2023 • תיקון הנפש • 5784

Tikun Hanefesh

40 días - 40 reflexiones

Comunidad NBI

Creciendo Juntos

La tradición judía nos invita a hacer
un balance de nuestro año desde
el 1 de Elul para poder llegar a los Iamim
Noraim preparados interiormente.

Por eso los invitamos a responder
las siguientes preguntas y conversar
en familia y con amigos.

Si hay niños en la conversación, quien lea las
cartas tendrá el desafío de ¨traducir¨ las
tarjetas que así lo requieran al lenguaje
apropiado.

Alternativa 1. Cada uno saca una carta
y responde la pregunta o hace una reflexión.

Alternativa 2. Una persona saca una carta
y todos responden la pregunta.

Alternativa 3. Cada uno saca tres cartas
y elige sobre cual hablar.

Comunidad NBI
Creciendo Juntos

1

¿Cuál fue el aprendizaje más importante de este año?

2

Los sabios dicen (Berajot 34b):

¡Los tzadikim plenos no pueden estar donde están los maestros de teshuvá, (quienes retornaron y se arrepintieron)!

¿Por qué este texto parece señalar que quien se equivocó y lo reparó, está en un lugar de preponderancia sobre una persona que es plenamente justa?

3

Teshuvá lleva el mundo a su perfección; Es el propósito mismo del mundo. Por esta razón, los sabios dicen (Pesachim 54a) que la teshuvá es anterior al mundo, porque la teshuvá es necesaria para que el mundo se complete.

¿Qué quiere decir que la teshuvá fue creada aun antes que el mundo fue creado?

4

El rabino Meir dice:

¡Todo el mundo es perdonado cuando un solo individuo regresa!

¿Cuál es tu opinión
de esta enseñanza?
¿Estás de acuerdo?
¿Cómo debería leerse
para poder ser comprendida
por nosotros?

5

¿Cuál es tu tarea inconclusa del año que termina?

6

¿Cuál es tu deseo más importante para el año que comienza?

7

¿Cuál fue el momento de mayor fortaleza?

8

¿Qué te gustaría aprender este año?

Comunidad NBI
Creciendo Juntos

9

Al final del año, ¿Qué es lo que has hecho que te hizo sentir orgulloso?

10

Al final del año, ¿Qué es lo que has hecho que hubieras deseado no hacer?

11

¿Tomaste tiempo para explorar tu espiritualidad?

12

¿Cuál es el principio de tu vida que este año valoras más?

13

Abraham J Heschel es uno de los maestros del judaísmo contemporáneo. Nos dejó la siguiente enseñanza sobre la Tefilá:

"La oración es como una luz que pasa por una lupa, donde se concentran en un foco todos los destellos que emanan del alma".

¿Qué significa para Ti?
¿Alguna vez experimentaste algo similar?

14

En nuestra Sinagoga muchas veces comenzamos con un nigun que lleva las siguientes palabras:

Olam Jesed Ibane.
"El mundo está construido con benevolencia" (Salmo 89)

¿Qué significa la Bondad?
¿En qué medida la enseñanza de la Torá Veahavta lereeja kamoja "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Levítico 19:18) contribuye a hacer más cercana esa visión?

15

Maimónides, en su obra jurídica, nos da la siguiente enseñanza:

Se ha concedido la opción a cada hombre: Si desea correrse hacia el buen camino y ser justo, suya es la opción; y si desea correrse hacia el mal camino y ser malvado, suya (también) es la opción. Y es así que está escrito en la Torá: 'He aquí que el hombre convirtióse como uno de nosotros para conocer el bien y el mal' (Bereshit 3, 22); es decir, he aquí que esta especie humana es única en el mundo y no existe otra especie que se le iguale en esto: Por su propia cuenta, y a través de su inteligencia y su discernimiento, (el ser humano) conoce el bien y el mal y obra tal como le place, y no hay quien pueda impedir que obre bien o mal. Y dado que es así, 'no sea cosa que extienda su mano' Hiljot Teshuvá.

¿Cuál es tu opinión sobre el libre albedrío?

16

Moshé Jaim Luzzatto, conocido como Ramjal, escribió uno de los libros fundamentales para el perfeccionamiento del ser humano. En su introducción dice algo simple y profundo:

El escritor dice: He compuesto esta obra no para enseñarle a la gente lo que no saben, sino para recordarles lo que ya saben y que les resulta muy familiar. Porque encontrarás en la mayoría de mis palabras solo cosas que la mayoría de la gente ya sabe y de las que no tiene ninguna duda.

¿Por qué dice Ramjal que todos sabemos lo que debemos hacer? ¿Es así realmente?

17

Arrepentimiento perfecto es el del hombre que, al presentársele la oportunidad de repetir la trasgresión que antes cometió, no la comete a causa de la Teshuvá, y no a causa de temor o de imposibilidad física.
Hiljot Teshuvá

¿Por qué Maimónides hace una diferencia entre Teshuvá y Teshuvá perfecta?
¿En qué se diferencian?

18

No basta con que le devuelva lo que le debe, debe reconciliarse con él y pedirle perdón. Inclusive si no hizo más que mortificar al prójimo con sus palabras, debe disculparse e insistir hasta que le perdone.
Hiljot Teshuvá

¿Por qué Maimónides sostiene que la Teshuvá incluye la reconciliación?

19

Está prohibido ser cruel hasta el punto de no aceptar las disculpas; por el contrario, es bueno ser fácil para la reconciliación y difícil para la cólera. Cuando el que cometió la falta pide perdón, se le debe perdonar con todo el corazón y con el alma bien dispuesta. Aunque la ofensa haya sido grande, no se debe buscar venganza ni guardar rencor. Ese es el camino de la simiente de Israel y de su justo corazón.

¿Qué tipo de sociedad Maimónides imagina cuando postula esta enseñanza?

20

Cada ser humano tiene méritos y faltas. Aquél cuyos méritos son más que sus faltas, es un hombre justo. Aquél cuyas faltas son más que sus méritos, es un malvado. Si se igualan en cantidad, es un hombre intermedio.

¿En base a las enseñanzas de Maimónides, en qué categoría te sientes incluido? ¿Hay otras alternativas?

21

Hakarat Hatov,
el reconocimiento del Bien
es una de las Midot
más importantes.

¿A quién debes
agradecerle especialmente
este año?

22

Hakarat Hatov,
el reconocimiento del Bien
es una de las Midot
más importantes.

¿Cuál es el motivo
principal para estar
agradecido este año?

23

Ajad Haam, uno de los pensadores del pueblo judío que insistió más en el aspecto cultural, y el retorno a los contenidos enseñó:

Mas que el Israel cuidó al Shabat, el Shabat cuidó a Israel.

¿Qué significa esta enseñanza?
¿cómo está el Shabat presente en tu vida?
¿Cómo deseas que esté presente en el año que comienza?
¿Qué puedes hacer para que el Shabat tenga más significado en el año?

24

En el párrafo en el que Maimónides habla de las conductas personales hace referencia a la sociedad en la que vivimos:

Cada ser humano tiene méritos y faltas. Aquél cuyos méritos son más que sus faltas, es un hombre justo. Aquél cuyas faltas son más que sus méritos, es un malvado. Si se igualan en cantidad, es un hombre intermedio. ***Lo mismo ocurre en una ciudad: si los méritos de sus residentes son más que sus faltas es una ciudad justa, si sus faltas son más, es una ciudad malvada. Lo mismo se aplica al mundo entero.***

¿Qué reflexión te produce el párrafo que está destacado?

25

El Rab Kook en su obra Orot Hateshuvá nos muestra dos ritmos de teshuvá:

En términos de tiempo, la Teshuvá se puede dividir en dos partes: Teshuvá repentina y Teshuvá gradual. La Teshuvá repentina se produce como resultado de un cierto destello espiritual que entra en el alma. De inmediato la persona siente todo el mal y la fealdad del pecado y se convierte en un nuevo ser; ya experimenta dentro de sí mismo una transformación completa para mejor. Esta forma de Teshuvá amanece en una persona a través de la gracia de alguna fuerza espiritual interior, cuyas huellas apuntan a las profundidades de lo misterioso.

¿Cuál es la ventaja de esta forma de Teshuvá?

26

El Rab Kook en su obra Orot Hateshuvá nos muestra dos ritmos de Teshuvá.

En términos de tiempo, la Teshuvá se puede dividir en dos partes: Teshuvá repentina y Teshuvá gradual. También hay una forma gradual de Teshuvá. Ningún destello repentino de iluminación se apodera de la persona para hacerla cambiar de la profundidad del mal al bien, pero siente que debe reparar su forma de vida, su voluntad, su patrón de pensamiento. Al prestar atención a este impulso, adquiere gradualmente los caminos de la equidad, corrige su moral, mejora sus acciones y se condiciona cada vez más a convertirse en una buena persona, hasta alcanzar un alto nivel de pureza y perfección.

¿Cuál es la ventaja de esta forma de Teshuvá?

27

La palabra Teshuvá se puede definir de tres modos diferentes:

Arrepentimiento, retorno, o respuesta.

¿Con cuál de estas formas de entender el concepto de Teshuvá de identificas más y por qué?

28

Durante el mes de Elul y hasta Shemini Hatzeret leemos el Tehilim 27, en él encontramos muchas enseñanzas importantes para esta época del año:

Adonai es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Adonai es la fortaleza de mi vida; ¿de quién me he de atemorizar?

(Salmo de David)

¿Qué significa mi luz?

¿Qué significa mi salvación?

¿Qué significa mi fortaleza?

¿De qué temores habla el salmo?

29

Durante el mes de Elul y hasta Shemini Hatzeret leemos el Tehilim 27, en él encontramos muchas enseñanzas importantes para esta época del año.

Una cosa he pedido a Adonai; ésta buscaré: que more yo en la casa de Adonai todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura de Adonai, y para inquirir en su templo...
Escucha, oh Adonai, mi voz con que clamo a ti. Ten misericordia de mí y respóndeme.
Mi corazón ha dicho: "Buscad su rostro."
¡Tu rostro buscaré, oh Adonai!

¿Qué significa Morar en la casa de Ad?
¿Qué significa buscar su rostro?
¿Cuál es la emoción que experimenta el rey David en este tema?
¿Lo has experimentado?

30

Durante el mes de Elul y hasta Shemini Hatzeret leemos el Tehilim 27, en él encontramos muchas enseñanzas importantes para esta época del año.

Enséñame, oh Adonai,
tu camino; guíame
por sendas de rectitud

¿Cuál es el camino de Ds?
¿Por qué agrega la senda
de la rectitud?

31

Durante el mes de Elul y hasta Shemini Hatzeret leemos el Tehilim 27, en él encontramos muchas enseñanzas importantes para esta época del año.

El último versículo del salmo dice

Ten esperanza en Ds. Anímese y fortalézcase tu, y aliéntese tu corazón. ¡Sí, confía a en Adonai!

¿Qué significa la confianza?
¿Qué significa la esperanza?
¿Qué significa el ánimo?
¿Cuál debe estar primero?

Comunidad NBI
Creciendo Juntos

32

El Rab Kook en su obra Orot Hateshuvá nos muestra como la luz va irradiándose en todos los aspectos de la vida.

En los recovecos profundos de la vida siempre hay una nueva iluminación de mayor Teshuvá, así como una nueva luz irradia en todos los mundos, con toda su plenitud, para renovarlos. De acuerdo con el grado de la luz, y la sabiduría y la santidad que encarna, las almas humanas se llenan de las garantías de la nueva vida. La expresión más alta de la cultura ética y su implementación programática es la fruta cultivada como resultado de esta iluminación.

¿Qué significa la luz en este párrafo? ¿Cuál es la importancia de esa luz en nuestra vida?

33

El Rab Kook en su obra Orot Hateshuvá, nos habla de qué manera la Teshuvá impacta en todo.

Resulta así que la luz del mundo entero y su renovación en sus diversas formas dependen en todo momento de la Teshuvá. Ciertamente, la luz del Mesías, la liberación de Israel, el renacimiento del pueblo y la restauración de su tierra, lengua y literatura provienen de la fuente de la Teshuvá, y todos conducen desde las profundidades a las alturas de la Teshuvá.

¿Qué significa que gracias a eso se renueva la vida?

¿Qué significa que gracias a eso se renueva toda la creación?

34

El Rab Kook hace la siguiente pregunta y nos da la respuesta:

¿Por qué nos caemos? Porque no nos damos cuenta, de lo fácil que es el arrepentimiento.

Orot Hateshuvá 14:4a

¿Qué quiere decir el Rab Kook?

35

¿Con qué personaje bíblico
o de la historia judía
te gustaría tomar
un café y conversar?

¿Qué le preguntarías?

¿Qué te gustaría
contarle?

36

¿Con qué familiar
que no tuviste la
oportunidad de conocer,
te gustaría tomar un café y
conversar?

¿Qué le preguntarías?

¿Qué te gustaría
contarle?

37

El Rab Kook en su obra Orot Hateshuvá nos habla del olvido

Cuando uno olvida la esencia de su propia alma, cuando distrae su mente de atender el contenido sustantivo de su propia vida interior, todo se vuelve confuso e incierto. El papel principal de la Teshuvá, que a la vez arroja luz sobre la zona oscura, es que la persona regrese a sí misma, a la raíz de su alma.

¿De qué olvido nos está hablando en este párrafo?

38

¿Cuál es la Plegaria de los Iamim Noraim que más te gusta?

¿Por qué?

39

¿Qué te gustaría preguntar a las personas que forman parte de tu núcleo cercano en los siguientes aspectos?

1-Con respecto al año que está terminando

2-Con respecto al año que comienza.

40

¿Qué te gustaría desearle a las personas que forman parte de tu núcleo cercano?

A tu familiar

A tus compañeros de tarea

A los integrantes de tu comunidad.