTIFICAÇÃO PERSONALIZADOS

Você quer que o jantar de Rosh haShaná fique ainda mais festivo? Faça cartões de identificação com uma surpresa especial para as pessoas presentes.

MATERIAL

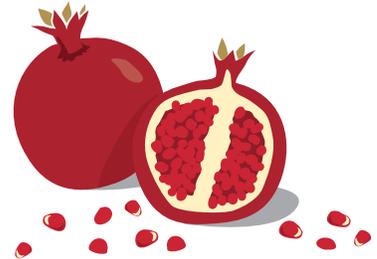
CARTÕES BRANCOS

CANETINHA

ADESIVOS



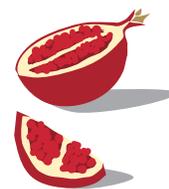
1. Dobre os cartões ao meio. Na parte de fora escreva o nome da pessoa e decore como quiser.
2. Desenhe ou cole uma imagem na parte de dentro do cartão (se a sua mãe ama gatos, desenhe ou cole a imagem de um gato) e escreva uma mensagem personalizada desejando Shaná Tová שנה טובה, que seja um bom ano.



ABRA UMA ROMÃ

As romãs são velhas conhecidas na história judaica. Na Torá, elas são mencionadas no relato do Êxodo do Egito e em Shir haShirim (Cântico dos Cânticos). As romãs são um alimento tradicional de Rosh haShaná. Tem até gente que pensa que a fruta no Jardim do Éden na verdade era uma romã! As sementes de romã são deliciosas, mas chegar até elas pode ser complicado. Experimente esta técnica:

Corte a fruta ao meio na vertical da haste até a extremidade das flores (deixe que um adulto faça isso). Em seguida, corte novamente cada metade em dois.

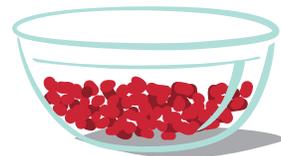


Coloque as metades da romã em uma grande tigela de água.

Enfie os dedos na fruta para separar as sementes (os *arilos*) das partes brancas

carnudas (chamadas de *albedos*). As sementes ficarão no fundo da tigela. Remova as partes flutuantes e depois jogue fora a água da tigela. Você terá uma porção de sementes vermelhas e brilhantes.

Aproveite!



ROSH HASHANÁ ÉREV

Torne o seu jantar de Rosh haShaná especial com rituais como acendimento de velas, desejos para suas filhas e filhos, suco de uva ou vinho, uma nova fruta, e, é claro, chalá redonda mergulhada no mel.



ACENDIMENTO DAS VELAS DE ROSH HASHANÁ

Assim como em muitas festas judaicas, Rosh haShaná começa ao pôr do sol com o acendimento das velas. Quando a noite chega, o brilho das velas traz uma luz acolhedora para o jantar em casa.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו
במצותיו וצוננו להדליק נר של (שבת ושל) יום טוב.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH
HAOLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV
VETSIVÁNU LEHADLIK NER SHEL (SHABAT
VESHEL) IOM TOV.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós
Lhe agradecemos por nos dar regras que tornam
nossa vida especial e por nos ensinar a acender
as velas (de Shabat e) de Iom Tov.

Acenda as velas
e diga a bênção.



É assim que se diz
a brachá, a bênção
em hebraico.



A BENÇÃO SOBRE NOSSOS FILHOS E NOSSAS FILHAS



A tradicional “bênção sobre as crianças” tem um valor ainda mais especial em Rosh haShaná, quando pais, mães e avós podem compartilhar com suas filhas e filhos as esperanças e expectativas para o novo ano.

Esta bênção tem 3 mil anos – a bênção judaica mais antiga que existe! – e é transmitida de geração em geração. Nossas mães e nossos pais (e nossos antepassados que vieram antes deles) nos abençoaram com suas ações e qualidades, e hoje nós levamos essas bênçãos adiante.

Mães, pais (avôs e avós) colocam suas mãos na cabeça de cada filho ou filha e dizem:

יְבָרְכֶךָ יי וַיִּשְׁמְרֶךָ.
יָאֵר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיְחַנֶּנֶךָ.
יִשָּׂא יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.

IEVARECHECHÁ ADONAI VEISHMERÊCHA.

IAÊR ADONAI PANÁV ELÊCHA VICHUNÊKA.

ISSÁ ADONAI PANÁV ELÊCHA
VEIASSÊM LECHÁ SHALOM.

Que Deus o/a abençoe e o/a mantenha a salvo.

Que a luz de Deus brilhe sobre você
e preencha a sua vida.

Que Deus se volte para você e lhe
dê um mundo de paz.

Ou uma versão alternativa:

Que você sempre tenha segurança.

Que a sua luz brilhe no mundo.

Que você sempre se sinta em paz consigo mesmo/a.





KIDUSH

BÊNÇÃO SOBRE O VINHO OU SUCO DE UVA

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM,
BORÉ PERI HAGÁFEN.

Querido Deus, Criador do nosso mundo,
eu Lhe agradeço pela fruta deliciosa
que cresce nas videiras.



ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון וקדשנו במצותיו. ותתן לנו יי אלהינו באהבה את יום (השבת הזה ואת יום) הזכרון הזה יום (זכרון) תרועה (באהבה) מקרא קדש זכר ליציאת מצרים. כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים ודברך אמת וקיים לעד. ברוך אתה יי מלך על כל הארץ מקדש (השבת ו) ישראל ויום הזכרון.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM, ASHER BACHÁR BÁNU MIKOL AM, VEROMEMÁNU MIKOL LASHON, VEKIDESHÁNU BEMITSVOTÁV. VATITÊN LÁNU, ADONAI ELOHEINU, BEHAVÁ, ET IOM (HASHABAT HAZÉ VEÉT IOM) HAZIKARÓN HAZÉ, IOM (ZICHRÓN) TRUÁ (BEHAVÁ) MIKRÁ KÓDESH, ZÉCHER LIETSIÁT MITSRAIM. KI VÁNU VACHÁRTA VEOTÁNU KIDÁSHTA MIKOL HAAMIM, UDEVARCHÁ EMÉT VEKAIÁM LAÁD. BARUCH ATÁ ADONAI, MELECH AL KOL HAÁRETS, MEKADÊSH (HASHABAT VE-) ISRAEL VEIOM HAZIKARÓN.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, Você dá a todos os povos do mundo diferentes maneiras de viver e de acreditar. Nós Lhe agradecemos por Você nos dar o presente de sermos judeus e judias, e também por nos dar regras e boas ações que fazem com que possamos nos tornar pessoas melhores. Neste dia de lembrança – a festa do toque do shofar – nós nos lembramos de como Você nos tirou do Egito, onde éramos escravos e escravas. Querido Deus, nós Lhe agradecemos por Você dar ao povo judeu este dia especial de lembrança para celebrarmos o Ano Novo.

o jantar de Rosh hashaná começa com uma bênção sobre o vinho ou suco de uva e um texto especial, focado na lembrança e na história.



SHEHECHEIÁNU

UMA BENÇÃO POR CHEGARMOS
A UM MOMENTO IMPORTANTE

**A tradição judaica
oferece uma
importante bênção
de gratidão: “Graças
a Deus chegamos
a este momento!”**

Em Rosh haShaná, é costume dizer o shehecheiánu depois do kidush. Ao darmos as boas-vindas ao novo ano, comemos uma “fruta nova” que fazia muito tempo que não consumíamos (ou que talvez nunca tenhamos comido!).



Então diga o shehecheiánu:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיַּמְנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזִמְן הַזֶּה.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM,
SHEHECHEIÁNU VEKIAMÁNU VEHIGUIÁNU LAZMAN HAZÉ.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por Você nos manter vivos para comemarmos este momento tão importante.



בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הָעֵץ.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM,
BORÉ PRI HAÉTS.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por ter criado frutas que crescem em árvores.



בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הָאֲדָמָה.

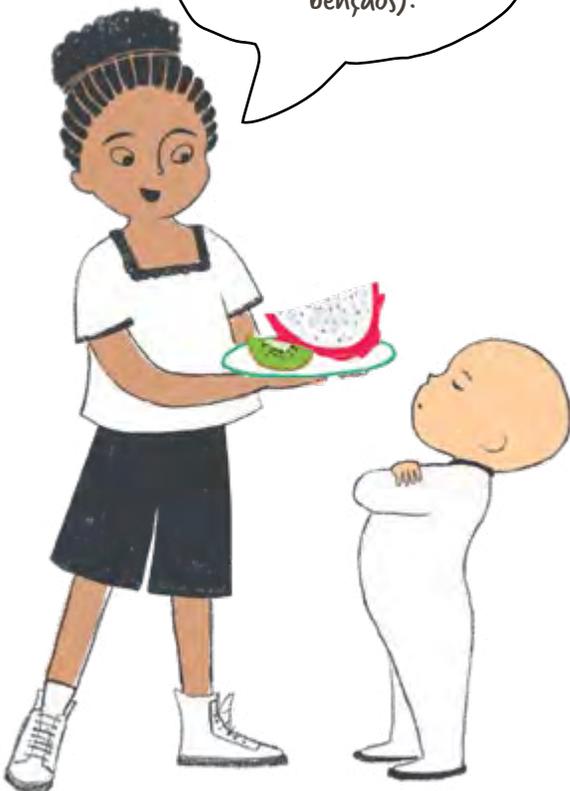
BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH
HAOLAM, BORÉ PRI HAADAMÁ.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por ter criado frutas e vegetais que crescem da terra.



**AGORA PODE DAR UMA MORDIDA
NA NOVA FRUTA!**

Primeiro, passe a nova fruta para todo mundo e diga a bênção sobre as frutas (vale qualquer uma dessas duas bênções).



HORA DE LAVAR AS MÃOS E COMER CHALÁ



A chalá redonda de Rosh haShaná simboliza muita coisa: integridade, o ciclo do ano e um ano novo completo com suas bênçãos. No Shabat a chalá costuma ser mergulhada no sal. Mas em Rosh haShaná mergulhamos a chalá no mel, desejando um ano novo doce.

Antes da refeição, a tradição é lavar as mãos e depois dizer esta bênção:



בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU AL NETILAT IADÁIM.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por nos dar regras que tornam nossa vida especial e por nos ensinar a lavar as mãos antes de comer.

Diga esta bênção antes de mergulhar a chalá no mel e comê-la:

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM,
HAMOTSÍ LÉCHEM MIN HAÁRETS.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por nos dar o pão da terra.



ALIMENTOS SIMBÓLICOS DE ROSH HASHANÁ



Agora é hora de conhecermos os simanim de Rosh haShaná – alimentos que devemos comer e cujo valor simbólico para o ano novo é muito especial. Cada um desses alimentos foi escolhido porque eles ou os nomes deles em hebraico nos conectam a um desejo para o ano novo. **Vamos lá!**

“Você é um em u-melão!”



“Shaná Tuvá uMetuká!”

MAÇÃ COM MEL – UM ANO NOVO DOCE

Antigamente em Israel havia o costume de servir maçãs como o primeiro prato da refeição, para despertar o apetite das pessoas; por sua vez, o mel era uma sobremesa muito popular. Ao mergulharmos a maçã no mel, conectamos símbolos do início e do final da refeição – simbolizando que um ano está para terminar e outro está para começar.

Pegue uma fatia de maçã, mergulhe no mel e diga:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאַלְהֵי אֲבוֹתֵינוּ
וְאִמּוֹתֵינוּ שֶׁתְּחַדֵּשׁ עָלֵינוּ שָׁנָה טוֹבָה וּמְתוּקָה.

YEHI RATSÓN MILEFANÉCHA, ADONAI
ELOHEINU VELOHEI AVOTÉINU
VEIMOTÉINU, SHETECHADÊSH ALÉINU
SHANÁ TOVÁ UMETUKÁ.

Querido Deus, renove-nos para um ano bom e doce.



Já pode comer tapuach bidvash!



TÂMARAS (TAMAR)

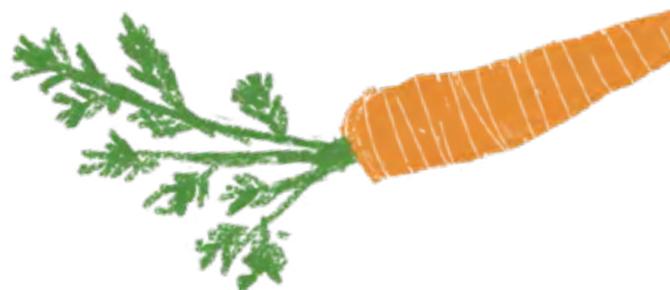
QUE A CULTURA DO ÓDIO TENHA FIM

Em hebraico, a palavra *tám* significa “fim”. Desejamos que, neste novo ano, todo ódio no mundo tenha fim. Antes de comer a tâmara, diga a bênção.

יְהִי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאִמּוֹתֵינוּ
שִׁיתְמוּ אוֹיְבֵינוּ וְשׂוֹנְאֵינוּ וְכֹל מִבְּקִשֵׁי רַעְתָּנוּ.

YEHI RATSÓN MILEFANÊCHA, ADONAI ELOHEINU
VELOHEI AVOTÊINU VEIMOTÊINU, SHE**TAMÚ** OIVÊINU
VESSONÊINU VECHOL MEVAKSHÊI RAATÊINU.

Querido Deus, que neste novo ano todo ódio tenha fim.



CENOURA (GUÉZER)

QUE A DECISÃO DE DEUS NOS SEJA FAVORÁVEL

Guézer significa, ao mesmo tempo, cenoura ou julgamento. A expectativa é que, ao nos julgar, Deus decida a nosso favor para o ano que começa. Diga a bênção e, então, dê uma mordida na cenoura (crua ou cozida):

יְהִי רְצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאִמּוֹתֵינוּ
שֶׁתִּגְזֹר עָלֵינוּ גְזֵרוֹת טוֹבוֹת.

YEHI RATSÓN MILEFANÊCHA, ADONAI
ELOHEINU VELOHEI AVOTÊINU VEIMOTÊINU,
SHETIGZÓR ALÊINU **GUEZEROT** TOVOT.

Querido Deus, que neste novo ano a Sua decisão
no julgamento seja a nosso favor.



ROMÃ (RIMÓN)

QUE POSSAMOS FAZER MUITAS BOAS AÇÕES

As centenas de sementes dentro da romã representam as muitas mitsvot – mandamentos ou boas ações – que podemos fazer para tornar o mundo melhor. Diga a bênção, depois coma algumas sementes (cuidado para não se manchar...).

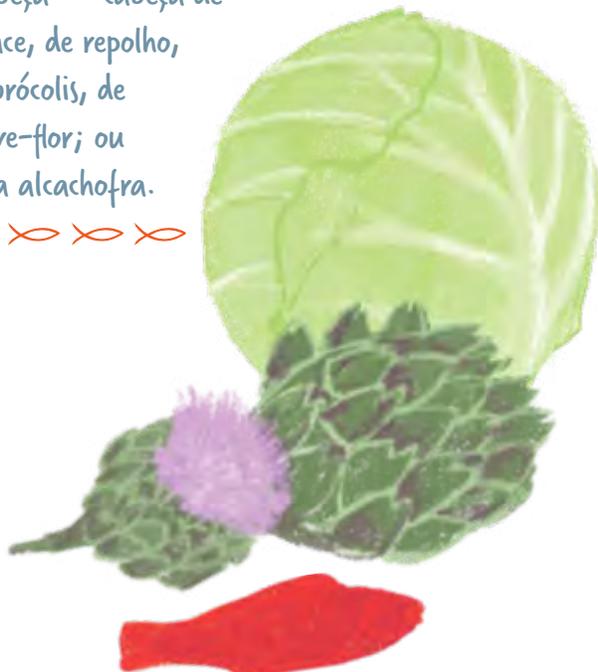
יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ
שְׁנֵיהֶם מְלָאִים מִצְוֹת כְּרִמּוֹן.

YEHI RATSÓN MILEFANÊCHA, ADONAI
ELOHEINU VELOHEI AVOTÊINU VEIMOTÊINU,
SHENIHIÊ MELEÍM MITSVOT KERIMÓN.

Querido Deus, que neste novo ano as nossas
boas ações sejam tantas quanto
as sementes da romã.



A sua família talvez prefira usar uma alternativa à cabeça de peixe, como biscoitos em forma de peixe ou um tipo completamente diferente de "cabeça" – cabeça de alface, de repolho, de brócolis, de couve-flor; ou uma alcachofra.



A CABEÇA DO ANO

Finalmente, esperamos entrar em Rosh haShaná (a “cabeça do ano”) de cabeça erguida e em condições de guiar outras pessoas. Tradicionalmente, essa bênção era dita para uma cabeça de peixe (por incrível que pareça!), mas em vez disso podemos dizê-la para outra “cabeça” simbólica:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ
שְׁנֵיהֶם לְרֹאשׁ וְלֹא לְזָנָב.

YEHI RATSÓN MILEFANÊCHA, ADONAI ELOHEINU
VELOHEI AVOTÊINU VEIMOTÊINU, SHENIHIÊ
LERÓSH VELÓ LEZANÁV.

Querido Deus, que neste novo ano sejamos como
a cabeça e não como a cauda.



Se a sua família costuma se inspirar na tradição judaica de simanim (símbolos) para criar o próprio simbolismo alimentar, vão em frente! Pensem em quais alimentos podem representar os valores que vocês querem destacar no novo ano (vocês podem usar da criatividade e criar trocadilhos em português para dizerem em relação a estes símbolos). **Agora aproveitem o seu jantar de Rosh haShaná.**

ROSH HASHANÁ

DIA

QUAL É O SIGNIFICADO DESTAS REZAS?

CONHEÇA AS

5 ORAÇÕES DAS GRANDES FESTAS

As rezas judaicas foram escritas há centenas e até milhares de anos como poemas cantados, geralmente dirigidos a Deus, que podem nos inspirar a sentir e desejar coisas muito profundas e importantes.

Só que rezar, para muita gente, não é assim tão simples. Com quem estamos falando, quem está nos ouvindo? Por que tantas palavras e para quê tanto hebraico?

O segredo é entrar na reza de cabeça e coração abertos. Em Rosh haShaná e Iom Kipur, as rezas podem funcionar como “mensageiras” especiais que levam valores para o nosso coração e para o universo.

Rezar pode nos ajudar a pensar em como nos aperfeiçoarmos e tornarmos o mundo melhor.

Em hebraico, “rezar” é LEHITPALEL, que significa “avaliar-se”. É bem isso o que fazemos quando rezamos em Rosh haShaná e Iom Kipur.

É BOM REZAR EM FAMÍLIA

As rezas que você encontrar nas próximas páginas foram encurtadas e traduzidas para ser mais tranquilo de rezar em família. Você pode lê-las em voz alta e conversar sobre elas em família.

Ouça estas rezas cantadas em pjlibrary.org/high-holidays-at-home/rosh-hashanah/ blessings

Por fim, você sempre pode seguir uma antiga tradição judaica: encontrar as próprias palavras para expressar suas esperanças e sentimentos.



PAIS E MÃES

UMA HISTÓRIA PESSOAL

Meu irmão mais novo é o caçula de quatro (temos um ano de diferença de irmão para irmão). Certa vez, quando ele era muito pequeno, perguntaram quantos anos nós tínhamos e ele respondeu: “A Ana tem 5, a Avi tem 4, o Aaron tem 3, eu tenho 2 e Deus tem 1.” Ele tinha internalizado o que aprendeu do shemá antes de dormir, que diz: “... o Eterno é nosso Deus, o Eterno é Um.” Meu irmão entendia Deus como membro da família, o irmão mais novo, de 1 ano.

Mesmo que não rezemos todas as noites nem falemos sobre isso, desde muito jovens nossas filhas e filhos desenvolvem uma compreensão de Deus. Mesmo que nem sempre toquemos no assunto, eles e elas aprendem com os rituais e cantos judaicos e com a sociedade em geral. Em um nível mais profundo, muitas crianças sentem a espiritualidade através das suas experiências no mundo, quando desenvolvem suas próprias conexões pessoais com o Divino.

Ensinar nossos filhos e filhas sobre Deus pode parecer assustador e até impossível. Como ensinar algo que nem nós entendemos? E talvez o mais importante: como nos abrimos

PARA FALAR SOBRE DEUS COM NOSSAS CRIANÇAS



RABINA AVI KILLIP

à ideia de que as vivências dos nossos filhos e filhas com Deus e com a espiritualidade podem ser diferentes das nossas? Eu posso não sentir nenhuma relação com Deus e descobrir que sou mãe ou pai de uma criança profundamente espiritualizada.

Não se intimide com isso. Você não precisa ter uma vida espiritual robusta para cultivar e nutrir uma vida assim na sua filha e no seu filho.

Então, em vez de questionar sobre como falar de Deus com nossas filhas e filhos, questionemos sobre como encorajar a curiosidade deles e escutar suas perguntas de coração aberto.

Se você tem a sua própria conexão, a sua própria jornada espiritual, guie seus filhos e filhas pelo exemplo. Deixe que vejam você rezar, seja a reza em hebraico ou orações vindas do coração antes de dormir, ao acender as velas de Shabat ou em algum momento particularmente difícil.

Se você estiver em uma cachoeira, observando as estrelas ou segurando no colo o sobrinho recém-nascido, quando sentir que está vivendo algo sagrado, convide suas filhas e filhos para esses momentos e diga-lhes o que está sentindo.

E, quando você tiver questionamentos e dúvidas sobre Deus, compartilhe com as crianças e faça com que se envolvam com estes questionamentos.

Você terá muitas chances de falar sobre Deus com elas. Por isso, não se sinta pressionada/o a acertar tudo ou ter todas as respostas. As perguntas irão evoluir com o tempo. Como pais e mães, às vezes deparamos com essas conversas profundas nos momentos mais inesperados, sempre que a mente e o coração de um filho ou filha geram perguntas – na hora de escovar os dentes ou talvez no supermercado. Não há lugar nem hora errada para se envolver.

Mas, se você estiver buscando uma maneira de propor esse papo, pegue um livro da PJ Library da sua prateleira. Leiam em família e comecem a conversa.

DICAS PARA PAIS E MÃES FALAREM COM SEUS FILHOS E FILHAS

Uma coisa que eu sempre me pergunto sobre Deus é...

Você já testemunhou um milagre ou alguma coisa incrível de verdade? Conte como se sentiu naquele momento.

O que você diria se soubesse que Deus está escutando?

Veja até onde a conversa leva você. Lembre-se: sempre se pode responder à pergunta de uma criança com uma pergunta sua.

SOMOS CRIANÇAS

EM ROSH HASHANÁ,

o “aniversário do mundo”, fazemos uma pausa para admirar o nosso mundo: como é lindo, grande e misterioso! Também reconhecemos que somos incapazes de controlar muita coisa, o que pode fazer com que nos sintamos menores e impotentes.

Nesse espírito, uma oração especial, **avinu malkeinu**, fala com Deus na voz de uma criança que pede ajuda aos pais (às vezes até os adultos se sentem um pouco crianças). Pessoas de todas as idades se unem e pedem para ser amadas, perdoadas por seus erros, protegidas dos perigos e inspiradas para agirem melhor.

Uma versão mais curta desta oração foi dita pela primeira vez há quase 2 mil anos por Rabi Akiva em Jerusalém. Ao longo dos séculos ela foi sendo ampliada em comunidades judaicas no Iraque, na França, na Polônia, na Síria e em vários outros países.

REFLEXÃO
EM FAMÍLIA

O QUE VOCÊ GOSTARIA
DE ACRESCENTAR AO
AVINU MALKEINU?



AVINU MALKEINU – NOSSO PAI / NOSSA MÃE, NOSSO SUPORTE

Avinu Malkeinu, escute o que temos a dizer – shemá koleinu.

Avinu Malkeinu, nós erramos – chatánu lefanêcha.

Avinu Malkeinu, perdoe-nos e à nossa família –
chamol aleinu vetapeinu.

Avinu Malkeinu, que o ano novo seja bom –
chadêsh aleinu shaná tová.

Avinu Malkeinu, acabe com as doenças, a violência e a fome –
kalei déver vechérev veráav mealeinu.

Avinu Malkeinu, envie cura para todas as pessoas doentes –
shelach refuá shlemá lecholei amêcha.

Avinu Malkeinu, ponha fim à injustiça –
kalei kol tsar umastin mealeinu.

Avinu Malkeinu, dê força ao povo judeu –
charêm kéren Israel amêcha.

Avinu Malkeinu, nos abençoe inscrevendo-nos
no Livro da Vida – kotveinu beSefer Chaim Tovim.

Avinu Malkeinu, faça com que sejamos o melhor
que podemos ser – hatsmach lánu ieshuá bekarov.

Avinu Malkeinu, por favor, responda-nos,
mesmo que não mereçamos. Trate-nos com
generosidade e gentileza e nos ajude a melhorar –
chanênu vaanênu ki ein bánu maassim. Assê imánu
tsedaká vachéssed vehoshieinu.



A próxima oração – ki anu amecha – é rezada em Iom Kipur e usa diferentes imagens para descrever a relação entre os seres humanos e o Divino, inclusive de crianças que querem falar com a mãe e com o pai.



KI ANU AMECHA – PORQUE NÓS SOMOS O SEU POVO

Ki anu amecha veAta Eloheinu –
Porque nós somos o Seu povo e Você é o nosso Deus.

Anu vanecha veAta avinu –
Nós somos Seus filhos e filhas e Você é o nosso pai/a nossa mãe.

Anu karmecha veAta notreinu –
Nós somos Seus jardins e Você é que nos cultiva.

Anu tsonecha veAta roeinu –
Nós somos o Seu rebanho e Você é o nosso pastor.

Anu keshei óref veAta erech apaim –
Nós somos teimosos, mas Você tem paciência.

Anu feulatecha veAta iotsreinu –
Nós somos parte da obra da qual Você é artista.





NÓS ASSUMIMOS A RESPONSABILIDADE

Em Rosh haShaná e Iom Kipur falamos abertamente sobre as coisas que fizemos no ano anterior e sobre como vamos agir melhor no futuro. Uma oração chamada *ashamnu* apresenta uma longa lista dos erros que cometemos, e é recitada em grupo e em voz alta, porque todas as pessoas cometem erros.

Em Iom Kipur, na sinagoga toda a comunidade reza esta oração em conjunto; em casa, toda a família também pode rezá-la junto. Enquanto se diz cada linha da oração, a tradição é bater levemente o punho sobre o coração, como se dissesse: “Abra, coração, para que neste ano novo eu possa agir com mais gentileza e amor.”



ASHAMNU – NÓS ASSUMIMOS A RESPONSABILIDADE

Nós assumimos a responsabilidade (*ashamnu*) pelos momentos nos quais...

Escondemos coisas dos outros – *bagadnu*.

Pegamos algo que não era nosso – *gazalnu*.

Dissemos algo ruim sobre outras pessoas – *dibarnu dofi*.

Colocamos outra pessoa em apuros – *hirshanu*.

Contamos uma mentira – *tafalnu shaker*.

Zombamos de alguém – *latsnu*.

Desobedecemos ao nosso pai e à nossa mãe – *maradnu*.

Nem sempre fomos gentis com nossos amigos e amigas – *tsararnu*.

Nos recusamos a admitir que tínhamos errado – *kishinu óref*.

Batemos ou machucamos alguém – *rashanu*.

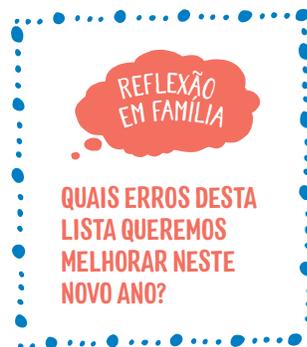
Fizemos algo que sabíamos que não era para fazer – *shichatnu*.

Sem pensar no que fazíamos, só estragamos – *tainu*.

Agora que começou um novo ano, perdoe-nos por nossos erros e nos dê uma chance de sermos melhores.

Slach lanu. Mechal lanu. Kaper lanu.

Limpe o nosso histórico, apague o que estiver ruim, ajude-nos a aprender e a crescer.



NÃO SE ESQUEÇA: De acordo com a tradição judaica, é bom pedir perdão a Deus, mas isso não ajuda a corrigir os erros que você cometeu com outras pessoas. Para isso, você precisa falar e resolver diretamente com elas.

UMA LISTA DE AÇÕES POSITIVAS

Assim como assumimos a responsabilidade pelos erros que cometemos, também podemos celebrar as ações positivas que fizemos. Nos últimos anos, as pessoas passaram a recitar uma versão de ashamnu que ajuda a lembrar todas as ações saudáveis às quais queremos dar continuidade no novo ano.

Ahavnu – Amamos	Machalnu – Demos um tempo para alguém
Berachnu – Abençoamos	Nissinu – Continuamos tentando
Gadalnu – Crescemos	Salachnu – Perdoamos
Diminu yofi – Fizemos coisas bonitas	Azarnu – Ajudamos
Hitakashnu – Nos superamos	Pirganu – Demonstramos admiração
Vitarnu – Nos comprometemos	Tsachaknu – Rimos
Zaranu – Plantamos	Kibalnu – Aceitamos
Chipasnu – Exploramos	Radafnu tsédek – Exigimos justiça
Tiharnu sheker – Dissemos a verdade	Samachnu – Sentimos alegria
Yatsarnu – Criamos	Taramnu – Contribuímos
Kaanu – Sentimos a dor das outras pessoas	Tamachnu – Apoiamos
Lamadnu – Aprendemos	Tikanu – Consertamos



REFLEXÃO
EM FAMÍLIA

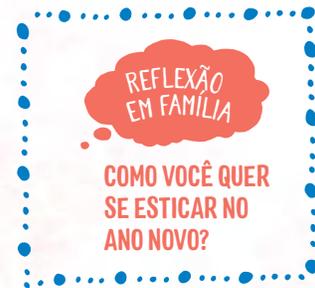
O QUE VOCÊ
ACRESCENTARIA
A ESTA LISTA?

ALEINU – CABE A NÓS

Composta na Babilônia há cerca de 1.800 anos, o aleinu é dito todos os dias do ano. Mas em Rosh haShaná e Iom Kipur, ao recitá-lo, fazemos algo especial. Ao dizermos algumas palavras centrais, nós nos curvamos até o chão e esticamos o corpo para frente, prostrando-nos até a testa tocar o chão. Ao nos esticarmos assim, envolvemos o corpo inteiro na esperança de um bom ano novo. Damos tudo que podemos, mostrando que somos só uma pequena parte de um mundo enorme e interconectado.

Dobrar os joelhos e as costas também é um lembrete de que precisamos ser flexíveis. Se a nossa postura for de dureza e teimosia, nunca poderemos melhorar e mudar, mesmo que o mundo ao nosso redor esteja mudando. Na verdade, aleinu é uma oração judaica para um mundo em mudança – até o dia em que o medo e o ódio desaparecerão completamente.

Quando você for se preparar para rezar o aleinu em família, encontre um lugar onde todo mundo possa se esticar durante a oração.



ALEINU – CABE A NÓS

Com a nossa história singular e os valores especiais somos chamados, como Povo Judeu, a louvar o Criador de todas as coisas.

Abaixe-se até o chão e estique o corpo para frente.

Por isso dobramos os joelhos e nos curvamos até o chão, expressando em voz alta a nossa imensa gratidão.

Levante-se novamente.

Fonte Única da Vida, esperamos que Você nos ajude a consertar o mundo para torná-lo inteiro de novo.





TASHLICH

É HORA DE JOGAR FORA OS NOSSOS ERROS



Podemos nos desculpar pelas vezes que não agimos bem. Mas não temos como fazer com que estas ocasiões desapareçam. Elas aconteceram. Assumimos a responsabilidade por elas e seguimos adiante.

Rosh haShaná tem uma cerimônia especial de limpeza chamada tashlich, que significa “lançar” ou “jogar fora”. É uma chance de nos livrarmos simbolicamente das nossas más ações.

Para o tashlich, tipicamente realizado na tarde de Rosh haShaná, as pessoas se reúnem perto de uma fonte de água corrente – uma lagoa, rio, mar, poço ou lago de peixes (se você não tiver acesso a nenhuma fonte de água corrente, use uma bacia de água). Então jogamos migalhas de pão na água. Os pedaços de pão representam as más ações do ano anterior que queremos deixar para trás. A água representa o fluxo da vida dentro de todos os seres vivos, a fonte de renovação.

VOCÊS JÁ TENTARAM FAZER ISSO?

LEVEM ALGUNS PEDAÇOS DE PÃO VELHO ATÉ UMA FONTE DE ÁGUA CORRENTE.

Revezem-se em jogar migalhas na água.

Se quiserem, leiam esta passagem bíblica, tradicionalmente dita no tashlich:

“Deus não fica com raiva para sempre, porque Deus prefere o amor e a bondade. Deus, volte para nós, perdoe-nos e releve as nossas más ações do passado. Lance nas profundezas do mar todas as nossas más ações.” (Miqueias 7:18-19)

Se for um bom momento, aproveitem o tashlich para falarem sobre os seus erros (aqueles nos quais vocês estavam pensando enquanto jogavam fora as suas migalhas de pão) e sobre maneiras de crescer e melhorar.



MÃO NA MASSA!

UM TASHLICH ALTERNATIVO

Pão não faz bem para muitos animais e tem gente que evita jogar comida nos rios e córregos. Embora seja comum usar pão no tashlich, há outras maneiras de você se livrar dos seus erros. Experimente estas alternativas à tradição:



PEDRINHAS

A dica é jogar as pedrinhas com delicadeza, tomando o cuidado de não jogar na direção de ninguém.



FOLHAS

Pétalas de flor ou outra coisa que já exista na natureza, perto da fonte de água.

Não importa o que você decidir jogar, lembre-se de que o tashlich é como “limpar o que está guardado no coração”. Pense nas coisas que você se arrependeu de ter dito ou feito, e depois deixe-as ir embora.

LAVAMOS E NOS LIVRAMOS

No espírito do tashlich, aqui estão outras atividades que podem nos ajudar a “lavar” nossos erros e fazer com que “nos livremos” das más ações.



UMA COLAGEM DE “DEIXE IR EMBORA”

Ideia: transforme seus erros em arte!

MATERIAL

CANETINHA

PAPEL COLORIDO

TESOURA

COLA

CARTOLINA OU PAPEL-CARTÃO GRANDE



Sempre que você precisar se desculpar com alguém por algo que fez de errado, faça o possível para corrigir. Em seguida, escreva ou faça um desenho disso em um pedaço de papel colorido (por exemplo: “Eu não dividi o meu brinquedo com a minha irmã”). Corte o papel em pedacinhos a ponto de você não conseguir mais ler as palavras. Cole as peças na cartolina do jeito que você quiser. Continue colocando papezinhos coloridos diferentes. Desse jeito, enquanto você se livra dos seus erros, ao mesmo tempo cria algo novo e belo.



LAVE SEUS ERROS

Em Rosh haShaná começamos a pensar nos erros que cometemos no ano anterior. Aqui está um trabalho manual que ajudará você a “lavar” esses erros!

MATERIAL

CANETINHAS

FILTROS DE CAFÉ EXTRAGRADES



Use as canetinhas para desenhar nos filtros de café as coisas das quais você está arrependido e que não quer repetir no ano novo. Enquanto você desenha, reflita sobre esses erros e sobre como pode fazer para não repeti-los no futuro. Então leve os filtros até uma pia ou uma banheira, coloque-os na água e veja os erros sendo lavados.

TENTE TAMBÉM DE OUTROS JEITOS

Use giz de banho para escrever ou desenhar, na parede do box ou na banheira, coisas das quais você se arrepende. Depois é só lavar.

Use giz escolar para escrever no chão ou calçada uma pequena lista de coisas das quais você se arrepende. Em seguida, use água para “apagar” as palavras e frases da lista.



DEZ DIAS DE TESHUVÁ

O ANO NOVO JÁ COMEÇOU

Os dez dias que começam em Rosh haShaná e terminam em Iom Kipur são chamados de Dez Dias de Teshuvá (Dez Dias de Retorno). É quando nos afastamos dos nossos erros e retornamos à nossa “melhor versão”.

Temos uma oportunidade especial de olhar para os nossos relacionamentos, pedir desculpas pelos nossos erros e encontrar formas de melhorar nossas relações com a família, com os amigos e as amigas, e com a comunidade.

Muitos filósofos judeus já se perguntaram: como saber se uma pessoa está arrependida de verdade e se realmente mudou? A resposta é simples: quando você estiver outra vez na mesma situação – em que tomou uma decisão errada ou agiu mal – e dessa vez agir corretamente – isso se chama teshuvá.

É claro que ninguém muda completamente em dez dias. Os Dez Dias de Retorno são só o início de um processo que continuará o ano inteiro. É uma chance de começar bem o ano. Você pode ter uma conversa honesta, se desculpar e perdoar. Você também pode se prontificar a dar passos importantes – ajudar em casa, manter a calma, conversar com seus amigos e familiares, fazer tzedaká (atos de justiça social).

Trazemos aqui algumas sugestões de conversas e outras atividades que podem ajudar.

No final deste guia, incluímos estas questões em outro formato que você pode usar uma vez, ou fazer cópias e usar todos os anos.



Use as perguntas nas próximas páginas para guiar você.

Se quiser, preencha o questionário no final deste guia, você também pode imprimir várias cópias!

CONVERSAS EM FAMÍLIA

Os Dez Dias de Retorno (que incluem Rosh haShaná e Iom Kipur) são um bom momento para conversar cuidadosamente com uma pessoa ou com a família inteira.

Se quiser, use estas dicas como guia.

1. PARA SER UMA PESSOA (AINDA) MELHOR

Das coisas que fiz no ano passado, o que me enche de orgulho?

O que posso fazer neste ano novo que me fará sentir orgulho de mim?

Por onde posso começar?

Pense nas suas ações.



Converse pessoalmente com um parente, uma amiga ou um amigo.

2. PARA FORTALECER OS LAÇOS FAMILIARES E DE AMIZADE

O que fizemos de bom uns pelos outros no ano passado?

Será que nos desrespeitamos ou nos magoamos? Agora é hora de pedirmos desculpas e de nos perdoarmos.

Como podemos evitar que os erros se repitam?



3. OBJETIVOS FAMILIARES

Quando é que nos sentimos mais unidos como família?
Em quais momentos as nossas relações ficam mais complicadas?

Como podemos apoiar melhor uns aos outros?

Como fazer para que os momentos em família sejam mais especiais nesse novo ano?

Conversem em família sobre as metas para o novo ano e sobre como vocês podem ser mais gentis.



Reúnam-se em família e pensem em maneiras de envolver gente da sua comunidade, do seu bairro, do mundo inteiro!



4. PARA CONSERTAR O MUNDO (TIKUN OLAM em hebraico)

Vocês têm um vizinho que mora sozinho? Amigas ou amigos passando por dificuldades? O que podemos fazer para ajudar?

Tem gente na nossa comunidade que precisa de comida, roupas ou um lugar para morar? Será que há pessoas sendo maltratadas? Como podemos auxiliá-las?

Quais são as nossas metas de tikun olam: socorrer os animais, proteger o meio ambiente, visitar pessoas idosas?

Que projeto de tikun olam podemos pensar em implementar?

Se a sua família tem uma caixa de tsedaká e junta dinheiro para doação, esta é uma boa época para falarem sobre para quem doar quando a caixa estiver cheia.



Me perdoe.

Me perdoe
você também.



IOM KIPUR



Os Dez Dias de Retorno terminam em Iom Kipur, um dia inteiro reservado para refletirmos sobre como agimos no ano anterior e como podemos agir melhor a partir do novo ano.

Iom Kipur é um dia que vivenciamos em comunidade. Milhões de judias e judeus passam o dia fazendo a mesma coisa: entoando orações que falam sobre os nossos erros, porque neste dia estamos todos e todas juntos, mesmo quando estamos em lugares diferentes. Nós erramos, independentemente da idade, e todo mundo merece uma segunda chance.

Embora este possa ser um dia desafiador, terminamos Iom Kipur nos sentindo felizes e mais leves, pois sabemos que, neste novo ano, temos a chance de recomeçar e de sermos pessoas ainda melhores.

**Hoje é um dia perfeito para você se perguntar:
Qual é a minha melhor versão? Como posso
continuar a avançar em direção ao meu melhor?**



O QUE HÁ NESTA IMAGEM?

UM DIA DIFERENTE

Observe esta cena de Iom Kipur por alguns minutos. Vire a página para as explicações.



O que eu digo desta vez?

O QUE HÁ NESTA IMAGEM?

PRATO VAZIO

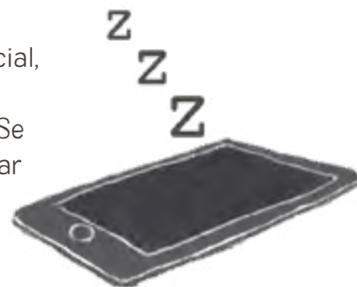
Muitos adultos e adolescentes não comem nem bebem em Iom Kipur: eles e elas jejuam. O jejum completo vai do pôr do sol (início de Iom Kipur) até o início da noite do dia seguinte (fim de Iom Kipur) e dura 25 horas! Ao jejuarem, algumas pessoas descobrem que entram em um estado mental diferente, quando podem pensar mais profundamente sobre sua vida e formas de agir. Crianças não costumam jejuar, mas podem escolher outras maneiras de sentir que este é um dia diferente.



FOCO

Em Iom Kipur damos toda a atenção ao modo como lidamos com nossa vida e nossas atitudes.

Você conhece um lugar especial, dentro ou fora de casa, onde pode se concentrar melhor? Se não tem, como você pode criar um ambiente tranquilo para pensar sobre a vida?



ROUPAS CLARAS Em Iom Kipur algumas pessoas usam roupas claras, simbolizando o desejo de que o novo ano seja leve. Você usa roupas especiais em Iom Kipur? Como elas são?



CUMPRIMENTO DE IOM KIPUR

Ao encontrarmos as pessoas em Iom Kipur, podemos dizer Tsom Kal, que significa: "Que o seu jejum não seja muito difícil!". Também podemos dizer Gmar Chatimá Tová, que significa: "Que você seja confirmado e que continue a fazer parte do Livro da Vida". No final de Iom Kipur as pessoas simplesmente se cumprimentam com Shaná Tová, "Um bom ano pra você!".



CAIXINHA DE TSEDAKÁ

Em Iom Kipur devemos pensar especialmente nas pessoas que passam fome todos os dias. Alguns dias antes, podemos nos esforçar para juntar mais dinheiro para ajudar outras pessoas. Para que você usará o dinheiro que juntou para tsedaká?

PREPARAÇÃO FINAL

Dicas para antes de Iom Kipur

TOME UM BANHO. Algumas pessoas não tomam banho durante o dia de jejum, por isso o fazem antes de Iom Kipur. Para um dia no qual pensamos em nos limpar por dentro, faz bem nos lavarmos por fora antes.

FAÇAM UMA BOA REFEIÇÃO EM FAMÍLIA. Antes do jejum de Iom Kipur fazemos uma refeição festiva de “separação”, quando é costume comer chalá com mel, como em Rosh haShaná. Mesmo que você não jejeie, aproveite a refeição para dar valor à comida.

PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA. As crianças não têm obrigação de jejuar, mas podem fazer algo diferente em Iom Kipur.

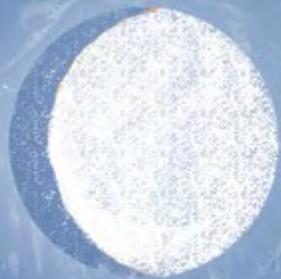
Algumas ideias do que não fazer:

- Não se preocupe com a lição de casa (fácil).
- Não coma sobremesa (mais difícil).

Algumas ideias do que fazer:

- Leia um livro.
- Dê uma volta lá fora – na natureza, se possível.
- Fale sobre como você pode mudar no ano novo.
- Reze ou medite – seja lá o que isso signifique para você.
- Brinque em silêncio.
- Faça algumas das atividades sugeridas nas páginas seguintes, seja em preparação para Iom Kipur ou, dependendo das práticas da sua família, para o próprio decorrer de Iom Kipur.





IOM KIPUR ÉREV

KOL NIDREI ASSIM COMEÇA IOM KIPUR



As famílias vão à sinagoga ao anoitecer de Iom Kipur e, quando começa a cerimônia, todo mundo se levanta.

Nós abrimos o Aron haKódesh (Arca Sagrada) e retiramos os sifrei Torá (rolos da Torá). Em seguida, cantamos uma oração superforte chamada kol nidrei (Todas as Promessas) e pedimos perdão pelos erros cometidos no ano anterior. Cantamos avinu malkeinu – que já cantamos em Rosh haShaná – e pedimos por cura (refuá), justiça social (tsedaká) e compaixão (chessed).

Em casa, a sua família pode querer entrar no espírito de Iom Kipur com músicas, orações, histórias e um bate-papo tranquilo. Você também pode escolher um livro da PJ Library que você gosta para ler (quem sabe você encontre um livro em que um dos personagens tem coragem de mudar?).

Vocês também podem ler em família orações selecionadas (veja nas páginas 24-31 deste guia) e ouvir canções. Busque na internet a sua versão favorita.

Se sua família não costuma ter tempo para conversar (veja nas páginas 77-80 deste guia), agora é um ótimo momento para vocês se sentarem e conversarem.





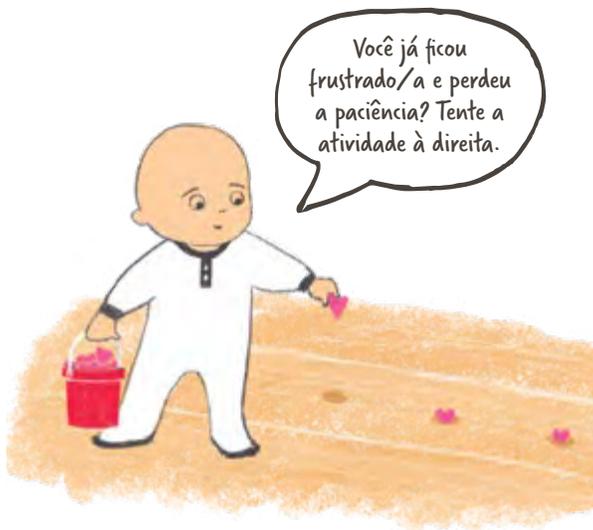
IOM KIPUR DIA

COBRIR E SEMEAR



“Kipur” vem da raiz hebraica que significa “colocar uma cobertura”. Portanto, Iom Kipur é o “dia de cobrir” (como uma geada cobre o solo). Podemos imaginar as nossas más ações do ano anterior sendo cobertas enquanto preparamos o solo e lançamos sementes para o novo ano. Mas como “cobrir” maus hábitos e adquirir hábitos melhores?

Vamos olhar mais de perto os hábitos que queremos mudar. Aqui estão algumas atividades simples que podem ajudar.



A RODA DAS ESCOLHAS

Em todo relacionamento há conflitos e é normal sentir raiva. No entanto, algumas reações ajudam mais do que outras. Você pode treinar como lidar com esses sentimentos criando a Roda das Escolhas.

MATERIAL

UMA FOLHA GRANDE DE PAPEL OU CARTOLINA
CANETINHAS OU LÁPIS DE COR



Desenhe no papel ou na cartolina um grande círculo e divida-o em fatias, como se fossem de pizza (as fatias precisam ser grandes o suficiente para escrever e desenhar dentro delas).

Pense nas coisas diferentes que você pode fazer quando está com raiva, que podem ajudar você a se acalmar e fazer escolhas melhores. Como por exemplo: dançar, respirar fundo, contar devagar até 10, ir para um lugar tranquilo de casa do qual você mais gosta, chamar um amigo ou amiga para conversar – o que funcionar melhor para você.

Escreva cada uma destas ações em uma fatia da roda e ilustre com uma imagem. Aí, da próxima vez que você sentir raiva, consulte a Roda das Escolhas!

Você já pensou que poderia ter agido de modo diferente do que agiu – ou que poderia ter escolhido um “fim diferente” para uma situação? Tente fazer as atividades abaixo!

Você costuma ter dificuldades para expressar seus sentimentos?

MÃO NA MASSA!



ESCREVA A PRÓXIMA PÁGINA

Pegue uma folha de papel, escreva ou desene nela sobre uma vez que você cometeu um erro e feriu os sentimentos de alguém. O que você fez? Como a pessoa se sentiu? Agora pegue outra folha de papel e escreva um novo final para esta história. O que você poderia ter feito de diferente? O que você pode fazer para melhorar as coisas?

MÃO NA MASSA!



TEATRO DE BICHINHOS

As crianças podem aprender sobre compaixão e empatia brincando de teatro de bichinhos, de brinquedo e de pelúcia. Apresente para a sua filha e/ou para o seu filho os bichinhos um por um. Agora conte que cada bicho tem um problema: o elefante pode estar com fome ou o pinguim está com uma asa machucada. Permita que o seu filho e/ou a sua filha crie soluções para resolver os problemas dos bichinhos. Faça com que cada bicho de pelúcia demonstre gratidão pela ajuda recebida!



A HISTÓRIA DE JONAS

Na tarde de Iom Kipur é costume lermos a história bíblica de Jonas. Aqui está uma releitura moderna.

O que temos em comum com Jonas?
Quando Jonas não quer fazer algo, ele tem vontade de fugir!

Um dia, Deus diz a Jonas que pare o que está fazendo e vá até uma cidade distante dizer às pessoas que mudem seu comportamento, pois elas não estão sendo legais umas com as outras.

Jonas diz para si mesmo: “Não, obrigado. Não quero me envolver.”

Então Jonas entra em um barco que vai na direção oposta à daquela cidade. Infelizmente para ele, Deus faz com que o mar fique muito agitado. Os marinheiros percebem que Jonas irritou Deus ao tentar fugir. Eles perguntam a Jonas o que fazer para o mar se acalmar e Jonas pede que o lancem ao mar.

Assim que Jonas cai no mar, aparece uma baleia gigante e o engole. Da barriga da baleia Jonas reza para Deus. A baleia cospe Jonas na terra e ele compreende que deveria ter feito o que Deus lhe disse desde o início.

Jonas viaja para aquela cidade distante e conversa com as pessoas. Ele diz aos seus habitantes que eles devem agir com gentileza. As pessoas escutam Jonas e começam a mudar – e Deus as perdoa.

Jonas diz para Deus: “É sério que Você vai perdoar essa gente?”

A resposta é: “Sim!” Todo mundo tem capacidade para perdoar. Todo mundo pode demonstrar compaixão e bondade pelas outras pessoas.

REFLEXÃO
EM FAMÍLIA

VOCÊ JÁ FUGIU DA
RESPONSABILIDADE?
QUANDO?

VOCÊ JÁ ADVERTIU UMA
PESSOA POR ELA TER
AGIDO MAL? QUANDO?

VOCÊ JÁ PERDOOU
ALGUÉM? QUANDO?



METAS E DESAFIOS PARA O ANO NOVO



Iom Kipur tem o seu próprio ritmo. No início o nosso foco está nos vários erros que cometemos no ano anterior. Com o passar do dia, o foco muda e passamos a imaginar que estamos nos tornando pessoas melhores e que o mundo também pode se tornar um lugar melhor, se cada pessoa fizer sua parte.

As próximas atividades nos desafiam a sermos a melhor versão de nós mesmos: tratarmos os outros com educação, incentivarmos todos a serem mais gentis e estabelecermos metas para o novo ano.



FAÇA UM QUADRO DE POST-IT

Ninguém gosta de tarefas domésticas, mas todo mundo gosta de ganhar um bilhetinho. Crie um quadro de post-it para sua família e distribua bilhetinhos gentis.



MATERIAL

BLOCO DE POST-IT
CANETA



Funciona assim: escreva ou desenhe as tarefas que precisam ser feitas (“jogue o lixo fora” ou “dê comida para o cachorro”) em post-it e grude-os na geladeira. No verso, coloque um agradecimento. Quando alguém der uma ajudinha, essa pessoa pode tirar o post-it da geladeira e assim ganha um bilhetinho!

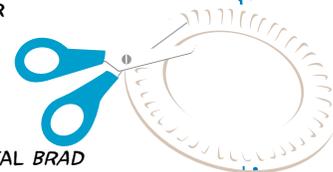


ROLETA DA GENTILEZA

Iom Kipur é um ótimo momento para pensar em maneiras de sermos gentis com as pessoas de quem a gente gosta. Aqui está algo que você pode fazer para estimular este processo.

MATERIAL

CANETINHAS OU LÁPIS DE COR
PRATO DE PAPEL
TESOURA
PAPELÃO
PRENDEDOR DE PAPEL DE METAL BRAD



Com uma caneta ou lápis divida a parte de trás do prato de papel em fatias, como se fossem de pizza. Escreva em cada fatia o nome de uma pessoa. Corte uma seta de papelão e use o prendedor de papel para prender a seta no centro do prato. Pronto, agora é só girar a seta. O nome em que ela parar é a pessoa escolhida para que você lhe faça uma gentileza surpresa. Repita sempre que puder.





AS PEDRAS QUE DÃO CORAGEM

Todo mundo pode brilhar no ano novo – se alguém lhes der um pouco de coragem. Mostre à sua família, aos seus amigos e amigas que eles podem contar com o seu apoio. Ofereça também um pouco de coragem pra você mesmo! Veja como fazer.

MATERIAL

JORNAL

TINTA ACRÍLICA ATÓXICA

PINCÉIS

PEDRAS (COM SUPERFÍCIES GRANDES E PLANAS)

CANETA COM TINTA A ÓLEO (OPCIONAL, MAS ÚTIL)



Espalhe o jornal sobre o lugar onde você irá trabalhar e pinte as pedras do jeito que quiser. Quando estiverem secas, use um pincel fino ou caneta de tinta a óleo para escrever mensagens cheias de coragem como “Vá em frente!” ou “Você consegue!”. Então dê as pedras às amigas, aos amigos e familiares que podem estar precisando de uma palavra de incentivo.



O QUADRO DAS METAS

Jonas foi parar na barriga da baleia porque estava fugindo dos seus desafios. Um quadro de metas pode ajudar a visualizar os desafios a serem enfrentados e a definir os objetivos com os quais se deve lidar de forma corajosa. O início do Ano Novo Judaico é o momento certo para fazer isso, não acha?

MATERIAL

CARTOLINA

REVISTAS VELHAS

TESOURA

COLA



Pegue a cartolina (uma ideia: corte-a no formato de uma baleia!). Ao folhear as revistas, corte imagens de coisas que se relacionam com seus próprios objetivos e desafios pessoais. Então cole estas imagens na cartolina.



IOM KIPUR CONCLUSÃO

FECHAM-SE OS PORTÕES E TERMINA O JEJUM!

Iom Kipur termina ao anoitecer, quando três estrelas aparecem no céu. Você pode ir lá fora com a sua família e ver se encontra as três estrelas.

Muitas coisas acontecem quando estamos na sinagoga e Iom Kipur vai chegando ao fim. O Aron haKódesh (Arca Sagrada) fica aberto e, às vezes, as pessoas são convidadas para irem até lá e fazerem as suas orações particulares (sim, as crianças também!). É como se fosse a última chance de dizermos o que sentimos no coração diante dos portões do céu, que ficam abertos em Iom Kipur, mas são fechados no fim do dia.

No final escutamos o toque mais alto do shofar a furar o ar; sinal de que o feriado e o jejum terminaram.



Se você tem um shofar em casa (ou fez o seu próprio shofar), você pode tocá-lo para marcar o fim de Iom Kipur: Tekiá Guedolá – toque o shofar pelo maior tempo que puder.

Você estará tocando o shofar com a comunidade judaica do mundo inteiro. Tome bastante fôlego, para que o som seja alto e demorado!

Toque o shofar com as melhores intenções de ano novo doce, cheio de amor e de boas ações, de justiça e felicidade para todo mundo.

UM POUQUINHO DE COMIDA



Um pouquinho de comida é oferecido para quem estava jejuando (e mesmo que você não tenha jejuado), em geral um bolo de mel ou algo doce. Tomara que seja bom, né?

Quando Iom Kipur termina, algumas famílias têm um jantar festivo – na verdade é uma refeição leve, que mais se parece com um café da manhã! Muita gente prefere fazer um “lanche” com pães, requeijão e frutas, para não ficar muito pesado no estômago depois de um dia de jejum (mas, é claro, um pouquinho de sorvete não dói). Conversem em família sobre como é começar o ano zerados e sem culpas.





SUCOT

Cinco dias depois de Iom Kipur, na lua cheia, celebramos Sucot, a festa da colheita que dura uma semana. Sucot é conhecido como “o tempo da nossa alegria” (Zman Simchateinu). Em Sucot também comemoramos o final de um árduo trabalho de teshuvá (de retorno). Agora podemos relaxar e celebrar as alegrias simples da vida.

Sucot significa literalmente “cabanas”. A tradição para a semana de Sucot é construir uma sucá ao ar livre para reviver experiências vividas pelo povo judeu. Entre elas estão: os acampamentos montados no deserto pelos israelitas que fugiram da escravidão no Egito, as tendas rurais usadas pelos agricultores em Israel antigamente durante a colheita de outono e as tendas dos peregrinos que visitavam o Templo Sagrado em Jerusalém.

Durante sete ou oito dias a sucá se torna o nosso lar temporário, onde comemos, relaxamos e até dormimos. Decoramos a sucá com frutas e legumes e agradecemos pela fartura em nossa vida. Olhamos para as estrelas e pensamos na conexão com o nosso belo mundo. Nós nos sentamos do lado de fora da nossa casa (e longe de tudo que há dentro dela) e nos concentramos na bênção de estar com a família, os amigos e a comunidade.

Neste novo ano, o que lhe trará alegria? O que faz você sentir gratidão?

→ → → **UMA CABANA ÚNICA** → → →

**Olhe por um tempo para a sucá
ao lado. O que você percebe
nela de especial?**

O QUE HÁ NESTA IMAGEM?



É como fazer
piquenique
à noite

O QUE HÁ NESTA IMAGEM?

VAMOS DECORAR A

SUCÁ Uma das melhores partes da preparação para Sucot é decorar a sucá. Um dos costumes mais populares é amarrar frutas e legumes no teto, pendurar correntes de papel coloridas, desenhos, lanternas e outras decorações feitas a mão, além de flores e folhas.

MONTE A SUA SUCÁ A sucá deve ser montada ao ar livre com uma estrutura retangular de madeira ou de metal e paredes de madeira ou de tecido. A cabana deve ter uma abertura em pelo menos um dos lados. Montar uma sucá pode ser tão divertido quanto comer dentro dela. Uma sucá pode ser montada de várias formas, invente a sua (se você não tem como construir uma sucá ao ar livre, veja na próxima página como fazer uma dentro de casa)!

NOITE ESTRELADA O teto da sucá deve ser feito de material natural: galhos de árvores, bambu, talos de milho ou outras folhagens. Essa cobertura, que em hebraico é chamada de schach, deve fazer sombra de dia e permitir que você veja as estrelas à noite.



SE A VIDA TE DER UM ETROG...

Um ritual típico de Sucot é sacudir um lulav – arranjo que inclui um ramo de palmeira com ramos de salgueiro e murta – junto com um etrog, fruta cítrica que parece um limão siciliano. Sacudir para todos os lados esta combinação curiosa de plantas e frutas é uma antiga tradição com significado todo especial. Quer saber mais? Veja na página 58.

BOAS-VINDAS! Faz parte desta festa convidar hóspedes para compartilharem com você uma refeição na sucá. Além de providenciar cadeiras extras para os visitantes, você pode criar uma faixa especial de boas-vindas para receber bem as visitas!





FAÇA UMA MINI-SUCÁ DE BRINQUEDO

As crianças vão curtir muito comemorar Sucot na sua própria mini-sucá.

MATERIAL

UMA CAIXA DE PAPELÃO, DE QUALQUER TAMANHO
TESOURA
PEQUENOS GALHOS COM MUITAS FOLHAS
CANETINHAS, PINCEL E TINTA, ADESIVOS OU OUTRAS
COISAS PARA DECORAR

Corte uma das laterais da caixa de papelão. Em seguida, corte a parte superior da caixa (aquela voltada para o teto quando estiver de lado) e coloque pequenos galhos por cima para criar o schach. Decore a sucá. Agora convide amigos e amigas! Uma mini-sucá pode ter bichinhos de pelúcia como hóspedes, enquanto a sucá grande será perfeita para hospedar pessoas. Aproveitem a diversão juntos!



FAÇA UMA CABANA DE SUCÁ

A cabana de sucá é perfeita para praticar a hospitalidade de Sucot.

MATERIAL

CADEIRAS
ALMOFADAS
TRAVESSEIROS
COBERTORES OU LENÇÓIS
AMIGOS – PESSOAS OU BICHOS DE PELÚCIA
ANIMAIS, BONECAS... COM
A QUEM VOCÊ GOSTA DE ESTAR!

Arrume as cadeiras e use as almofadas, travesseiros e cobertores para fazer a cabana bem no meio da sala. Faça grande ou pequena, desde que haja espaço para seus amigos e amigas entrarem lá. Pratique receber seus hóspedes convidando-os para entrarem na sucá, deixe que fiquem confortáveis e ofereça algo para comer ou beber. Antes de guardar os travesseiros, faça um piquenique em família lá dentro!





DECORE COM FRUTAS

Celebre a colheita com lindas decorações para pendurar na sua sucá – ou em qualquer lugar!

CRIE UMA COLAGEM DE FRUTAS Corte de uma revista fotos de frutas e cole-as em uma cartolina.



PENDURE FRUTAS PEQUENAS NO TETO DA SUA SUCÁ (OU EM QUALQUER OUTRO LUGAR).

FAÇA UM CARIMBO DE FRUTAS Corte as frutas ao meio e então mergulhe em tinta o lado cortado. Carimbe com a fruta um pedaço de papel e crie uma bela obra de arte impressionista.



FAÇA "FRUTAS" DECORATIVAS

Quer pendurar “frutas” decorativas feitas por você? Se não tiver frutas de verdade à mão, faça frutas de alumínio.

MATERIAL

- PAPEL-ALUMÍNIO
- FITA ADESIVA
- TINTAS E PINCÉIS
- ARAME
- BARBANTE



Escolha as frutas ou legumes que você quer fazer. Uma fácil para começar é a maçã. Enrole parte do papel-alumínio como se fosse uma bola do tamanho de uma maçã e cubra completamente com fita adesiva. Pinte como quiser e deixe secar durante a noite. Quando estiver seca, faça um gancho de arame e prenda-o com fita adesiva na parte de cima da maçã. Use o barbante para pendurar a maçã na sucá ou em outro lugar. Você pode fazer qualquer fruta ou vegetal desse jeito, simplesmente dando a forma que quiser com papel-alumínio. Aproveite a sua “colheita” de Sucot!

UMA SOPA SOB AS ESTRELAS

Ter um delicioso jantar sob as estrelas, em uma sucá lindamente decorada, na companhia de amigos e familiares, é uma experiência incrível. Os jantares de Sucot costumam incluir pratos com muitos legumes e frutas da época. Experimente um ensopado vegetariano como uma refeição saudável de Sucot.



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de azeite
- 3/4 de xícara de feijão-carioca
- 3/4 de xícara de feijão roxo
- 3/4 de xícara de feijão-branco
- 1/4 de xícara de cevadinha
- 1 cebola amarela grande picada
- 6 batatas descascadas e cortadas
- 2 colheres de sopa de páprica
- 5 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de mel (ou de açúcar mascavo)
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta
- Uma lata (420 g) de tomate em conserva
- Água quente



COMO PREPARAR

Unte levemente o fundo de uma panela grande com azeite de oliva e cubra-o com o feijão. Adicione meia cebola. Polvilhe cevadinha por cima. Coloque as batatas e cubra com o que restou da cebola. Em uma tigela separada, misture páprica, alho, mel, molho de soja, sal, pimenta e a lata de tomates com o líquido. Cubra essa mistura com água quente, mexa e depois despeje tudo na panela. Acrescente água quente até cobrir os ingredientes. Cozinhe em fogo baixo por pelo menos 12 horas. Bom apetite!



Qual é a receita tradicional da sua família?



O LULAV E O ETROG



O lulav é um arranjo de plantas: um ramo de palmeira, dois ramos de salgueiro e três ramos de murta. O etrog é uma fruta cítrica – basicamente um limão bem grande. Juntos, o lulav e o etrog são chamados de arba minim, que em hebraico significa “as quatro espécies”.

O lulav e o etrog nos conectam a 3 mil anos atrás, quando a maioria dos judeus em Israel vivia da agricultura e o ritmo da vida seguia o ritmo da terra. Em Israel, Sucot vem logo no final da colheita de outono.

Uma das razões para fazermos um arranjo com essas quatro plantas é que elas crescem em quatro diferentes lugares de Israel: no deserto (tamareira), nas montanhas (murta), na beira dos rios (salgueiro) e em terras agrícolas (etrog). Sacudir estas plantas juntas – um ritual “para fazer chover” – é como se fosse uma prece por um ano bem chuvoso, necessário para ter boas colheitas e para alimentar todos os seres vivos.

Juntos, o lulav e o etrog também se parecem um pouco com o corpo humano: as folhas de murta são como os olhos, as de salgueiro parecem lábios, o ramo de tamareira tem a forma da coluna vertebral e o etrog se assemelha a um coração. Esperamos, de corpo e alma, que o ano novo seja feliz e próspero!

VAMOS CHACOALHAR O LULAV E O ETROG?

Quando chacoalhamos o lulav e o etrog em seis direções – para frente, à direita, para trás, à esquerda, para cima e para baixo –, criamos um campo de força que nos envolve por todos os lados (veja na página 63). Esperamos estar envolvidos e protegidos por muitas bênçãos este ano.

Arranhe suavemente a casca do seu etrog e sinta um gostoso aroma cítrico. Quando Sucot terminar, você pode fazer geleia do etrog.



FAÇA A SUA PRÓPRIA VARINHA DE CHUVA

Se você não tem lulav e etrog para chacoalhar, chacoalhe a sua varinha!

MATERIAL

CANETINHAS, LÁPIS DE COR OU OUTROS

MATERIAIS DE PINTAR

TUBO DE PAPEL-TOALHA VAZIO

TESOURA

FILME PLÁSTICO

PAPEL-ALUMÍNIO

UM PUNHADO DE GRÃOS DE FEIJÃO,

ARROZ OU DE MILHO CRU

Use canetinhas, lápis de cor e outros materiais para decorar o tubo. Corte com a tesoura um pedaço de plástico, cubra uma das extremidades do tubo e prenda com fita adesiva. Amasse papel-alumínio à vontade, fazendo uma cobrinha, depois enfie no tubo. O papel-alumínio deve ser quase tão longo quanto o tubo. Acrescente os grãos de feijão, arroz ou milho no tubo. Tampe a outra extremidade do tubo com mais filme plástico. Incline o tubo para frente e para trás e escute a chuva caindo!

SUCOT

ÉREV

AS BÊNÇÃOS DA FESTA DE SUCOT

No início de Sucot você pode fazer alguns rituais e bênçãos antes do jantar festivo. Veja nas páginas 16 e 17 como acender as velas de Iom Tov (da festa) e abençoar suas filhas e filhos.





KIDUSH

BÊNÇÃO SOBRE O VINHO OU SUCO DE UVA

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.
BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM,
BORÉ PERI HAGÁFEN.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, eu Lhe agradeço
pela fruta deliciosa que cresce nas videiras.



ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון וקדשנו במצותיו.
ותתן לנו יי אלהינו באהבה (שבתות למנוחה ו)מועדים לשמחה חגים וזמנים לששון את יום
(השבת הזה ואת יום) חג הסוכות הזה, זמן שמחתנו (באהבה) מקרא קדש זכר ליציאת מצרים.
כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים (ושבת) ומועדי קדשך (באהבה וברצון) בשמחה ובששון
הנחלתנו. ברוך אתה יי מקדש (השבת ו)ישראל והזמנים.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM, ASHER BACHÁR BÁNU MIKOL AM,
VEROMEMÁNU MIKOL LASHON, VEKIDESHÁNU BEMITSVOTÁV. VATITÉN LÁNU, ADONAI
ELOHEINU, BEAHAVÁ (SHABATOT LIMENUCHÁ U-)MOADIM LESSIMCHÁ, CHAGUIM
UZMANIM LESSASSÓN, ET IOM (HASHABAT HAZÉ VEÊT IOM) CHAG HASUCOT HAZÉ,
ZMAN SIMCHATEINU (BEAHAVÁ) MIKRÁ KÓDESH, ZÉCHER LIETSIÁT MITSRAIM. KI VÁNU
VACHÁRTA VEOTÁNU KIDÁSHTA MIKOL HAAMIM, (VESHABAT) UMOADEI KODSHECHÁ
(BEAHAVÁ UVERATSÓN) BESSIMCHÁ UVESSASSÓN HINCHALTÁNU. BARUCH ATA
ADONAI, MEKADÉSH (HASHABAT VE-)ISRAEL VEHAZMANIM.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, Você deu a todo mundo formas diferentes de
viver e de acreditar. Agradecemos por Você ter nos dado o dom de sermos judeus e judias,
e pelas regras e boas ações que nos ajudam a fazer de nós pessoas melhores. Nesta Festa
de Sucot, um tempo de grande felicidade, lembramos como Você nos tirou da escravidão
na terra do Egito. Meu Deus, agradecemos por Você nos dar esta festa especial.



BENÇÃO PARA SE SENTAR NA SUCÁ

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתַי וְצִוָּנוּ לֵישֵׁב בַּסּוּכָה.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU LEISHÉV BASSUCÁ.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por esta oportunidade especial para nos sentarmos na sucá.

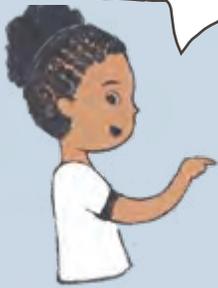
Ao comer na sucá pela primeira vez no ano, acrescente esta bênção:

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם שֶׁהֵחֵינּוּ וְקִיְמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזֶמַן הַזֶּה.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM, SHEHECHEIÁNU VEKIEMANU VEHIGUIANU LAZMAN HAZÉ.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por Você nos manter vivos para comemarmos este momento tão importante.

Diga esta bênção quando for se sentar na sucá:





LAVAR AS MÃOS E COMER CHALÁ

Assim como em Rosh haShaná, em Sucot mergulhamos a chalá no mel e continuamos a sentir a doçura do ano novo!

Para as bênçãos sobre lavar as mãos e comer chalá, vá à página 20.

VAMOS CHACOALHAR O LULAV E O ETROG

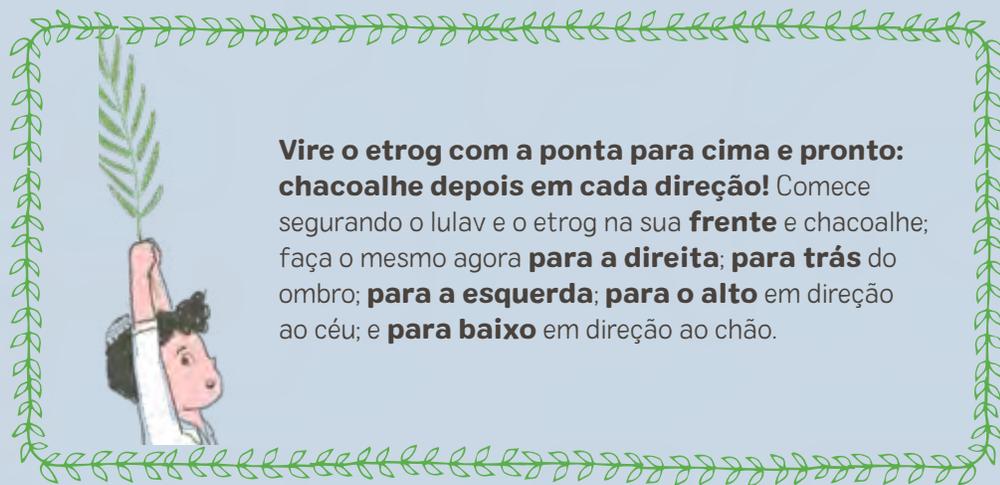
Nas manhãs de Sucot, há o costume de chacoalhar o lulav e o etrog juntos na sucá. Mas você pode sacudi-los a qualquer hora, ainda mais se estiver com mais gente para um jantar festivo.

Segure o lulav na mão direita e o etrog na esquerda, com a ponta do etrog voltada para baixo. Junte as mãos até que o lulav e o etrog se toquem e diga esta bênção:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ
עַל נְטִילַת לולָב.

BARUCH ATÁ ADONAI, ELOHEINU MELECH HAOLAM, ASHER KIDESHÁNU BEMITSVOTÁV VETSIVÁNU AL NETILÁT LULAV.

Querido Deus, Criador do nosso mundo, nós Lhe agradecemos por esta oportunidade de chacoalhar o lulav.



Vire o etrog com a ponta para cima e pronto: chacoalhe depois em cada direção! Comece segurando o lulav e o etrog na sua **frente** e chacoalhe; faça o mesmo agora **para a direita; para trás** do ombro; **para a esquerda; para o alto** em direção ao céu; e **para baixo** em direção ao chão.

ATIVIDADES DE SUCOT



Sucot é um bom período para nos reunirmos e celebrarmos. Aqui estão sugestões de atividades para a sua família fazer na sucá (ou em casa) a fim de tornar esta semana um “tempo de alegria” – como só a sua família sabe fazer.

CONVIDE HÓSPEDES REAIS

Sucot é uma oportunidade maravilhosa para receber hóspedes ou aceitar um convite para ir a uma sucá. Com que parentes, amigas e amigos você pode se reunir? Será que há uma pessoa que você nunca convidou antes, alguém que você acabou de conhecer? Todo mundo gosta de comer na **sucá** – e todo mundo gosta de receber um convite para comemorar o chag (a festa).



ATIVIDADES EM FAMÍLIA

Tente fazer uma nova receita para servir em casa ou levar com você se receber um convite para ir a uma sucá.

Faça uma videoconferência com parentes, amigas e amigos que moram longe (com quem talvez você não fale há muito tempo). Dê-lhes as boas-vindas, mesmo que virtuais, à sua sucá ou à sua mesa de jantar!

OS CONVIDADOS IMAGINÁRIOS

A primeira “sucá” da história judaica foi construída por Abraão e Sara, o casal que deu origem ao povo judeu. Eles viviam no deserto em uma tenda aberta por todos os lados para receber os viajantes que por ali passavam. Em Sucot nós retribuímos a hospitalidade: convidamos Abraão e Sara como **ushpizin** (que quer dizer “hóspedes” em aramaico) na nossa sucá, junto com outras figuras lendárias do povo judeu no passado.



ATIVIDADES EM FAMÍLIA

Quando todo mundo já estiver sentado ao redor da mesa, proponha a seguinte questão: se você pudesse convidar gente do passado ou do presente (ou até mesmo de um livro ou filme) como hóspedes para uma refeição na sucá, quem você convidaria? Por que estas pessoas? Para ficar ainda mais divertido, vista-se como hóspede-surpresa, apareça assim na sua própria mesa e combine com alguém para entrevistar você!



CANÇÕES & COMEMORAÇÕES

Na antiga Israel, em Sucot as pessoas peregrinavam até Jerusalém. Elas vinham de perto e de longe para trazer parte da sua colheita até o Templo. Nas ruas, faziam malabarismos com tochas flamejantes, tocavam instrumentos, dançavam e cantavam, levando os rabinos a dizerem: “Se você não viu essa celebração, você nunca experimentou alegria de verdade.” Sucot é uma grande oportunidade para festejar em família!



ATIVIDADES EM FAMÍLIA

Distribua folhas com letras de músicas para todo mundo cantar junto – e comecem a cantar! Faça uma playlist com suas músicas dançantes favoritas (visite pjlibrary.org/listen e encontre algumas trilhas prontas para fazer você dançar) e agite o corpo como se estivesse chacoalhando as quatro espécies! Faça um brinde com suco de uva (LeChaim! À vida!). Você também pode pegar mais leve: por exemplo, passar a noite jogando jogos de tabuleiro ou contando histórias à luz de velas. Leia um livro da PJ Library enquanto se senta em uma cadeira na sucá (um sofá também funciona).

NOITE DE LUA E ESTRELAS

À noite, o telhado da sucá permite ver a lua cheia e o céu estrelado (as estrelas ajudavam os israelitas a se orientarem em suas jornadas pelo deserto). Qualquer noite não muito nublada nem chuvosa é boa para observar as estrelas.

O último dia de Sucot tem um nome especial: Hoshaná Rabá (expressão em hebraico que significa “a ajuda está a caminho”). Nos tempos antigos, as pessoas marchavam ao redor do Templo de Jerusalém segurando lulav, hadás, aravá e etrog, desejando chuvas e coisas boas para o ano que começava. Mais tarde surgiu o costume de passar a noite em claro, estudando em grupo. Para encerrar a noite em grande estilo, na manhã seguinte virou tradição bater os ramos de aravá (salgueiro) no chão até as folhas caírem, simbolizando o último adeus às nossas más ações do ano anterior.



ATIVIDADES EM FAMÍLIA

Escolha uma noite para olhar as estrelas com a família, suas amigas e seus amigos. Combine de fazer uma festa do pijama na última noite, na sucá ou em casa. De manhã, caso você tenha as quatro espécies, pegue os galhos de aravá (salgueiro) e bata com eles no chão!

SIMCHAT TORÁ

CELEBRANDO A ÁRVORE DA VIDA

As festas do início do ano judaico terminam com uma última celebração: Simchat Torá, “Alegrando-se com a Torá”. Torá significa “ensino” em hebraico. A palavra é usada para descrever os primeiros cinco livros da Bíblia que contam a história do povo judeu.

O relato da Torá é lido ao longo de um ano inteiro. Em Simchat Torá nós terminamos de ler a última parte do sefer Torá (o rolo da Torá) e, em seguida, enrolamos o pergaminho até o começo de novo.

Nesta festa até dançamos com a Torá, porque seus ensinamentos são muito importantes para nós. A Torá às vezes é descrita como uma “árvore da vida para quem cuida dela” – uma árvore que dá às pessoas aquilo de que elas precisam para crescer. Estudar Torá ao longo do ano pode nos proporcionar novas inspirações e ideias.

A cada ano, as histórias da Torá nos desafiam de novas maneiras. Como elas podem ajudar você a se transformar?





CURTINDO A CHUVA



Olhe pela janela. Imagine que está chovendo e reflita sobre o quanto a sua vida depende da água.

“Sempre que o arco-íris aparecer nas nuvens, será um lembrete da parceria entre Deus e todos os seres vivos.”
(Gênesis 9:16)

O reinício da leitura da Torá ocorre no começo da temporada de chuvas em Israel. Um dia antes de Simchat Torá (ou durante a própria festa) comemora-se Shemini Atsret. Nesse dia se costuma dizer uma prece especial por chuva que nos lembra como tudo que cresce depende de água.

Os judeus mizrachim (do Oriente Médio) rezam uma oração especial que descreve diferentes tipos de chuva:

Com chuvas de luz, ilumine a Terra.

Com chuvas de bênçãos, abençoe a terra.

Com chuvas alegres, fertilize o solo.

Com chuvas de cantos, faça cantar o chão.

Com chuvas de vida, reavive a terra.

Com chuvas de bondade, ajude a recuperar a Terra.

DISCUSSÃO EM FAMÍLIA

Que palavras você usaria para descrever diferentes tipos de chuva?

Pense nas chuvas mornas de verão encharcando os seus cabelos; pense no som de uma tempestade de verão (um tanto assustador?) ou na diversão de pular nas poças d'água!

VAMOS FAZER MAÇÃ DOCE?

Aproveite muito um delicioso costume dessa festa: fazer maçã doce. Comer maçãs doces em Simchat Torá é uma tradição para celebrar a doçura da “Árvore da Vida”.

Tente fazer esta receita em família, é fácil!

8 maçãs pequenas

4 barras de chocolate (ao leite ou meio amargo)

8 garfinhos de madeira ou palitos de churrasco

Granulado colorido ou de chocolate

Nozes (opcional)

Papel-manteiga

Lave e seque as maçãs. Quebre o chocolate em pedaços e derreta-o no fogão ou no micro-ondas. Enfie um garfinho de madeira em cada maçã. Mergulhe uma maçã por vez no chocolate derretido e deixe escorrer o excesso. Passe as maçãs no granulado (e/ou nozes) e embrulhe cada uma em papel-manteiga. Deixe as maçãs na geladeira até a cobertura endurecer.



VAMOS FAZER UMA TORÁ?

O povo judeu confecciona sifrei Torá (rolos da Torá) há milhares de anos, copiando cuidadosamente as mesmas palavras de geração em geração. Existem 304.805 letras na Torá. Pode levar até um ano para se escrever um sefer Torá.

Primeiro, o pergaminho precisa ser preparado. Em seguida é produzida uma tinta especial com ingredientes pouco usuais, como seiva de árvore e cascas de romã. Cada letra é cuidadosamente escrita à mão com uma pena de animal especialmente talhada. Uma vez finalizado, o pergaminho é enrolado em rolos de madeira e coberto com uma capa de tecido ou uma caixa de madeira. Também se costuma colocar uma coroa de prata em cima do sefer Torá.

ATIVIDADE EM FAMÍLIA

Um sefer Torá, daqueles que vemos nas sinagogas, é muito caro e demorado de fazer. Mas para comemorar Simchat Torá, você pode fazer o seu próprio sefer Torá com materiais simples que você deve ter em casa.

1. Decore um saco de papel pardo com adesivos e desenhos coloridos com símbolos de Simchat Torá.
2. Cubra dois tubos de papel-toalha com papel-alumínio. Estes serão os dois "rolos".
3. Corte os dois cantos laterais do saco para que os tubos de papel-toalha fiquem nas partes superior e inferior do saco de papel.
4. Use fita adesiva ou cola para fixar os tubos ao saco de papel.

A sua Torá de brinquedo pode até ser usada como uma sacola para levar adesivos, jogos e atividades até a sinagoga ou para dançar em casa para celebrar Simchat Torá!



A decorative blue cloud-shaped graphic with a scalloped border. Inside, the words "SIMCHAT TORÁ" are written in yellow, arched letters at the top. Below it, "ÉREV" is written in large, white, bold letters with a black outline. Radiating lines emanate from behind the text. The graphic is set against a background of blue willow branches and white string lights.

SIMCHAT TORÁ

ÉREV

DANÇANDO COM A TORÁ

Comunidades ao redor do mundo começam a comemoração de Simchat Torá na noite do dia anterior à data. Há dança, música e até doces típicos para as crianças. A festa é uma chance de agradecermos pelo presente incrível que é a Torá.

As pessoas carregam os sifrei Torá em um cortejo ao redor da sinagoga enquanto cantam canções alegres. Os pais e as mães colocam as crianças sobre os ombros, enquanto agitam bandeirinhas feitas em casa e todo mundo festeja. Em algumas comunidades, as ruas são fechadas para que as pessoas dançam com os sifrei Torá a céu aberto.

ATIVIDADE EM FAMÍLIA

Você também pode dançar em casa! As crianças podem comemorar abraçando animais de pelúcia, levantando sifrei Torá de brinquedo, agitando bandeiras e saboreando doces bem gostosos.



SIMCHAT TORÁ

UMA HISTÓRIA SEM FIM

Na manhã de Simchat Torá, a tradição é ler os últimos versos da Torá, depois enrolar o pergaminho todo até o início e ler os primeiros versos. Aqui está uma releitura moderna de ambas as seções.



O final da Torá

Depois que os israelitas escaparam da escravidão no Egito, Moisés os levou pelo deserto por 40 anos. Finalmente, o povo estava prestes a entrar na Terra de Israel. Agora bem velho, Moisés olhava do topo de uma montanha para a terra de seus antepassados; ele sabia que não atravessaria o rio Jordão em direção a Israel.



Agora retorne para o início da Torá

Quando começou a criar o céu e a terra, Deus disse: “Que haja luz” – e houve luz. Deus viu que a luz era boa e então separou a luz da escuridão. Deus chamou a luz de “Dia” e a escuridão de “Noite”. Houve tarde e depois manhã, terminou o primeiro dia...

ATIVIDADE EM FAMÍLIA

Pegue um livro que você já leu muitas vezes e do qual gostou. Agora, em vez de ler do início ao fim, abra-o no fim e leia a última página. Em seguida, volte página por página até o início e leia a primeira página.



O FIM DO COMEÇO

No final de Simchat Torá podemos olhar para trás e relembrar tudo que aconteceu nas três semanas de festas e feriados judaicos que começaram em Rosh haShaná.

À noite vimos a lua crescer, desde que tinha o tamanho de uma pequena lasca até se tornar um círculo gigante no céu, para então começar a diminuir novamente. Assim como a lua, nós também aproveitamos este tempo como uma oportunidade para crescermos, transformarmos e nos renovarmos.

Olhamos para o ano anterior e assumimos a responsabilidade pelos nossos atos. Tomamos decisões sobre como melhorar daqui para frente. Buscamos agir para fortalecer as relações entre os membros da nossa família e também junto às nossas amigas e aos nossos amigos. Celebramos coisas maravilhosas na nossa vida que poderão ajudar na nossa jornada daqui em diante.

Logo depois de tocarmos o shofar no final de Iom Kipur, dizemos: “No ano que vem em Jerusalém!”, as mesmas palavras que diremos seis meses depois, no final do seder de Pessach. Nosso objetivo é que, no próximo ano, cheguemos a Rosh haShaná como pessoas melhores e ajudemos o mundo a ter mais paz, justiça e bem-estar.



Shaná Tová uMetuká!
שנה טובה ומתוקה

Que tenhamos
um ano bom
e doce!

EPÍLOGO

SOBRE TRANSFORMAR E PLANTAR



Quais são os laços que unem
as festas de Rosh haShaná até
Simchat Torá?

Historicamente, pode-se apontar para a agricultura. A maioria dos judeus na antiga Terra de Israel trabalhava na agricultura. Nesta época do ano, eles se apressavam para colher

a sua produção e plantar novas sementes antes do período de chuvas. As pessoas semeavam a terra para o novo ano de cultivo e plantavam no solo grãos de trigo quebrados (kipur, como em lom



Kipur, significava originalmente cobrir as sementes, transformando algo danificado em oportunidade de crescimento). Depois de semanas de trabalho intenso, aquelas mulheres e homens celebravam com alegria os frutos do trabalho. Assim, o ritmo da agricultura nos tempos antigos pode ter servido de modelo para a temporada de festas nesta época do ano.

No final das contas, tudo se resume a uma coisa só: chuva. Enquanto todas as outras civilizações da região eram sustentadas por grandes rios, a antiga Terra de Israel dependia das chuvas. O Povo de Israel voltava seu olhar para o céu. Depois de um longo período de estiagem que se estendia da primavera ao verão, finalmente caía uma chuva e o mundo era revitalizado. Em hebraico, a palavra para aquela primeira chuva milagrosa – iorê – vem da mesma raiz que Torá, “orientar”. Assim como as primeiras chuvas criavam canais de água corrente ao longo da terra, a Torá cria caminhos que nutrem e orientam a vida judaica.

Mesmo que a maioria de nós não trabalhe mais no campo, somos de fato todos jardineiros; e a coisa mais importante que cultivamos são nossas filhas e filhos. Toda vez

que Rosh haShaná se aproxima, queremos melhorar como pessoas – em parte porque nossos filhos e filhas aprendem conosco como viver neste mundo. Também aprendemos com as crianças que o mundo é um lugar cada vez mais amplo e em constante transformação, cheio de maravilhas e de possibilidades.

É impossível não reconhecer nossas imperfeições como pais e mães, mas a cada ano nós nos comprometemos novamente com a seguinte tarefa sagrada: dar às nossas crianças as melhores condições possíveis para crescer, para que se tornem quem elas quiserem se tornar. Se em Rosh haShaná e Iom Kipur focamos em quem nós – junto com nossas filhas e nossos filhos – ainda podemos nos tornar, que em Sucot e Simchat Torá possamos celebrar junto com a beleza da natureza, a alegria da família e da comunidade, e a sabedoria da nossa tradição.

Segundo a escritora Laurel Snyder, da PJ Library, ao criarmos nossas filhas e filhos, “plantamos outro tipo de semente... As pessoas também são jardins e elas geram os frutos cuidados por muitas gerações de jardineiras e jardineiros”.



Até ano que vem!



CONVERSAS EM FAMÍLIA

Os Dez Dias de Retorno (que incluem Rosh haShaná e Iom Kipur) são um bom momento para conversar cuidadosamente com uma pessoa ou com a família inteira. **Se quiser, use este guia (veja como na página 35).**

Imprima quantas cópias quiser

[HTTPS://PJLIBRARY.ORG.BR/PT-BR/PARA-FAMILIAS/FESTAS-JUDAICAS/ROSH-HASHANA-Y-IOM-KIPUR](https://pjlbrary.org.br/pt-br/para-familias/festas-judaicas/rosh-hashana-y-iom-kipur)

1

PENSE NAS
SUAS AÇÕES

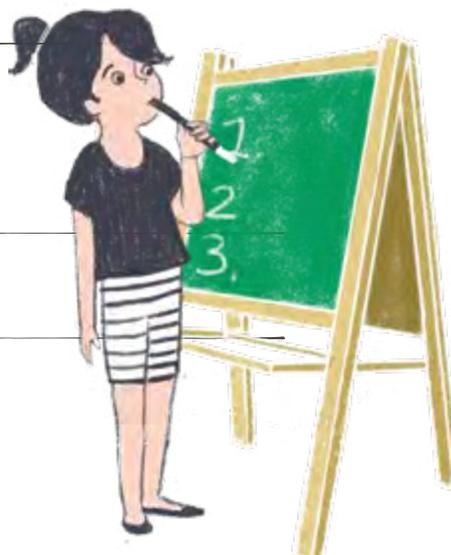
PARA SER UMA PESSOA (AINDA) MELHOR

Das coisas que fiz no ano passado, o que me enche de orgulho?



O que posso fazer neste ano novo que me fará sentir orgulho de mim?

Por onde posso começar?



2

TENHA UMA
CONVERSA SINCERA
COM UMA PESSOA

PARA FORTALECER OS LAÇOS FAMILIARES E DE AMIZADE

O que fizemos de bom uns pelos outros no ano passado?

Será que nos desrespeitamos ou nos magoamos? Agora é hora de pedirmos desculpas e de nos perdoarmos.

Como podemos evitar que os erros se repitam?



3

CONVERSE COM SUA FAMÍLIA SOBRE OS OBJETIVOS PARA O NOVO ANO E COMO SE TRANSFORMAR NUMA PESSOA AINDA MELHOR

OBJETIVOS FAMILIARES

Quando é que nos sentimos mais unidos como família? Em quais momentos as nossas relações ficam mais complicadas?

Como podemos apoiar melhor uns aos outros?

Como fazer para que os momentos em família sejam mais especiais nesse novo ano?

EXEMPLOS

Durante o jantar, vamos evitar usar o celular e fazer fofoca (lashon hará). Vamos fazer um jantar especial nas sextas-feiras para celebrar o Shabat. Vamos comer de forma mais saudável, ou ficar mais na natureza.







A PJ Library traz conversas judaicas para dentro de casa, ajudando famílias através da contação de histórias a fortalecer conexões significativas entre as gerações. Este programa de distribuição de livros que apoia a busca judaica personalizada é oferecido a milhares de famílias ao redor do mundo sem custo algum.



Se quiser que suas crianças recebam todo mês os livros da PJ Library e outros materiais de apoio como este, inscrevam-se.

Pjlibrary.org.br

para crianças de 2 a 9 anos de idade

PJ Library®

