

Iamim Noraim

EM Casa





SHANÁ TOVÁ!

Que fase esquisita e difícil estamos vivendo.

Agora que se inicia um novo ano judaico, precisamos respirar fundo e pensar em como podemos melhorar o mundo e também a nós mesmos.

O ANO NOVO JUDAICO, quando celebramos o “aniversário do mundo”, tem tudo a ver com crescimento. Olhamos para o ano que passou e assumimos responsabilidade por nossas ações. É hora nos conectar com nossa família e nossos amigos e olhar para a frente, com votos de um ano doce.

Nas Grandes Festas, que contemplam Rosh haShaná (Ano Novo Judaico) e Iom Kipur (Dia de acertar os nossos erros), muitas famílias vão à sinagoga. Neste ano, por precaução, muitas ficarão em casa.

Neste Ano Novo tão diferente, a PJ Library quer que você e sua família possam se conectar de casa com as Grandes Festas. Esperamos que este guia ajude a enriquecer esse momento especial, para que vocês continuem sempre aprendendo e celebrando juntos.

Está na hora de começar nosso Ano Novo! *Shaná tová!*

Nos PREPARANDO



Shaná tová
umetuká!

DELICIOSAS SAUDAÇÕES



Como saudamos uns aos outros no Ano Novo judaico? Dizemos “Shaná Tová!” (Tenha um bom ano!) ou “Shaná Tová Umetuká” (Tenha um ano bom e doce).

Um dos principais costumes é mergulhar a maçã no mel. Outra tradição é comer bolo de mel ou pão de mel. - tudo para deixar nossa vida mais doce!



O JANTAR DE ROSH HASHANÁ



O QUE TEM NESTA IMAGEM?

A primeira noite de Rosh haShaná começa com uma refeição em que comemos pratos tradicionais e recitamos nossas bênçãos. Esse costume já aparece inclusive no Talmud, uma coletânea de escritos rabínicos com mais de 1.500 anos de idade.

Com o tempo, algumas bênçãos foram introduzidas para inspirar as pessoas a agirem melhor no ano novo. A tradição foi crescendo e hoje inclui muitos alimentos simbólicos, que chegam a variar bastante de cordo com cada comunidade judaica espalhada pelo mundo.

Ah, uma boa notícia para as crianças: as refeições de Rosh haShaná privilegiam os alimentos doces, simbolizando nosso desejo de ter um ano novo doce.

Pare alguns minutos e olhe para esta cena. O que tem de especial nessa refeição de Rosh haShaná?

OS DEZ DIAS DE RETORNO

O ANO NOVO JÁ COMEÇOU

Os dez dias que se iniciam em Rosh haShaná e terminam em Iom Kipur são chamados de os Dez Dias de Teshuvá (Os 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 por nossos erros e encontrar formas de melhorar nossas relações com a família, com os amigos e com a comunidade.

Muitos filósofos judeus já se perguntaram: Como saber se estamos realmente arrependidos, se realmente mudamos? A resposta é simples. Quando você estiver na mesma situação de novo – em que tomou uma decisão ruim 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 apenas dão início a um processo contínuo, que se estende ao longo do ano. É a chance de começar com o pé direito. Você pode ter uma conversa honesta, pode se desculpar e perdoar. Pode também começar com alguns passos importantes: ajudando em casa, mantendo a calma, se comunicando bem com os amigos e a família e fazendo *tzedaká* (doações).

Trazemos algumas sugestões de conversas e outras atividades que podem ajudar:



..... OS DEZ DIAS DE RETORNO

CONVERSAS FAMILIARES

Os Dez Dias de Teshuvá são um bom momento para conversar com uma só pessoa ou com a família inteira de uma vez. Se quiser, utilize este manual como guia.

1

PENSE SOBRE SUAS AÇÕES.

PARA SER ALGUÉM (AINDA) MELHOR

Das coisas que fiz nesse último ano, o que me enche de orgulho?

O que posso fazer no ano que se inicia para sentir orgulho de mim?

Por onde eu começo?



2

CONVERSE COM
ALGUÉM DA SUA
FAMÍLIA OU UM
AMIGO OU UMA
AMIGA.

PARA FORTALECER OS LAÇOS FAMILIARES E DE AMIZADE

O que fizemos de bom um pelo outro nesse último ano?

Nós nos desrespeitamos ou magoamos de alguma forma? Agora é o momento de pedir desculpas e perdoar um ao outro.

Como podemos evitar que esses erros se repitam?



3

EM FAMÍLIA
CONVERSEM SOBRE
OS OBJETIVOS PARA
O ANO NOVO E
PENSEM COMO
PODEM SER MAIS
GENTIS.

OBJETIVOS FAMILIARES

Quando é que nos sentimos mais conectados como família?
Quais são os momentos em que fica mais difícil se relacionar?

Como podemos apoiar melhor uns aos outros?

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

EXEMPLOS

Nas refeições, deixe de lado os celulares e a fofoca (lashon hará). Comemore o Shabat na sexta-feira à noite, jantando juntos.

**APROVEITE TEMPO JUNTOS
AO AR LIVRE.**



4

EM FAMÍLIA,
CONVERSEM SOBRE
FORMAS DE SE
APROXIMAR DOS
VIZINHOS, DA
COMUNIDADE,
E DO MUNDO.

PARA MELHORAR O MUNDO (Tikun olam, em hebraico)

Será que temos um vizinho que mora sozinho ou um amigo que está passando por alguma dificuldade? Como podemos ajudar?

Tem pessoas em nossa comunidade que precisam de comida, roupa ou abrigo? Existem pessoas que não estão sendo tratadas de modo justo e correto? Como podemos ajudá-las?

Quais são nossos objetivos de *tikun olam* goals (cuidar dos animais e do meio-ambiente, visitar os idosos etc.) e que outras coisas podemos pensar nesse sentido?



===== DICA =====

Se sua família tem uma caixinha de tzedaká, esta é uma boa hora de vocês conversarem para decidir o destino das doações quando ela estiver cheia.

IOM KIPUR

Os Dez Dia de Retorno terminam em Iom Kipur, um dia inteiro em que nos dedicamos a pensar em nossas ações do ano que passou e em como melhorar para esse novo ano.

Iom Kipur é uma experiência para ser vivida em comunidade. Milhares de judeus vivenciam o dia da mesma forma. As rezas de Iom Kipur falam sobre os erros que TODOS nós cometemos, porque neste dia estamos todos juntos, mesmo que fisicamente distantes. Todos nós, jovens e idosos, cometemos erros e todos merecemos uma segunda chance.

Mesmo que Iom Kipur seja desafiador, terminamos o dia nos sentindo felizes e aliviados, sabemos que nesse novo começo há sempre a possibilidade de nos tornarmos pessoas melhores.



RETA FINAL

Dicas para o começo de Iom Kipur

TOME BANHO. Algumas pessoas não se banham durante o dia do jejum, por isso tomam banho antes de Iom Kipur. No dia em que pensamos em como nos purificar por dentro, é bom começarmos limpinhos por fora.

FAÇAM UMA BOA REFEIÇÃO JUNTOS A refeição logo antes do jejum de Iom Kipur é uma refeição festiva “para separar os momentos”, e uma das tradições é comer chalá mergulhada em mel, como também fazemos em Rosh haShaná. Mesmo que você não jejue, desfrute dessa refeição e perceba como a comida é importante.

FAÇA O QUE ESTÁ AO SEU ALCANCE. As crianças não costumam jejuar, mas você pode escolher fazer algo diferente neste Iom Kipur.

Algumas coisas que você não deve fazer:
 Envolver-se em trabalhos domésticos (isso é fácil).
 Comer sobremesas (isso é mais difícil).

Algumas coisas que você deve fazer:
 Rer algumas das atividades sugeridas neste guia, seguindo as tradições da sua família.
 Caminhar ao ar livre, se possível na natureza.
 Conversar sobre como pode mudar nesse novo ano.
 Rezar ou meditar do seu jeito.
 Brincar com calma.
 Ler um livro.





Premiado programa de educação judaica que incentiva a integração e o compromisso familiar, a PJ Library é idealizada e apoiada 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

Coordenação do projeto

Beth Honeyman

Design gráfico

Zoe Pappenheimer

Ilustração

Sophia Vincent Guy

Guia digital

Web: Christina Rizer
Media: Alli Thresher

pjlibrary.org.br

Copyright © 2020 Fundação Harold Grinspoon. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida com propósito comercial.

