



TU BISHVAT

La Hagadá

הגדה של ט"ו בשבט

LIBRO DE FUENTES Y SEDER



JTREE

JTree es una campaña colaborativa llevada adelante por varias organizaciones Judías que comparten el compromiso de abordar el cambio climático.

Nuestros socios organizacionales vienen de todas partes del mundo y ámbitos de la vida judía. Las organizaciones socias iniciales en los Estados Unidos incluyen a, Hazon, Jewish Theological Seminary, Jewish Climate Action Network – NY, Aytzim y the Jewish Emergent Network. Como tal, la Hagadá de Tu B'Shvat de Hazon sugiere que plantar árboles es una parte esencial del esfuerzo para revertir el cambio climático.

JTree es un llamado y una invitación a cada comunidad judía a tomar parte en la plantación. Los árboles correctos deben plantarse en su correcto balance en los espacios correctos y con el continuo cuidado correcto. La reforestación y resilvestración sustentables deben llevarse a cabo con el apoyo y para el beneficio de las comunidades locales. Nosotros estamos asociados a la National Forest Foundation para llevar adelante nuestra plantación, pues ellos tienen un registro probado del camino a seguir para hacer esto mismo.

Visita hazon.org/jtree para conocer más sobre cómo puedes ayudar a plantar árboles.



Editores y Diseñadores, Edición 2020: Catherine Bell, Rabbi Nate DeGroot, Hannah Fine, Hannah Henza, Lisa Kaplan, Becky O'Brien, David Rendsburg, y Rabbi Isaiah Rothstein.

Agradecimiento especial al staff y voluntarios de Hazon quienes han guiado la creación de esta haggadá a través de los años: Judith Belasco, Arielle Cohen, Anna Hanau, Daniel Infeld, Leah Koenig, Rachel Loebel, Sabrina Mallach, Elan Margulies, Ben Murane, Deborah Newbrun, Elisheva Urbas, and Jake Wilkenfeld-Mongillo.

Hazon reconoce con gratitud el apoyo de sus fundadores, pues sin ellos nada de este trabajo hubiese sido posible.

Copyright © 2020 Hazon



This work is made available under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial License. You may use the content of this haggadah in your own work, as long as you provide attribution to Hazon and (if necessary) the original author. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>

Excerpts from *WE ARE THE WEATHER* by Jonathan Safran Foer. Copyright © 2019 by Jonathan Safran Foer. Reprinted by permission of Farrar, Straus and Giroux.

ÍNDICE

¿Qué es Tu B'Shvat?	4
Elaborando tu Seder	6
Vocabulario climático	9
El Seder	
La Primera Copa	10
La Segunda Copa	14
La Tercera Copa	18
La Cuarta Copa	22
La Bendición después de la Comida	26
Canciones	27
El estado del Bosque	30
Ciencia y Estadísticas	31
Actividades	32
Textos judios adicionales	34
Sobre Hazon	36
Guía de compras	39



¿QUÉ ES TU B'SHVAT?

Por el Rabino Isaiah Rothstein Rabino en residencia de Hazon

¿Qué es Tu B'Shvat?

¿Qué es el Seder de Tu B'Shvat?

No una, sino cuatro veces a lo largo del año, somos llamados a marcar un nuevo año, un Rosh Hashaná. De estos cuatro nuevos años en la Mishná (Rosh Hashanah 1:1), se nos enseña que el 15 de Shvat (Tu B'Shvat) es el nuevo año de los árboles. Tan solo un rosh hashanah se hizo popular como el Rosh Hashanah, cuando nos reflejamos en nuestras acciones, rezamos por el bienestar del año, y hacemos teshuva. Cuando el servicio del Templo de Jerusalem cesó, los otros tres años nuevos quedaron efectivamente inactivos por alrededor de 1500 años. Los santos Cabalísticos bajo el liderazgo del Rabino Isaac Luria (1534-1572) crearon una nueva tradición de Tu B'Shvat con el seder multisensorial que nosotros experimentamos hoy en día.

La Humanidad y los árboles en la tradición judía

Más allá de que Tu B'Shvat fue pausada, los árboles continuaron creciendo en la realidad y en las páginas de los textos Judíos. En la tradición Judía, se formó una relación entre los árboles y la humanidad en la primera semana (ver Gen. 2:9) y ésta todavía hoy, existe. De hecho, más adelante en la Torá, se nos recuerda que está prohibido cortar un árbol durante tiempos de guerra (Deut. 20:19). Los rabinos explican que esto es porque los árboles nos sostienen, ofreciéndonos sus frutos y su oxígeno. No solo no debemos destruir árboles pues ellos no pueden protegerse a sí mismos (de los humanos), sino porque tenemos una responsabilidad moral y religiosa de no herirlos. El Talmud toma nota de la relación distintiva de la humanidad hacia los árboles, tanto por el propio bien, como cuando decimos bendiciones antes de comer frutas (Talmud Bavli, Brachot 35a), como también por el

bien de generaciones venideras. Al saber que los árboles tienen la habilidad de dar y sostener vida, los Rabinos ven la Torá a través de la metáfora del "Árbol de la Vida". En el sentido que, los árboles también encarnan el legado, al que te aferras, y al que dejas atrás. Honi el creador de círculos dice, en una historia del Talmud: "Cuando yo nací en este mundo, encontré muchos árboles de algarrobo plantados por mis ancestros. Así como ellos plantaron árboles por mí, yo estoy plantando árboles para mis hijos y nietos" (Talmud Bavli, Ta'anit 23a). Desde el principio de la historia Judía, los árboles y los humanos se han custodiado unos a otros. ¿Qué pasa cuando esa relación tambalea?

¿Qué hay de nuevo sobre esta Tu B'Shvat Haggadah?

Una cosa es celebrar y ser consciente de la fruta que viene de los árboles, y otra cosa, a otro nivel, es considerar el estado actual de los árboles en un mundo de deforestación y desastre climático. La Hagadá de Tu B'Shvat de Hazon hace ambas. Éste alienta al lector a no solo pensar en los árboles y la fruta que dá, sino a pensar en el rol que los árboles juegan en proteger y curar nuestro planeta, y las acciones que nosotros podemos realizar para que así sea. Éste nos ayuda a encontrar modos de mitigar nuestras contribuciones individuales y colectivas al cambio climático, mientras al mismo tiempo nos muestra cómo la tradición judía nos obliga a responder. Varios textos judíos se pueden encontrar entremezclados en la haggadá y en la página 34.



Earth Day, JTree, y Tu B'Shvat en el Siglo 21

El año pasado se celebró el 50 aniversario de Earth Day (22 de abril, 2020), un día alrededor del mundo dedicado a que la gente muestre públicamente su apoyo a preservar el ecosistema de nuestro medioambiente. De alguna manera, Tu B'Shvat es el Earth Day judío, así que hagamosnos presentes por ambos! Nosotros hemos matado árboles para construir ciudades y rascacielos y para producir granjas de carne y lácteos. Hemos matado árboles por el beneficio de un pequeño número de personas, a costa de la destrucción del planeta, nuestro hábitat, nuestro hogar. La ciencia nos dice que una de las mejores formas de mitigar o hasta ayudar a revertir el cambio climático es la reforestación. Comenzando esta década y considerando lo que los años dos mil van a ser para la humanidad, nos encontramos con desafíos sin precedentes. Más allá de esto, nunca antes hemos estado tan bien posicionados para el éxito, dotados de recursos y oportunidades que hubiesen sido considerados un milagro tan solo 100 años atrás. Es por esto que, la comunidad judía, está movilizando JTree este Tu B'Shvat. JTree nos hace un llamado no solo a considerar el rol que la humanidad ha jugado en destruir ecosistemas de la vida de los árboles, sino que también a comprometernos activamente en esta campaña de plantar millones de árboles y de curar a nuestro planeta.

5780: El año de la Teshuvá medioambiental.

Hazon declaró el año 5780 como el año de la Teshuvá Medioambiental. Tu B'Shvat es un momento para que nosotros consideremos nuestros hábitos y compromisos, así podemos, como nación y como ciudadanos de este planeta, mitigar el cambio climático. Así como Rosh Hashaná es un momento de ritual para la celebración y la reflexión personal

alrededor de nuestras elecciones, también, Tu B'Shvat es un momento de ritual para la celebración y la reflexión personal alrededor de la custodia de los árboles por la humanidad. Tanto como Rosh Hashaná y el Año Nuevo secular nos recuerdan lo importante que nuestras grandes y pequeñas decisiones realmente son, así también debemos accionar sobre los árboles en Tu B'Shvat. No solo en un Rosh Hashaná, sino en cada uno de ellos.

Hazon quiere decir "Visión"

Hazon es el laboratorio judío de sustentabilidad. Nuestra visión es de una comunidad judía sana y vibrante en la que ser judío es necesariamente ayudar a crear un mundo sustentable para todos. Estamos en una crisis medioambiental y la tradición judía nos obliga a responder. Juntos estamos construyendo un movimiento nacional que fortalece la vida judía y contribuye a un mundo más sustentable para todos. El trabajo de Hazon se concentra claramente en los sistemas alimenticios y experiencias transformativas. Nosotros creemos que las elecciones individuales y colectivas sobre los alimentos están en el centro de lo que nosotros podemos hacer para lograr un mundo más sano y sustentable. Creemos que es importante empoderar a líderes emergentes en el movimiento JOFEE (Jewish Outdoor, Food, Farming, and Environmental Education) así ellos pueden ser embajadores y catalizadores del cambio desde el nivel individual, comunitario, e institucional y sobre niveles morales, espirituales y religiosos. Esperamos que vos, como líder o participante del seder, encuentres esta Hagadá de Tu B'Shvat empoderadora y puedas verte a vos mismo como líder de este movimiento.

Que Tu B'Shvat encienda en nosotros una humilde emoción sobre la majestuosidad del mundo natural y la eterna responsabilidad humana de cuidarlo.

ELABORANDO TU SEDER

La Hagadá de Tu B'Shvat de Hazon está diseñada para crear un escenario similar al seder de Pesaj – crear conversaciones con amigos, pares y colegas, mientras se disfruta del vino y comidas especiales. Mientras que Pesaj se concentra en la esclavitud y libertad, Tu B'Shvat se concentra en temas pertinentes relacionados a la ecología, el medioambiente y la sustentabilidad y en cómo nosotros consideramos las necesidades cambiantes del mundo en cada generación para así poder asegurar un mundo más seguro, fuerte y sustentable.

Primeros pasos

Antes de tu seder, considera lo siguiente:

- ¿Cuántas personas estás esperando y cuáles son sus edades?
- ¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre los temas que quieres explorar?
- ¿Vas a servir una comida completa o solo te vas a concentrar en los alimentos simbólicos?
- ¿Qué comida especial u otros suministros necesitas?

Hay muchos recursos a lo largo de esta Hagadá que te van a ayudar a prepararla.

Los cuatro mundos cabalísticos

Esta hagadá está libremente basada en el tradicional cabalístico seder de Tu B'Shvat con cuatro copas de vino emparejadas con alimentos simbólicos. Las cuatro secciones recuerdan las cuatro copas del seder de Pesaj, las cuales incluyen cuatro preguntas y cuatro hijos. En Pesaj las cuatro copas representan los cuatro medios por los cuales el pueblo judío dejó la servidumbre del Faraon. Para Tu B'Shvat, los cabalistas asociaron cada copa a cada uno de los "Cuatro Mundos" – una construcción mítica que categoriza los reinos espirituales. La tradición mística asigna varios aspectos de uno mismo y de Dios a cada mundo. El entendimiento cabalístico de cada mundo ayuda a encuadrar un viaje a través de los tipos de vino y los alimentos simbólicos. Nosotros ofrecemos una corta explicación de cada mundo al principio de cada sección. El cuadro de la próxima página puede servir como guía también.

Muchos encuentran las palabras cabalísticas desafiantes de comprender – no te preocupes, puedes tener un seder lleno de vino, fruta fresca y discusiones reflexivas sin concentrarte demasiado en los conceptos místicos. Hay textos de la tradición judía y componentes científicos entremezclados a lo largo de esta hagadá, que son más que suficiente para encender conversaciones atractivas y estimulantes.



Comida y bebida

Copas de vino

Existe la tradición de tener cuatro copas de vino – comenzando con blanco y progresivamente al tinto para la copa final. Asegúrese de tener una selección de cada uno a disposición – como también juego de uva roja y blanca para quienes no toman vino. Muchas personas no van a tomar 4 copas completas de vino, por lo tanto dependiendo de tus invitados y el tamaño de tus copas, nosotros recomendamos un estimado de 6-10 copas por botella.

Alimentos simbólicos

Existe la tradición de comer varias frutas y nueces después de cada una de las primeras tres copas, divididas en categorías dependiendo de qué parte es comestible (solo lo de adentro, solo lo de afuera o completamente comestible). Puedes encontrar una guía de compras con sugerencias de cantidades en la página 39.

Para asegurar un evento sin problemas, sugerimos que tengas con anticipación preparadas bandejas de frutas y nueces en las mesas. Como va a haber cáscaras y sobras, tal vez quieras dejar bowls vacíos a disposición. Si todavía no tienes compost, intenta buscar algún lugar cercano donde puedas llevar los restos de comida de tu seder.

	PRIMER MUNDO	SEGUNDO MUNDO	TERCE MUNDO	CUARTO MUNDO
Esfera cabalística	עשיה <i>Asiyah</i> Acción	יצירה <i>Yetzirah</i> Formacion	בריאה <i>B'riyah</i> Pensamiento	אצילות <i>Atzilut</i> Espiritu
Mezcla de vino	todo blanco	½ blanco ½ tinto	¾ tinto ¼ blanco	tinto con una gota de blanco
Comidas simbólicas	Frutas y nueces con cáscara y piel.	Frutas con carozos y semillas no comestibles	Frutas completamente comestibles	Sustento espiritual / solo olor

Servir la comida completa

Si eliges servir la comida completa, te sugerimos lo siguiente:

Primera copa: comer tan solo los alimentos simbólicos como aperitivo. Si tu seder cae en Shabat, nosotros te dejamos el texto completo de Kidush en esta sección.

Segunda copa: servir el plato principal. Si servís pan, te dejamos en esta sección las bendiciones pertinentes para el ritual del lavado de manos y para comer el pan.

Tercera copa: servir el postre.

Cuarta copa: no se sirve comida.

Bendice la cuarta copa después de recitar la Bendición para después de las Comidas (pág. 26).

ELABORANDO TU SEDER

Textos, Discusiones y actividades

No hay un texto establecido para un seder de Tu B'Shvat. Uno podría moverse rápidamente a través de las cuatro secciones, pero nosotros te recomendamos que explores los textos que te presentamos acá. Como el seder de Tu B'Shvat está pautado por las cuatro copas de vino, esta hagadá tiene cuatro secciones claves. Cada una contiene lo siguientes componentes, codificados por colores de la siguiente manera:

- Un encuadre e intención **introdutoria**.
- La **bendición** del vino y de la fruta simbólica.
- Una sección de textos de la amplia gama de **tradición judía**
- Un resumen de un **tema científico** clave relacionado a la crisis climática.
- **Items de acción** relacionados a la Teshuvá medioambiental.
- **Preguntas de discusión**.

Encuadrando la conversación

Antes de tu seder pensá en tus invitados y decidí qué textos leer y el estilo de seder que te gustaría tener:

- ¿Quieres leer el encuadre y la intención en voz alta? O quieres que los invitados lo lean juntos en grupos pequeños o por mesa?
- ¿Quieres concentrarte en una enseñanza frontal o incluir otras actividades?
- ¿Van a ser la Torá, ciencia y las cuatro preguntas discutidas por mesa, en grupos o de a pares?

No hay una manera errónea de hacer el seder de Tu B'Shvat, pero nosotros te recomendamos tratar de involucrar a todos variando el estilo de enseñanza a lo largo de la noche. Podes optar por dividir las discusiones con algún tipo de actividad corta (pág. 32) o con canciones (pág. 27, encontrará más en hazon.org/tubshvat). Esperamos que elijas textos relevantes para los reunidos y que esto inspire conversaciones significativas.



VOCABULARIO CLIMÁTICO

Carbon

El carbón hace a una gran porción del mundo viviente, incluyendo nuestros propios cuerpos. Cuando el carbón se extrae de la tierra o es quemado, este se libera en la atmósfera y es donde se convierte en dióxido de carbono (CO₂). El CO₂ actúa como una sábana que atrapa el calor de la tierra en la atmósfera.

La huella de carbono

Es la cantidad total de emisiones de gases del efecto invernadero causados por un individuo, evento, organización, producto, etc.

Elsumidero de carbono

Un bosque, océano o cualquier otra reserva natural que almacena compuestos químicos, que contienen carbono, acumulándolos por un periodo de tiempo indeterminado.

La fuente de carbono

Se refiere a cualquier molécula que contiene carbono (carbohidratos, aminoácidos, ácidos grasos, CO₂) usados por un organismo para sintetizar sus moléculas orgánicas.

El secuestro del carbono

La eliminación a largo plazo de CO₂ de la atmósfera manteniéndolo en su forma líquida o sólida.

Deforestación

La destrucción o agotamiento de bosques por parte de los humanos.

Reforestación

Replantar árboles.

Fotosintetizadores

Plantas u organismos que obtienen energía del sol y absorben CO₂.



Teshuvá

El regreso nos ofrece a nosotros una oportunidad de hacer frente a nuestras acciones negativas y crear un nuevo camino a seguir.

Teshuvá Medioambiental

La manifestación externa de nuestro compromiso de hacer algo mejor por el planeta, volver a nuestro mejor ser como parte de la creación.

LA PRIMERA COPA

"Nuestras acciones e inacciones crean y destruyen el mundo"

– Jonathan Safran Foer, *Podemos salvar el mundo antes de cenar*, pág. 60

Asiyah ⇨ Acción

Somos una pequeña semilla, que pacientemente espera completar nuestro potencial y llegar a ser un hermoso árbol. Cabalísticamente, la primera copa es definida como **Asiyah, Acción**. Es el reino de lo concreto, lo físico. A este nivel, la mayor necesidad es de protección, de escudos y defensas. Es riesgoso bajar nuestra guardia, abrirse, despegarse de caparazones protectores. Este mundo está representado por frutas con cáscaras no comestibles y un corazón comestible por dentro. Así como en la mayoría de los rituales judíos, comenzamos nuestro seder de Tu B'Shvat con una copa de vino. La primera copa que bebemos en el seder es tradicionalmente puramente blanca. Para los cabalistas esto representa el comienzo – el tiempo en el que la creación comenzó con la separación de la luz de la oscuridad, la primera chispa de creación divina.

Clima101 ⇨ ¿Por qué la acción importa?

Nosotros existimos en nuestra máxima capacidad cuando contribuimos a este circuito de interdependencia. Por milenios, los humanos han tenido la sabiduría de actuar en concordancia con el ciclo de la naturaleza, vernos a nosotros mismos, no como una carga del planeta sino, más importante, como importantes contribuyentes de un todo superior. Como pieza de un todo, nosotros también tenemos la habilidad de interrumpir el ciclo, olvidarnos de las cuentas a rendir al resto de la creación, y a cargar al planeta con nuestra vanidad. En el 2020, es donde nos encontramos a nosotros mismos. El comienzo de una nueva década. Desde la Revolución Industrial, los humanos han sido responsables de un crecimiento de 1°C / 1.8°F en la temperatura promedio global. Eso puede sonar como no tanto pero nuestra tierra requiere un balance, así como nuestro cuerpo. Imaginen, ¿Qué le pasará a tu cuerpo si tu temperatura llegará a ese nivel? ¿Dónde estaríamos para el 3030? Si no alteramos el curso, se proyecta que las temperaturas globales van a continuar creciendo, poniendo en mayor peligro a este precioso balance.

Intenciones para la Primera Copa

Celebrar Tu B'Shvat, el rosh hashaná de los árboles, requiere un momento para considerar la vida fluyendo por esta habitación. Inhala y deja que el oxígeno en el aire alimente tu cuerpo. Mientras exhalas, considera el dióxido de carbono que estás regalando a los fotosintetizadores, los cuales van a convertir este en alimento para bocas hambrientas. Tu respiración alimenta plantas y árboles, que nos alimentan, que ayudan al planeta. Los cuerpos luego convierten estos nutrientes en fertilizantes, destinados a convertirse en el suelo del que depende toda vida. Los brotes salen de este suelo, ofreciéndonos el oxígeno necesario para, una vez más, inhalar. Con cada inhalación recordamos nuestra dependencia de los árboles y de la naturaleza como un todo, y en cada exhalación recordamos nuestra responsabilidad de protegerlos. Mientras decimos la primera bendición sobre el vino o jugo de uva, recordemos que la tradición judía ve a los humanos como humanos que poseen albedrío. Podemos generar cambio con nuestras acciones. Tenemos albedrío para destruir y para curar.



La bendición sobre la primera copa

Cada uno llena su copa con vino blanco y se dice la bendición todos juntos:

Si tu seder es en Shabat, se dice el Kidush de shabat sobre la primera copa:

Viernes por la noche

וְיִהְיֶה עֲרֹב וְיִבְקָרוּם הַשָּׁשִׁי: וְיִכְלוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צָבָאָם: וְיִכְלוּ אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִלֵּאכְתוֹאֲשָׁר עָשָׂה וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתוֹאֲשָׁר עָשָׂה: וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ שָׁבַת מִכָּל מְלַאכְתוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן. בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָנוּ, וְשָׁבַת קִדְּשׁוֹ בְּאֵהָבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָנוּ, זָכְרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְרָאשִׁית. כִּי הוּא יוֹם תְּחִלָּתוֹ לְמַקְרָאֵי קִדְּשׁ זָכְרָנוּ לְיִצְחָק מִצְרִיָּם. כִּי בָנוּ בְּחַרְתָּנוּ אֹתְנוּ קִדְּשָׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים וְשָׁבַת קִדְּשָׁךְ בְּאֵהָבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָתָנוּ.

בְּרוּךְ אַתָּה יי מְקַדֵּשׁ הַשָּׁבֹת.

Día de Sábado

וְשָׁמְרוּ בְּיִשְׂרָאֵל אֶת הַשָּׁבֹת, לַעֲשׂוֹת אֶת הַשָּׁבֹת לְדֹרֹתָם, בְּרִית עוֹלָם. בֵּינֵינוּ בֵּינֵי יִשְׂרָאֵל אֵלֹהֵי הָאֵלֶּם: כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ, וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, שָׁבַת וַיָּנַח.

זְכוֹר אֲתָּה יוֹם הַשָּׁבֹת לְקִדְּשׁוֹ. שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשִׂיתָ כָּל מְלַאכְתֶּךָ. וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ: לֹא תַעֲשֶׂה כָל מְלַאכְתְּךָ אֲתָּה וּבִנְךָ וּבִתְּךָ, עַבְדְּךָ וַאֲמָתְךָ וְהַמִּתְּךָ, וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעֲרֵיךָ. כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ, אֶת הַיָּם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר בָּם, וַיָּנַח בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי.

עַל כֵּן, בְּרַךְ יְהוָה אֶת יוֹם הַשָּׁבֹת וַיְקַדְּשֵׁהוּ.

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן.



בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן. Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo creador del fruto de la vid.

Bar-uch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-ga-fen.

Concluimos con la bendición tradicionalmente recitada en ocasiones especiales:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם שֶׁהֵחֵינּוּ וְקִיְּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזַמַּן הַזֶּה. Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo quien nos dio la vida, nos sostuvo y nos trajo hasta este día.

Bar-uch a-ta A-do-nai e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, she-he-chi-ya-nu v'ki-y'-ma-nu v'hi-gi-a-nu la-z'-man ha-zeh.

La primer fruta

Las frutas para este mundo incluyen todos los cítricos, nueces, granadas, sabras, bananas* y piñas*

Sostén la primera fruta o nuez y dí alguna de las siguientes bendiciones:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם... בְּרוּא פְרֵי הָעֵץ... בְּרוּא פְרֵי הָאֲדָמָה.* Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo. creador del fruto del árbol creador del fruto del suelo.*

*Bar-uch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-etz / bo-rei p'ri ha-a-da-ma.**

*Nota: En la mayoría de las frutas recitamos las bendiciones de בְּרוּא פְרֵי הָעֵץ, bo-rei p'ri ha-etz, creador de la fruta del árbol. Esta bendición está reservada para frutas que pertenecen a árboles con un tronco y ramas que se sostienen hasta después de remover el fruto, y que dan un nuevo fruto cada año. Otras frutas, como las bananas y las piñas, crecen en arbustos o árboles que se regeneran cada año, y por esto la bendición para estos es: בְּרוּא פְרֵי הָאֲדָמָה bo-rei p'ri ha-a-da-ma, creador del fruto del suelo.

Si se sirve comida completa, recomendamos servir solo la fruta simbólica

La tradición

El sermón final de la Tradición de Moshe y el "discurso de ánimo" para las generaciones futuras que se encuentra en Deuteronomio, es rico y con enseñanzas sobre el albedrío individual y la elección. El siguiente pasaje, "No está en el cielo," refleja exactamente

No está en el cielo

כִּי הַמַּצְוָה הַזֹּאת אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוְךָ הַיּוֹם
לֹא נִפְלְאת הוּא מִמֶּךָ וְלֹא רְחֹקָה הוּא:
לֹא בַשָּׁמַיִם הוּא לֵאמֹר
מִי יַעֲלֶה לָנוּ הַשְּׁמַיִמָה וַיִּקְחֶה לָנוּ
וַיִּשְׁמַעֵנוּ אֶתְּהָ וְנִעֲשֶׂנָּה:
וְלֹא מֵעֵבֶר לַיָּם הוּא לֵאמֹר
מִי יַעֲבֹר לָנוּ אֶל עֵבֶר הַיָּם וַיִּקְחֶה לָנוּ
וַיִּשְׁמַעֵנוּ אֶתְּהָ וְנִעֲשֶׂנָּה:
כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ הַדְּבָר מְאֹד
בְּפִיךָ וּבִלְבָבְךָ לַעֲשׂוֹתָ:

Seguramente este mandamiento que te ordeno hoy no te desconcierta, ni está fuera de tu alcance. No está en los cielos, que debieras decir, "¿Quién de nosotros puede subir hasta los cielos y tomarlo para nosotros y dárnoslo para que podamos observarlo?" Tampoco está más allá del mar, que debieras decir, "¿Quién de nosotros puede cruzar al otro lado del mar y tomarlo para nosotros y dárnoslo para nosotros para que podamos observarlo?" No, el asunto está cerca tuyo, en tu boca y en tu corazón, para observarlo.

— Deuteronomio 30:11-14

En conexión a una declaración en la Mishná sobre la importancia del estudio de la Torá, la Guemará relata el siguiente incidente:

וכבר היה רבי טרפון וזקנים
מסובין בעלית בית נתזה בלוד
נשאלה שאילה זו בפניהם
תלמוד גדול או מעשה גדול
נענה רבי טרפון ואמר מעשה גדול
נענה רבי עקיבא ואמר תלמוד גדול
נענו כולם ואמרו תלמוד גדול
שהתלמוד מביא לידי מעשה

Y ya sucedió que el Rabino Tarfon y los Ancianos estaban reclinados en el desván de la casa de Nit'za en Lod, cuando esta pregunta se les hizo a ellos: ¿Es mayor el estudio o la acción? el Rabino Tarfon respondió y dijo: La acción es mayor. El Rabino Akiva respondió y dijo: El estudio es mayor. Todos respondieron y dijeron: El estudio es mayor, pues el estudio trae a uno a la acción.

— Talmud Bavli, Kiddushin 40b



Actividad de Seder Creativo: Nombra ese árbol.

¿Cuántas especies diferentes de árboles puedes nombrar?



La ciencia

Carbono Atmosférico

Hoy en día el nivel de carbono atmosférico ha alcanzado un máximo histórico. La tierra no ha soportado esta cantidad de contaminación en su aire en millones de años. Hoy la tierra enfrenta desafíos tremendos para mantener incontables especies en su superficie, incluyendonos a nosotros. Nosotros sabemos que somos la causa de su carga. También sabemos que debemos presentar soluciones, y lo debemos hacer rápidamente. Nuestras acciones individuales y colectivas nos han llevado a un significativo rechazo de las plantas de energía potenciadas por carbón, a un creciente interés en la agricultura sustentable, y cadenas de suministro en evolución que nos llevan a métodos de producción más sustentables alrededor del mundo. Cada uno de estos sectores produce una inimaginable emisión de gases de efecto invernadero y sin embargo hemos visto un cambio significativo este último año. Nuestras elecciones importan, y tenemos el poder de crear un cambio real y duradero. Nosotros podemos elegir el camino de la creación. Si nuestras acciones tienen el poder de destruir, seguramente también tienen el poder de curar.

Cuatro preguntas

Ya que celebramos el rosh hashanah de los árboles,

¿Hasta qué punto te sientes comprometido a establecer un pacto de responsabilidad sobre la tierra?

¿Cuando te sentis poderoso ante nuestro clima cambiante? Cuando te sentis impotente?

¿Qué barreras existen para que vos sientas que puedes contribuir a un mundo más saludable y sustentable con tus acciones?

Teshuvá medioambiental / Acción

Por favor déjame siempre hacer uso de mi capacidad de fe de tal modo que me lleve más cerca tuyo. La fé en el poder de mis errores no van a llevarme necesariamente a corregirlos. La fé en el poder de la teshuvá lo hará.

— Basado en Likutey Moharan II:112

La elección individual, más allá de que se sienta pequeña, tiene impacto. Somos adán/humanos, creados como uno con adamah/la tierra. Es la esencia de quienes somos. Que podamos encontrar nuestro albedrío y utilidad, y juntos podamos participar en una teshuvá medioambiental:

Regresemos a nuestro mejor y más verdadero yo.

Cultivemos una comprensión más profunda de que somos parte del mundo natural.

Volvamos a nuestro rol como parte de una relación simbiótica con el mundo.

Plantémos una semilla.

LA SEGUNDA COPA

"Nosotros no tenemos el lujo de vivir en nuestro tiempo. No podemos ir por la vida como si fuera solo nuestra. Del mismo modo en el que no fue verdad para nuestros ancestros, las vidas que vivimos crearán un futuro que no puede ser deshecho."

— Jonathan Safran Foer, *Podemos salvar el mundo antes de cenar*, pág. 68

Yetzirah 🌀 La creación humana

Nuestra semilla crece en un árbol joven, madurando y ganando fuerza pero no completamente formado.

Los cabalistas definen el mundo de *Yetzirah*, *Formación*, como un mundo de espiritualidad, emoción, y un sentido del sentimiento mismo. La necesidad de protección y refuerzo es un asunto interno del núcleo, del corazón. Este mundo está representado por frutas con piel comestible por fuera y núcleos no comestibles.

La segunda copa de vino es una mezcla uniforme de blanco y tinto. Para los cabalistas, el blanco representa la chispa de la santidad divina y el rojo es la llama de la vida que ha comenzado a arder con este.



Peligros del clima y la deforestación actual.

Desde la Revolución Industrial hemos visto el aumento de algunas de las invenciones humanas más creativas. Hemos curado enfermedades, aprendido a alimentar millones de personas, y hemos dominado el mundo con medios de transporte que han alentado nuestra más salvaje imaginación y llenado nuestros estantes de supermercados con exactamente lo que queremos los 365 días del año. Ahora vivimos de un modo más confortable del que los seres humanos habían vivido antes. Pero con este confort viene un costo que no calculamos en nuestros envíos express o bananas diarias. Cada producto, comida, o prenda que compramos cuenta una notable historia de globalización, y nuevas veces de 10, esa es una historia de destrucción y explotación. Cada año vemos millones de hectáreas de bosque taladas o prendidas fuego para hacer lugar al pastoreo de ganado, la producción del aceite de palma, o alguna otra demanda agricultora. No solo esto resulta en una pérdida de hasta un 80% de la biodiversidad y especies únicas en estas áreas, sino que también los bosques son nuestra gran herramienta de secuestro de carbono.



Actividad de seder creativo. Crear una torre comestible!

Usen escarbadientes y pequeñas frutas como uvas o frutos rojos para construir una torre – pero asegúrense de comerla más tarde y poner los escarbadientes en el compost!

Intenciones para la Segunda Copa

- ¿En qué sentido te pareces a un árbol?
- ¿Cómo son tus hojas?
- ¿Tus raíces?
- ¿Dónde estás asentado?
- ¿Con quienes estas?

Mientras bendecimos la siguiente copa, recordemos nuestra relación simbiótica con la naturaleza, y como la tradición judía nos obliga a cada uno de nosotros, como humanos, a jugar nuestro único rol como cuidadores de la tierra, para mantenerla a salvo y sagrada.

La bendición sobre la segunda copa

Cada uno llena su copa con una mezcla de vino blanco y tinto y se dice la bendición todos juntos:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo, creador del fruto de la vid.
Bar-uch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-ga-fen.



La segunda fruta

Las frutas de este mundo incluyen albaricoques, cerezas, dátiles, mangos, nectarinas, aceitunas, melocotones y ciruelas.

Toma la segunda fruta y di la siguiente bendición:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, Soberano del universo, creador del fruto del árbol.
בִּרְיָא פְּרִי הָעֵץ.
Bar-uch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-etz.

La bendición sobre el pan

Si se sirve la comida completa, o se brinda un seder como parte de la cena de Shabat, recomendamos este momento para hacer el ritual del lavado y recitar la bendición sobre el pan.

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo, quien nos santificó con mandamientos y nos encomendó a lavarnos las manos.
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ
עַל נְטִילַת יָדַיִם.
Bar-uch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, a-she-ri ki-d'sha-nu b'mitzvotav v'tzi-va-nu al n'ti-lat ya-da-yim.

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo, quien nos trae delante nuestro el pan de la tierra.
הַמוֹצֵיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ.
Bar-uch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, ha-mo-tzi le-chem min ha-a-retz.

Siéntanse libres de servir el plato principal de su comida durante esta sección de discusión.

La tradición

No es solo las susceptibilidades del siglo 21 que nos avisan que debemos mirar nuestro lugar en el mundo – La tradición judía ha estado haciendo esto por milenios. Los siguientes pasajes son dos ejemplos de antiguas colecciones midráscas (se remonta potencialmente desde el siglo V, y a menudo se basa en un material más antiguo).

Nuestro lugar en el mundo

בְּשַׁעַה שֶׁבָרָא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
אֶת אָדָם הָרִאשׁוֹן, נִטְלוּ וְהִחְזִירוּ
עַל כָּל אֵילָנֵי גֶן עֵדֶן, וְאָמַר לוֹ,
רְאֵה מַעֲשֵׂי כַּמָּה נְאִים וּמִשְׁבְּחֵי הַן,
וְכָל מֵה שֶׁבָרָאתִי בְּשִׁבְלֶךָ בְּרָאתִי,
תְּדַעַתְךָ שְׁלֹא תִקְלַחְתָּ חֲרִיבָאֲתֵעוּלְמִי,
שְׂאֵם קְלַקְלַת אֵין מִי שִׁיתְקֹן אַחֲרֶיךָ.

Cuando Dios creó el primer humano, adam, Dios lo tomó y lo guió alrededor de los árboles del jardín del Edén y le dijo:

“Mira mis obras, que hermosas y loables son! y todo lo que he creado, fue para vos que lo creé. Presta atención de no romperlo ni destruirlo a mi mundo: Si corrompes mi mundo, no habrá nadie para repararlo después de ti.”

– *Kohelet Rabbah 7:13:1*

תְּנִי רַבִּי שְׂמֵעוֹן בֶּר יוֹחַאי,
מִשָּׁל לִבְנֵי אָדָם שֶׁהָיוּ יוֹשְׁבֵי בַסְּפִינָה
נִטְלוּ אֶחָד מֵהוֹמָקְדוֹת הַתְּחִילָה וְהִקְדִּיחַ חֲדָתְחָתִי,
אָמְרוּ לוֹ חֲבֵרָיו מֵה אֵתָה יוֹשֵׁב וְעוֹשֶׂה,
אָמַר לָהֶם מֵה אֵכֶפֶת לָכֶם
לֹא תַחֲתִי אֲנִי קוֹדֵחַ,
אָמְרוּ לוֹ שֶׁהַמַּיִם עוֹלִין וּמִצְפִּיפִין עָלֵינוּ
אֵת הַסְּפִינָה כִּךְ אָמַר אִיּוֹב (אִיּוֹב יט, ד):
וְאִף אֲמַנְכֶם שְׂגִיתִי אֵתִי תִלִּין מְשׁוּגָתִי,
אָמְרוּ לוֹ חֲבֵרָיו (אִיּוֹב לד, ז): כִּי יִסְיַף עַל
חֲטָאתָה פֶּשַׁע בִּינֵינוּ שִׁפּוּק,
אֵתָה מִסְּפִיק בִּינֵינוּ אֵת עֲוֹנוֹתֶיךָ.

El Rabino Shimon bar Yochai (Sabio del siglo II de la Mishnah) enseñó la siguiente parábola: La gente estaba en un barco.

Uno de ellos tomó un taladro y comenzó a perforar debajo de él. Los otros le dijeron: ‘¿Qué estás haciendo?!’ Él respondió:

¿Qué les importa?. No es acaso bajo mi área que estoy perforando? Ellos le dijeron: Pero el agua subirá y nos hundirá a todos en este barco. [El perforador respondió,] esto es como

Job dijo: ‘Si en verdad he errado, mi error continua conmigo.

(Job 19:4).’ Sus amigos le dijeron: ‘Él agrega transgresión a su pecado, él lo extiende entre nosotros.’ [La gente del barco dijo]: Tú extiendes tus pecados entre nosotros.

– *Vayikra Rabbah 4:6*

Cuatro preguntas

¿Qué dicen los textos judíos en esta sección sobre la capacidad humana de destrucción?

¿Qué sucede cuando la acción ilimitada del humano lleva a la destrucción del clima?

¿Cuál es tu relación con la carne y los lácteos industriales?

¿Conoces la conexión de estos con la deforestación?

Nuestro clima es el resultado de elecciones tomadas por quienes nos precedieron y el clima de futuras generaciones será el resultado de nuestras elecciones de hoy.

¿Cómo impacta esto en nuestra motivación a actuar para reconocer que nuestras elecciones se extienden más allá de nosotros?

La ciencia

Somos conscientes de nuestra habilidad para ayudar a preservar árboles a través de la reducción del uso de productos derivados del árbol, el reciclaje de papel, y comprar productos hechos con contenido reciclado. Sin embargo, es menos conocida la conexión entre nuestra elección de alimentos y salvar árboles.

Deforestación

La agricultura de deforestación, pastoreo de ganado, minería, y la perforación combinadas son responsables de más de la mitad de toda la deforestación.* Existe un vínculo directo entre el consumo de carne vacuna, la deforestación, y el cambio climático. Tirar árboles abaja adición de dióxido de carbono al aire y a la vez reduce el número de árboles que absorben el actual y futuro dióxido de carbono. La expansión de la deforestación en Sudamérica se deriva de la exportación de carne vacuna del mercado exportador, donde la demanda se ha incrementado un 25% desde 2010.

Aunque este no es el importador principal, los Estados Unidos si llegaron a importar \$295 millones en carne vacuna desde Brasil el año pasado.** Nosotros podemos tomar medidas hoy para decirle a futuras generaciones que nosotros vimos la amenaza que se avecinaba y elegimos el lado de la vida, la belleza y la creación. Tu B'Shvat es un momento para mirar a la creación en búsqueda de sabiduría y lecciones de resiliencia. Los árboles han sentido el cambio climático desde sus raíces deshechas y sus cuerpos con cicatrices. Ellos han sido sofocados por aire contaminado y han sido talados por su ilustre belleza. Aunque miles de millones de árboles han sido talados, los ecosistemas del bosque todavía se mantienen en pie, tomando el dióxido de carbono que causa estragos en la tierra y regalándonos oxígeno a los humanos.



*<https://www.nationalgeographic.com/environment/global-warming/deforestation/>

**<https://www.washingtonpost.com/business/2019/08/27/how-beef-demand-is-accelerating-amazon-deforestation-climate-peril/>

Teshuvá medioambiental / Acción

Mientras los esfuerzos de la certificación de la cadena de abastecimiento de transparencia y “libre de deforestación” están en trabajo, no disponemos hoy de estándares confiables que nos ayuden a efectuar elecciones alimenticias amigables con los árboles. Por lo tanto una manera segura de que tus hábitos alimenticios contribuyen menos a la deforestación es eliminar o reducir tu consumo de carne vacuna. Recuerda que no es todo o nada.

Dejanos honrar los regalos que los árboles ofrecen a este mundo.

Dejanos reunir la fuerza para reconocer la pequeña parte que ocupamos en la deforestación, ya sea a través del consumo de carne, lácteos, o cultivos de producción masiva industriales.

Dejanos recordar que los alimentos que ingerimos y el cambio climático están conectados.

LA TERCERA COPA

"La medida importante no es la distancia a la inalcanzable perfección, sino a la imperdonable inacción."

—Jonathan Safran Foer, *Podemos salvar el mundo antes de cenar*, pág. 153

B'riyah ⇨ La creación de D!os

Nuestro árbol ha crecido completamente, ha establecido raíces profundas y ramas amplias. El tercer mundo, *Briyah, Pensamiento*, es el reino de la afluencia de la energía divina en el cual la creación de algo a partir de la nada es posible. Es el más cercano de los tres mundos inferiores al cuarto mundo de espíritu puro. Este mundo es representado por frutas que son comestibles completamente.

Beneficios climáticos de la Reforestación.

La tradición judía enseña que a veces necesitamos dejar descansar la tierra sin intervención humana, así como durante shmita, y otros tiempos, debemos trabajar la tierra y tomar medidas, como durante el ciclo de vacaciones agrícolas. De igual manera es desalentador hacer frente a la destrucción que nosotros, humanos, hemos causado en la tierra, pero no podemos perder la esperanza. Nuestro planeta se destaca en su habilidad de recuperarse – el mundo natural tiene incontables maneras de recuperarse de pérdidas devastadoras. Estos procesos solo pueden suceder cuando se deja en paz a estos aspectos del medioambiente. Así como nosotros necesitamos descansar y un poco de medicina para curar nuestras aflicciones, también la tierra necesita tiempo, espacio, y apoyo para curarse a ella misma.



Simultáneamente, una de las maneras de mayor impacto para apoyar esta sanación es participar en programas de reforestación protegida. Muchos programas de reforestación son frentes para la industria maderera que tala, plantando árboles que van a ser cortados en 15 años a partir de hoy para crear más productos de consumo. Este tipo de reforestación no hace nada para curar el mundo natural o mitigar el cambio climático. Debemos hacer todo lo posible para lograr una acción efectiva.

Actividad de seder creativo:

¡Soy un árbol!

Si fueras un árbol, ¿Qué cinco cosas le dirías a los humanos?

Intenciones para la Tercera Copa.

"Si crees que tienes la habilidad de destruir, entonces cree que tienes la habilidad de remediar."

— Rabino Nachman de Breslov

¿De qué modo puedes creer lo suficiente en tu habilidad de remediar, de comenzar a tomar medidas?

¿Cómo puedes cambiar la perspectiva de tus propias habilidades?

¿Cómo podemos contar una historia de salvación de nuestro propio planeta, que incluya esfuerzos de reforestación?

La bendición sobre la Tercera Copa

Cada uno llena su copa con vino tinto mayormente y un poco de blanco, y se bendice todos juntos:



בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְּרִי הַגֶּפֶן. Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del univ^{er}
creador del fruto de la vid.

Baruch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-ga-fen.

La tercera fruta

Las frutas de este mundo incluyen bayas *, higos, kumquats, caquis y carambolas.

Sostén la fruta y dí la siguiente bendición:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְּרִי הָעֵץ. Bendito eres tú Adonai, nuestro D!os, soberano del universo,
creador del fruto de la tierra.

Baruch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-etz.

*Nota: Con frutillas o posiblemente frambuesas se recita בורא פרי האדמה, creador del fruto de la tierra. Ver página 11.



Si se sirve comida completa, este es un buen momento para servir el postre.

La tradición

La tradición judía sugiere que tenemos la obligación perpetua de plantar árboles mientras estemos vivos. El Midrash aquí, advierte a los humanos, quienes podrían relajarse en su relación con la naturaleza, al afirmar la profunda importancia de plantar árboles para las actuales y futuras generaciones.

Nuestra relación con los árboles

כִּי תָבֹאוּ אֶל הָאָרֶץ וְנִטְעַתֶּם.
אָמַר לָהֶם הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לִישְׂרָאֵל,
אֶפְעַל פִּישְׁתִּמְצָאוֹתֶיהֶם מִלֵּא הַכֶּלֶטוֹב,
לֹא תֵאמְרוּ נִשֵּׁב וְלֹא נִטֵּעַ,
אֲלֵא הוּוּ זְהִירֵינוּ בְּנִטְיַעוֹת, שְׁנֹאֲמַר:
וְנִטְעַתֶּם כָּל עֵץ מֵאֲכָל.
כְּשֶׁמֶשׁ שֶׁנִּכְנַסְתֶּם וּמִצְאֶתֶם נְטִיעוֹת שֶׁנִּטְעוּ
אֲחֵרִים, אֶפְעַלְתֶּם הַיּוֹנוֹטְעִים לְבַנְיָכֶם. שְׁלֹא
יֵאמְרוּ אֲדָם, אֲנִיזְקָה בְּמֵה שְׁנִים אֲנִיחִי, מָה
אֲנִיעוֹמְדוּמִתִּיגַע לְאֲחֵרִים, לְמַחְרָאֲנִימַת.

(Lev. 19:23:) "Cuando tú vienes a la tierra y plantas." D!os dijo a Israel, "Más allá de que tu encuentres a esta (la tierra) llena de toda generosidad, tú no debes decir, 'Déjanos asentarnos y no plantar.' Al contrario, se cuidadoso en plantar, como el verso que continúa: "y planta cualquier árbol para tener comida." Así como llegaste y encontraste plantas que otros plantaron, entonces tu debes plantar para tus hijos, no sea que alguien diga, "Yo soy viejo, cuantos años más voy a vivir? ¿Por qué yo debería trabajar duro para lo demás, si mañana yo moriré?!"

— Midrash Tanchuma Kedoshim, 8

אֵילָן אֵילָן בְּמֵה אֲבֵרְכָךְ
אִם אֹמַר לָךְ שִׁיְהוּ פִירוֹתֶיךָ מִתּוֹקִין
הֲרֵי פִירוֹתֶיךָ מִתּוֹקִין
שִׁיְהֵא צִילְךָ נָא
הֲרֵי צִילְךָ נָא
שְׂתֵהֵא אֲמַת הַמַּיִם עוֹבֵרַת תַּחְתֶּיךָ
הֲרֵי אֲמַת הַמַּיִם עוֹבֵרַת תַּחְתֶּיךָ
אֲלֵא יִהְיֶה רִצּוֹן שְׂכַל נְטִיעוֹת
שְׁנוֹטְעִין מִמֶּךָ יִהְיוּ כְמוֹתֶיךָ

Arbol, árbol, ¿Con que puedo bendecirte que tu fruta sea dulce? Tu fruta ya es dulce. ¿Que tu sombra sea placentera? Tu sombra ya es placentera. ¿Que el manantial de agua fluya por debajo tuyo? El manantial de agua ya fluye por debajo tuyo.

Más bien, que todas las plantaciones que se planten sean como tú eres.

— Talmud Bavli, Ta'anit 5b



La ciencia

El quid del cambio climático es que éste tuerce el balance natural del mundo.

Reforestación

La presencia de dióxido de carbono en nuestra atmósfera era benigna hasta que ésta comenzó a representar más de su parte de la atmósfera y el equilibrio de gases en ésta fue detonado.

Los fuegos en los bosques son un método efectivo y saludable de la naturaleza para limpiarse periódicamente pero actualmente se han salido de control – Como hemos visto en los incendios recientes en Australia, California, y el Amazonas. Históricamente, los árboles eran talados responsablemente por sus recursos, y ahora son explotados en masa. El equilibrio se ha salido de control; aunque la balanza se ha inclinado, nosotros podemos ciertamente inclinarla de vuelta.

De acuerdo con el Urban Forestry Project* Un árbol joven absorbe 13 libras de CO2 a sus 10 años y este va a absorber alrededor de 48 libras de CO2 por año. Adicionalmente este va a haber limpiado nuestro aire, los árboles protegen a la tierra de la erosión, aportan nutrientes al suelo, dan frutas dulces y savia, y proveen de hogar a muchas criaturas. Ellos son faros de vida y nosotros somos bendecidos al tomar parte de sus regalos. Tal vez la mejor manera de mostrar nuestra apreciación, es la gestión forestal de nuevas generaciones de árboles – multiplicando su impacto y pensando su destrucción, usando nuestro poder de crear para bien.

*<http://urbanforestrynetwork.org/benefits/air%20quality.htm>

Cuatro preguntas

Además de plantar árboles, ¿qué otras maneras puede haber de mitigar la deforestación, proteger y preservar los árboles, y fortalecer nuestro ecosistema planetario?

¿Cambia la manera en que ves a los árboles si los entendemos como una bendición de D!os?

¿Cuáles son las razones científicas y religiosas/morales para preservar los árboles?

Teshuvá medioambiental / Acción

¿Cómo podemos combatir los males de la deforestación? Reforestando!

Cada semilla es una promesa de esperanza de una nueva vida y futuro más verde. Una minúscula semilla contiene toda la tecnología necesaria para crear un sumidero de carbono autosostenible que durará por generaciones. Tenemos la suerte de tener recursos que nos permiten a cada uno de nosotros participar en la plantación ecológica responsable en nuestras comunidades locales. Podemos cada uno tomar medidas individualmente, y esto se convierte en acción colectiva, convirtiendo árboles solos en bosques – e individuos en comunidades prósperas.

Extendamos nuestras raíces en conexión con la tierra,

Mantengámonos firmes con nuestros valores, y extendamos nuestras ramas unos a los otros.

Tomemos la luz del mundo para alimentar los frutos de nuestra labor.

Plantemos árboles juntos, aplicando las lecciones de nuestros antiguos y frondosos maestros.

LA CUARTA COPA

"Haciendo el salto necesario – que no es un salto de fé, sino un salto de acción –haríamos más que salvar a nuestro planeta. Nos haríamos dignos de la salvación."

– Jonathan Safran Foer, Podemos salvar el mundo antes de cenar, pág. 131

Atzilut ≈ Síntesis

Nuestro árbol maduro, ahora produce frutas, produce semillas para futuras generaciones. Hemos llegado al nivel final de nuestro viaje, el mundo de *Atzilut, Espíritu*. Para los cabalistas, este nivel de espiritualidad pura es el más alto peldaño en la escalera de la creación. Todos tenemos una relación con lo físico y lo intangible. El cuarto mundo es sobre nuestro más alto yo, cuando no estamos comiendo, cuando no estamos pensando sobre nuestros cuerpos, cuando tenemos todas las herramientas para traer santidad pura en cada momento.

¿Cómo luce la acción?

Con un poco de esfuerzo, algunos cambios en el comportamiento, y una gran parte de conciencia, nosotros podemos apoyar a una tierra vibrante y saludable. Cuando encontremos el camino para abrazar y actuar en nuestra relación con el mundo natural, seremos capaces, como individuos y como colectivo, de vivir en armonía con muchos recursos que la tierra comparte con nosotros – en esta instancia, bosques. Con estas ideas no solo comenzaremos un viaje hacia la recuperación sino también aseguraremos un futuro para los humanos que vendrán después de nosotros.

Intenciones para la Cuarta Copa

El Talmud nos enseña (Pesachim 54a) que siete cosas fueron creadas en el mundo espiritual antes que en el mundo físico. La Teshuvá, el deseo de ser bueno, de crecer, y de ser mejor – fue una de ellas. Esto nos enseña que la Teshuvá es fundamental para la existencia de la tierra. Este era un prerrequisito para la vida en este planeta.

Mientras levantamos nuestro próximo vaso, consideremos la Teshuvá medioambiental necesaria en este rosh hashaná para los árboles.



Actividad de seder creativo: ¡Adivina ese aroma!

Pon una venda y trata de adivinar la fruta o algún otro alimento tan solo por medio de su aroma. Si necesitas una pista, probá tocarlo y olerlo.

La bendición sobre la cuarta copa

Cada uno llena su copa con vino tinto y una gota de blanco y se bendice juntos:

Puedes bendecir y tomar esta copa de vino como bendición de cierre de Birkat HaMazon, Bendición después de las comidas.

El Birkat HaMazon completo se puede encontrar en un bencher o sidur, y en varios textos cortos que están en la página 26. Si se comienza con un zimun, la invitación a la bendición, la persona que lo lidera debe recitar esta bendición sobre la última

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְּרִי הַגָּפֶן. Bendito eres tú Adonai, nuestro D'os, soberano del universo, creador del fruto de la vid.

Baruch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam, bo-rei p'ri ha-ga-fen.



La cuarta fruta

Los cabalistas definen al cuarto mundo como el del espíritu, por lo tanto no tiene comida simbólica, sólo lo que nos sostiene espiritualmente. En vez de comer una fruta simbólica, nos detenemos a apreciar su aroma. Una fragancia placentera que puede restaurar nuestro espíritu, incluso cuando no la comemos. Por ejemplo, en Yom Kipur algunos bendicen fragancias placenteras para compensar la falta de bendiciones a los alimentos que uno diría generalmente durante el día.



Sostén una fruta fragante o hierba y di la bendición apropiada antes de olerla:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם... Bendito eres tú Adonai, nuestro D'os, soberano del universo. . .

Baruch a-ta A-do-nai, e-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam...

Para la fruta fragante

הַנּוֹתֵן רִיחַ טוֹב בְּפִרוֹת... ..who gives a pleasant smell to fruit.

...ha-no-tein rei-ach tov be-fei-rot.

Para la hierba con tallos leñosos (romero, jazmín, etc.)

בוֹרֵא עֵצֵי בְּשָׂמִים... ..quien crea árboles fragantes

...bo-rei a-tzei v'sa-mim.

Para plantas similares a las de hierbas (menta, tomillo, etc.)

בוֹרֵא עֲשָׂבֵי בְּשָׂמִים... ..quien crea hierbas fragantes.

...bo-rei is-vei v'sa-mim.



La tradición

Un valor central del judaísmo rabinico es la idea de progreso. Progreso es una prueba de carácter de un individuo, trabajando hacia un objetivo. Las siguientes oraciones de los Rabinos encarnan estos mismos valores. No se trata del resultado, se trata del proceso.

Tomando medidas

[רַבִּי טַרְפוֹן אָמַר,
לֹא עֲלֶיךָ הַמְּלָאכָה לְגַמְרָהּ,
וְלֹא אֶתָּה בֶן חוֹרֵין לְבַטֵּל מִמְּנָה

El Rabino Tarfon dice: No depende de vos terminar el trabajo, pero tampoco estás libre de desistir del mismo.

– Mishnah Avot (Pirkei Avot) 2:16

שְׁמַעוֹן בֶּנֹּי אֲרַמְלֵי,
כָּל יְמֵי גְדֻלְתִּי בֵּין הַחֲכָמִים,
וְלֹא מִצָּאתִי לְגוֹף טוֹב אֶלָּא שְׁתִּיקָה.
וְלֹא הַמְּדַרְשׁ הוּא הַעֵקֶר, אֶלָּא הַמַּעֲשֵׂה.
וְכָל הַמְּרַבֵּה דְבָרִים, מִבִּיא חַטָּא:

Shimon, [de Rabban Gamliel] hijo, dice: "Todos mis días he crecido entre Sabios, y no encontré nada bueno para el cuerpo excepto silencio. Y la exposición [de la Torá] no es esencial, pero la acción sí. Y quien sea que eleve sus palabras trae pecado."

– Mishnah Avot (Pirkei Avot) 1:17

La ciencia

Nuestro futuro

Imagínate a ti en 10 años. ¿Cuántos años tenes? ¿Dónde estás viviendo? ¿Cómo luces? ¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida? Los bebés se habrán convertido en niños y una nueva generación habrá llegado al mundo. Los niños del 2030 crecerán con desastres climáticos como una norma y nosotros habremos perdido la chance de mostrarles el mundo que una vez conocimos. Los científicos climáticos están de acuerdo en que si la temperatura global aumenta a 1.5°C (2.7°F), muchos sistemas naturales van a ser probablemente empujados más allá del punto sin retorno. Incendios, inundaciones, sequías, huracanes, tornados, olas de calor, y desabastecimiento alimentario devastaran nuestras tierras, nuestros mares y nuestras vidas. Ecosistemas, especies, hábitats, y recursos naturales se marchitaran para nunca más ser restaurados. De acuerdo con Naciones Unidas, si los humanos continúan la trayectoria actual, semejantes pérdidas permanentes pueden ocurrir a comienzos del 2030. En la próxima década, nuestras acciones tienen el poder de destruir sin posibilidad de reparación.*

*<https://www.ipcc.ch/sr15/chapter/spm/>

Teshuvá medioambiental / Acción

Nuestra actual situación es terrible – no se puede negar que si continuamos en nuestro camino actual sin hacer cambios, vamos a destruir nuestro hogar. Sabemos que el consumo de productos animales causa deforestación directamente e incrementa las emisiones de gas invernadero. Esto incrementa las temperaturas atmosféricas e interrumpe los ciclos naturales – como el ciclo del agua – resultando en catástrofe para millones. También sabemos que la tradición judía nos da un imperativo moral – un llamado a las armas – a luchar por los árboles. Es por esto que Hazon declaró al 5780 el año de la Teshuvá Medioambiental – una oportunidad para frenar y pensar sobre lo que nuestras elecciones individuales implican para la tierra, y consecuentemente para nosotros. A través de asociaciones con grupos como JTree y un personal prometedor e involucrado, listos para comprometerse a un cambio individual, Hazon está rápidamente tomando medidas para mitigar nuestro impacto.

Visita hazon.org/environmentalteshuva para ideas de como vos podes hacer un cambio personal.

Tu acción va a ser significativa, pero insuficiente. Mientras nuestras elecciones personales importan, las elecciones de organizaciones tiene el poder de llegar más lejos.

Llamado a la acción de Hazon

Alienta a organizaciones judías en las que estás involucrado a considerar una hoja de ruta de acciones para que tu institución sea más sustentable a través del sello de sustentabilidad de Hazon. Si estás buscando reducir tu consumo de carne, considera un kiddush a base de plantas una vez al mes. Si estás apoyando iniciativas de plantación de árboles, considera preguntar a una organización judía para designar a Hazon o JTree como destinatario de una iniciativa de recaudación de fondos para la tierra.

El cambio comienza con un simple paso. Tenes el poder de darlo, y así también los pasos siguientes.



Doná a Hazon

Súmate al movimiento para crear una comunidad vibrante y saludable y un mundo más sustentable para todos.

hazon.org/donate

BENDICIONES FINALES

Birkat HaMazon: Bendición después de las comidas

Se nos ordena bendecir a Dios después de comer. La tradición rabínica proscribió varias versiones de La Bendición después de las comidas dependiendo de lo que uno comió.

Existen tres textos tradicionales para la Bendición después de las Comidas: el Birkat HaMazon completo es recitado después de cada comida con pan (no incluida más abajo). Al HaMichya se recita después de comer una comida con productos de granos, vino, o fruta de las siete especies, y aplicaría a un seder donde no se comió pan. La bendición más corta es Borei Nefashot, recitada después de comidas simples.

Finalmente, dos bendiciones cortas contemporáneas, basadas en textos antiguos son incorporadas en la página siguiente.

Al HaMichya

Agrega las secciones de color apropiadas para las comidas que hayas comido.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם,

על המזון על הגפן ועל הפרי העץ ועל הכלכלה ועל פרי הגפן ועל פרי העץ

ועל תנובת השדה ועל ארץ חמדה טובה ורחבה שרציתו הנחלת לאבותינו ולאכול מפריה ולשבוע מטובה. רחם יי אלהינו על ישראל עמך ועל ירושלים עירך ועל ציון ומשכן כבודך ועל מזבחך ועל הכתר. ובנה ירושלים עיר הקדש שבמהרה בימינו. והעלנו לתוכה ושמחנו בבנינה, ונאכל מפריה ונשבוע מטובה ונברכך עליה בקדשה ובטהרה.

(בשבת) ורצה והחליצנו ביום השבת הזה:

כי אתה יי טוב ומטיב לכל ונודה לך על הארץ

ועל המזון ועל פרי הגפן ועל הפרות ברוך אתה יי על הארץ

ועל המזון. ועל פרי הגפן. ועל הפרות.

Borei Nefashot

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, בורא כפשות רבות וחסרונן על כלמה שבראת לחיות בהם נפש כל חי, ברוך חי העולמים.

Bendito eres tú Adonai, nuestro Dios, soberano del universo, para la

nutrición | el fruto de la vid | fruto

y para el producto del campo; para una deseable, buena y espaciosa tierra que quisiste y diste a nuestros ancestros para comer de sus frutos y para ser satisfechos de su bondad

Ten piedad Adonai nuestro Dios de nosotros, de tu gente en Israel, de tu ciudad Jerusalén, de Zion el hogar de tu gloria, de tu altar, y de tu Templo.

Construye Jerusalem la ciudad santa rápidamente en nuestros tiempos, llévanos de vuelta ahí, reuniéndonos en su reconstrucción, comiendo de sus frutos, satisfechos de su bondad, y bendiciéndote a ti por tu santidad y pureza.

Ten el placer de refrescarnos en este día de Shabat.

Porque tu eres bueno y haces el bien para todos y te agradecemos por la tierra y la

nutrición | el fruto de la vid | fruto

Bendito eres tú Adonai por la tierra y la

nutrición | el fruto de la vid | fruto

Bendito eres tú Adonai, nuestro Dios, soberano del universo, creador de muchas formas de vida y sus necesidades, por todo lo que has creado para sostener vida en todas esas vidas. Bendito sea aquel que da vida a las palabras.

Brich Rachamana

ברוך רחמנא מלכא דעלמא מריה דהאי פיתא Tu eres la fuente de vida para todo lo que es y tus bendiciones fluyen a través de mi

– Hebreo del Talmud Babiloniano Talmud, Brachot 40b

V'achalta

ואכלת ושבעת וברכת v'a-chalta, v'sa-vata, u-vei-rachta

Nosotros comimos cuando teníamos hambre

Y ahora estamos satisfechos

Agradecemos la Fuente de Bendiciones

Por todo lo que proporciona

El hambre es un anhelo en cuerpo y alma

La Tierra, el Aire, el Fuego, el Agua y el Espíritu nos completan

Dando y recibiendo

Abrimos nuestras manos

Desde la siembra hasta la cosecha

Somos socios de la tierra

Compartimos en una visión de

plenitud y liberación

Donde cada niño es nutrido

Y todos vivimos en paz

– Hebreo de Deuteronomio 8:10
Inglés por Hanna Tiferet Siegel

CANCIONES

Adamah

אדמה ושמים חום האש צליל המים אני מרגיש זאת בגופי ברוחי בנשמת

a-da-mah v'sha-ma-yim

chom ha-esh, tzlil ha-ma-yim

a-ni margish zot b'gu-fi

b'ru-chi b'nish-ma-ti

Ama a la tierra, ama al cielo,

calor del fuego, gota de agua

Puedo sentirlo en mi cuerpo en mi espíritu y

en mi alma

– Palabras en hebreo por Shimon Lev-Tahor, adaptado de la melodía de Rainbow Gathering

Santuario

ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם v'a-su li mik-dash v'sha-chan-ti b'to-cham

O Señor, preparame para ser un santuario

Puro y santo, probado y verdadero

Y con la acción de gracias, seré un santuario

viviente para ti.

– Palabras en hebreo de Exodo 25:8. Traducción directa: Y dejalos que hagan de mí un santuario, para que habite entre ellos.

Aprende a vivir

Aprende a vivir tu vida con todo tu corazón

Y toda tu alma y toda tu mente

Y ama a toda la humanidad como te amarías a ti

mismo

Aprende a vivir tu vida

con todo tu corazón

Y toda tu alma y toda tu mente

Y ama a toda la humanidad

Tenemos vidas felices que vivir

Tenemos brazos abiertos para dar

Tenemos esperanza muy adentro nuestro

Porque en el amor es donde vivimos

– Como se lo enseñó a Cara Michelle Silverberg

CANCIONES

Shirat Ha'asavim / Canción de las hierbas

דַּע לְךָ שְׂכַל רוּעָה וְרוּעָה
יֵשׁ לוֹ נִגּוֹן מִיּוֹחַד מְשֻׁלוֹ.
Da l'kha she-kol ro-eh v'ro-eh
yeish lo ni-gun m'yu-chad mi-she-lo.

Sepa que todos y cada uno de los pastores tiene su propia melodía

דַּע לְךָ שְׂכַל עֵשֶׂב וְעֵשֶׂב
יֵשׁ לוֹ שִׁירָה מִיּוֹחַדֵּת מְשֻׁלוֹ.
Da l'kha she-kol eisev v'eisev
yeish lo shi-rah m'yu-che-det mi-she-lo.

Sepa que todas y cada una de las hierbas tiene su propio canto

וּמְשִׁירַת הָעֵשְׂבִים
נִעְשָׂה נִגּוֹן שֶׁל רוּעָה.
U-mishi-rat ha-a-sa-vim
na-a-seh ni-gun shel ro-eh.

Y del canto de las hierbas se hace la melodía de los pastores

בְּמָה יָפָה, בְּמָה יָפָה וְנֹאֶה
כְּשֶׁשׁוֹמְעִים הַשִּׁירָה שְׁלֵהֶם.
Ka-ma ya-feh, ka-ma ya-feh v'na-eh
k'she-shom-im ha-shi-rah she-la-hem.

Qué hermoso, qué hermoso y placentero es escuchar sus cantos

טוֹב מְאֹד לְהִתְפַּלֵּל בֵּינֵיהֶם
וּבְשִׂמְחָה לְעֵבֵד אֶת ה'!
Tov me-od l'hit-pa-leil bei-nei-hem
u-v'sim-chah la-a-vod et Ha-shem.

Es muy bueno orar entre ellos y con alegría servir a Hashem

וּמְשִׁירַת הָעֵשְׂבִים
מִתְמַלֵּא הַלֵּב וּמְשִׂתְקֵק.
U-mishi-rat ha-a-sa-vim
mit-ma-lei ha-leiv u-mi-shto-keik.

Y de los cantos de las hierbas el corazón se llena y se añora

וְכֶשֶׁהֲלַבְמוֹהַשִּׁירָה מִתְמַלֵּא
וּמְשִׂתְקֵק אֶל אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל.
U-kh'she-ha-leiv, min ha-shir-ah mit-ma-lei
u-mish-to-keik el e-retz yis-ra-el.

Y cuando el corazón se llena de los cantos y añora la tierra de Israel, una gran luz se dibuja y va desde la santidad de la tierra hasta ella.

אוֹר גָּדוֹל אֲזִי נִמְשָׁךְ וְהוֹלֵךְ
מִקְדוֹשְׁתָּהּ שֶׁל הָאָרֶץ עַלֵּיו.
Or ga-dol a-zai nim-shakh v'ho-leikh
mi-k'du-sha-tah shel ha-aretz a-lav.

Y de los cantos de las hierbas se hace la melodía del corazón

וּמְשִׁירַת הָעֵשְׂבִים
נִעְשָׂה נִגּוֹן שֶׁל הַלֵּב.
U-mishi-rat ha-a-sa-vim
na-a-seh ni-gun shel ha-leiv.

— Naomi Shemer, basada en el texto del Rav Nachman de Bratzlav

Hashkediya Porachat / Los almendros están floreciendo

הַשְּׂקֵדִיָּה פּוֹרַחַת,
וְשֶׁמֶשׁ פֹּז זוֹרַחַת.
Ha-sh'kei-di-ya po-ra-chat
v'she-mesh paz zo-ra-chat.

El almendro está floreciendo,
y el sol dorado está brillando.

צְפָרִים מְרֹאֵשׁ כָּל גַּג
מְבַשְׂרוֹת אֶת בּוֹא הַחֶג:
tzi-po-rim mei-rosh kol gag
m'va-s'-rot et bo heh-chag.

Los pájaros en la cima de cada techo bendicen la llegada del feriado.

ט"ו בְּשִׁבְט הַגִּיעַ
חַג הָאֵילָנוֹת!
Tu bishvat hi-gi-ah
chag ha-ilanot (x2)

Tu B'Shvat ha llegado,
el feriado de los árboles!

Cuando me eleve

Y cuando me levante déjame levantarme
como un pájaro, alegremente.
Y cuando caiga, déjame caer,
como una hoja, alegremente, sin pesar.
Y cuando me pare, dejame pararme,
como un árbol, fuerte y alto.
Y cuando me acueste, déjame acostarme,
como un lago, pacíficamente, calmo y quieto.
Y cuando trabaje, déjame trabajar,
como una abeja, con todo mi corazón.
Y cuando juegue, dejame jugar,
como la brisa, fresca, clara y ligera



— Basado en un poema de Wendell Berry

Meditacion y conexion espiritual:

Pero si te alejas, cortas al mundo en partes y eliges partes que adorar – dioses de razas o de naciones, dioses de la riqueza y del poder, dioses de la codicia y la adicción;

Ellos nos aúnan, hacen uno de nuestra unidad.

Buenos flecos/ buenos vecinos.

Profundos espejos/ verdadera visión.

Amante del tiempo/ la acción correcta.

El infinito/ Uno

— Rabino Arthur Waskow, 2 de octubre del 2003

Si tu lo haces y produces sin pausa;

Si lo Haces sin Ser– Entonces la lluvia no caerá, o se convertirá en un fuerte ácido; Los ríos no correrán, inundarán hogares y ciudades; Los cielos mismo se armarán en contra tuyo: la capa de ozono te fallará, el aceite que has quemado va a chamuscar todo tu planeta y de la buena tierra que te da aliento de vida, te vas a desvanecer, si, morirás.

Entonces estás al borde de tu ser. Ten cuidado de tejer flecos, hilos de conexión. Entonces no terminas con agudeza, una cerca o una pared, pero con una sagrada mezcla de tela y de aire. Un fleco que es borroso, parte tuya y parte de Dios:

Más canciones disponibles en hazon.org/tubshvat.

La tradición judía nos enseña que el bosque fue nuestro primer hogar.

Los bosques cubren un 31% de la superficie total de la tierra y son hogar de un 80% de la biodiversidad terrestre del mundo.

Dependemos de los bosques para la sanación y sustento.

Más de 1.6 billones de personas alrededor del mundo dependen de los bosques para su sustento.

Más de un cuarto de las medicinas modernas, que valen un estimado de \$108 billones al año, se originan de plantas de los bosques tropicales.

Nosotros al momento protegemos un 10% de la superficie global, que no lleva una pérdida del 50% de las especies. Si protegemos la mitad de la superficie global, un 85%, o más especies, sobrevivirán.

¿Cómo hubiese sido el Jardín del Edén sin árboles?

La tierra ha perdido más de la mitad de sus árboles desde que los humanos aprendieron como empuñar un hacha. Está pronosticado que se perderá otra mitad de los árboles restantes para el final de este siglo.

La deforestación y degradación de los bosques son responsabilidad de alrededor de un 17.4% de todas las emisiones de gas de efecto invernadero provocadas por el hombre. La deforestación de selvas tropicales podría implicar la pérdida de hasta 100 especies por día

“Si crees que tienes la habilidad de destruir, entonces cree que tienes la habilidad de reparar.” – Rabino Nachman de Breslov

Para finales del siglo 19 y la Revolución Industrial, Francia había despejado sus bosques a tal punto que estos cubrían por debajo del 10% de la superficie terrestre de Francia. Seguido de una serie de deslizamientos de tierra fatales, una campaña pública de reforestación comenzó. Hoy, los bosques cubren casi un 30% y crecen 30,000 hectáreas al año.

La Campaña del Billón de Árboles lanzada por UNEP y el World Agroforestry Centre en el 2006, plantó más de 2 mil millones de árboles en 18 meses. Desde el 2018, más de 15 billones de árboles han sido plantados, y la campaña ha sido renombrada a La Campaña del Trillón de Árboles.

– Tomado del Proyecto International Union for Conservation of Nature and Half Earth.



Los últimos cinco años fueron los más cálidos que se han registrado – y los 20 más cálidos que hemos tenido en los últimos 22 años.

“Teniendo en cuenta los mecanismos naturales que afectan al clima, la actividad humana es responsable de un 100 por ciento del calentamiento global que ocurre desde principios de la Revolución Industrial, alrededor de 1750.” – Jonathan Safran Foer, *Podemos salvar el mundo antes de cenar*, pág. 77

“Durante los ochocientos mil años antes de la Revolución Industrial, la concentración de gases de efecto invernadero en nuestra atmósfera se mantenían estables. Desde la revolución Industrial, la concentración de CO₂ en la atmósfera ha crecido alrededor de un 40 por ciento.” – Foer, p. 85

“Los árboles son ‘sumideros de carbono’, lo que significa que absorben CO₂. Imagina una bañera llenándose de agua. Si el drenaje se hace más lento, la bañera se llenará más rápido. Esto es similar a la capacidad fotosintética de la tierra: ya los humanos están bombeando gases de efecto invernadero a la atmósfera a una velocidad que excede la habilidad de la Tierra de regularlo, pero actualmente la vegetación almacena una cantidad sustancial de CO₂ – alrededor de un cuarto de las emisiones antropogénicas al ritmo actual. Más bosques sean destruidos, más cerca estamos de taponar el desagüe. Permitir que la tierra tropical sea usada para ganado permitiría volver al bosque y podría mitigar más de la mitad de todo las emisiones de gas de efecto invernadero antropogénicas.” – Foer, p. 91

“El talado y quemado de bosques es responsable de por lo menos un 15 por ciento de las emisiones de gases de efecto invernadero por año. De acuerdo con Scientific American, ‘Según la mayoría de las cuentas, la deforestación en selvas tropicales agrega más dióxido de carbono a la atmósfera que la suma total de autos y camiones de todas las rutas del mundo.’ Alrededor de un 80 por ciento de la deforestación ocurre para despejar la tierra

para el cultivo, cría de ganado o pastoreo.” – Foer, p. 92, nota 239

“La deforestación tropical es responsable de alrededor de un 10 por ciento de las emisiones del calentamiento global— y no hay producto que contribuya más a la deforestación tropical que la carne vacuna. Cada año, millones de hectáreas de bosque son despejadas para el pasto de las vacas, despidiendo carbono en la atmósfera ... El impacto de la deforestación de la carne vacuna es el mayor en Sudamérica.” <https://www.ucsusa.org/resources/aaa>

“Los bosques todavía cubren alrededor de un 30 por ciento de la superficie terrestre del mundo, pero están desapareciendo a un ritmo alarmante. Entre 1990 y 2016, el mundo perdió 502,000 millas cuadradas de bosque, de acuerdo con el Banco Mundial — una superficie más amplia que Sudáfrica. Desde que los humanos comenzaron a talar bosques, un 46 por ciento de los árboles han sido tirados abajo, de acuerdo con un estudio del año 2015 en el journal Nature.” <https://www.nature.com/articles/nature14967>

“Ganaderos en la Amazonia Brasileña— la histórica selva tropical que produce oxígeno para el mundo y regula el clima— están agresivamente expandiendo sus manadas y están dispuestos a despejar la selva y quemar lo que queda para hacer lugar para pasto. Como resultado, ellos se han convertido en los más grandes y únicos conductores de la deforestación de la Amazonia, causando alrededor de un 80 por ciento de esta, según la Yale School of Forestry & Environmental Studies.

La devastación ecológica se hace en servicio de la agitada demanda de carne vacuna. <https://www.nationalgeographic.com/environment/global-warming/deforestation/>

ACTIVIDADES

Vegetales al escabeche

Este método usa lacto-fermentación, como un modo fácil, divertido y sano para la preservación alimenticia. Los participantes se llevarán a casa un frasco con su propio escabeche de vegetales, lo cual comenzará a fermentar en alrededor de 3 días.

Suministros e ingredientes

- Cuchillo y tabla de picar
- Un bowl grande
- Un frasco del tamaño de una pinta por persona
- Sal
- Agua
- Vegetales (ejemplos incluyen repollo, rabanitos, nabos, remolachas, zanahorias, y/o judías verdes)
- Especies de escabeche (compra un mix o hace el tuyo propio con eneldo, semilla de mostaza, hojuelas de pimienta rojo, cilantro, comino y pimienta negra)

Proceso

- Si solo utilizas repollo:
- Corta el repollo lo más uniforme posible
- En el bowl grande, masajea el repollo con al menos 1 cucharada de sal hasta que esté maleable y haya comenzado a despedir jugos.
- Presionalo bien en el frasco, de tal manera que los jugos cubran el repollo.
- Para otros vegetales:
- Corta los vegetales
- Presionalos bien en el frasco
- Espolvorea hierbas y especias mientras lo haces
- Agrega 1-1½ cucharada de sal por encima
- Vierte agua despacio hasta cubrir los vegetales
- Cubrelos bien y sacúdelo para mezclar la sal y las especias.
- Almacenamiento y degustación:
- Deja el frasco en un mostrador por 3-7 días. Cada día, desenrosca la tapa parcialmente para "hacer eructar" los frascos y liberar la presión del aire, luego ciérrela.
- Después de algunos días pruébelo para saber cuánto se han encurtido los vegetales.
- Una vez que le guste el sabor, lleve el frasco a la heladera para ralentizar el proceso de fermentación.



Plantación de micro verdes

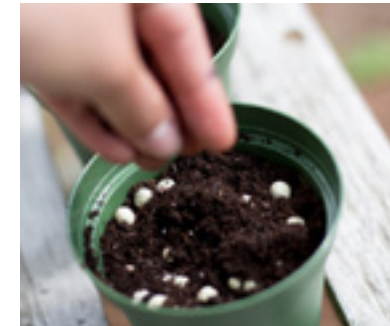
Micro Verdes son versiones mini de vegetales comunes. Los brotes se cosechan a temprana edad, antes de que crezcan como plantas completamente maduras. Estos tienen un sabor maravilloso, y son más ricos nutricionalmente que sus contrapartes grandes, y además, ¡son fáciles de cultivar!

Suministros e ingredientes

- Pequeñas macetas (4")
- Bolsas Ziploc de tamaño tal que quepan las macetas
- Semillas (sugerimos brócoli, rábano, o guisantes)
- Cucharas para recoger las semillas
- Tierra fértil para jardinería
- Opcional: palitos de helado y marcadores para etiquetar

Proceso

- Llena una maceta hasta ¾ de su capacidad con tierra.
- Esparce una cucharada de semillas en cada maceta. Dado que cada cultivo crece a diferente velocidad, usamos un solo tipo de semilla para cada maceta. Idealmente deja al menos un espacio del tamaño de las mismas semillas de separación entre una y otra.
- Esparce una cucharada de tierra sobre las semillas
- Riega la tierra suficientemente como para que quede un poco húmeda, pero no empapada. Cubre cada maceta con la bolsa Ziploc para formar el efecto invernadero.
- Cada tantos días, siente la tierra para chequear que esté húmeda. Si está seca, agrega un poco de agua.
- Después de 1-3 semanas, tus verdes deberían llegar a 3-5 pulgadas. Cosechalas cortando desde la base.



Sifre on Devarim, #60

מצות עשה שחייב של אדם
אינו אלא מן האילן

Es un mandamiento positivo que la persona viva una vida derivada completamente de un árbol.

Talmud Bavli, Ta'anit 7a

אמר רב נחמן בר יצחק למה נמשל הדברי
תורה בעץ שנאמר (משלי, יח) עץ חיים
הוא למחזיקים בו? לומר לך מה עץ קטן
מדליק את הגדול אף תלמידי חכמים
קטנים מחדדים את הגדולים ויהי נדאמר
ר' חנינא הרבה למדתי מרבתי ומחברי
יותר מרבתי ומתלמידי יותר מכולן.

El Rabino Nachman bar Yitzchak dijo: ¿Por qué fue la Torá comparada con un árbol, cuando dice "pues es el árbol de la vida para aquellos que se aferran a este" (Proverbios 3:18)?

Para enseñarnos que así como un pequeño árbol puede incendiar a un árbol más grande, así también los eruditos pueden hacerlo, los pequeños agudizan a los grandes.

Talmud Bavli, Ta'anit 23a

וימאחד הוה אזל לבאור אחאזייה ליה הוא
גברא דהוה נטע חרובא אמר ליה ליה האי
עד כמה שנין טעין אמר ליה עד שבעין
שנין אמר ליה פשיטא לך דחיית שבעין
שנין אמר ליה האי [גברא] עלמא בחרובא
אשכחתי כי היכי דשתלי לי אבהתי
שתלי נמי לבראי.

Un día, él [Honi el dibujante de círculos] estaba viajando en la ruta y vio un hombre plantando un algarrobo; él le preguntó, ¿Cuánto tiempo crees que le va a llevar [a este árbol] dar frutos? El hombre le respondió: Setenta años. Él luego le preguntó: ¿Estás seguro de que vivirás setenta años más? El hombre le respondió: Yo ya he encontrado [ya crecidos] algarrobos en el mundo; pues mis ancestros plantaron para mí, entonces yo planto estos para mis hijos.

Maimonides, Mishneh Torah, Laws of Neighbors 11:1

מי שעשה גרן בתוך שלו. או קבע בית
הפסא. או מלאכה שיש בה אבק ועפר
וכיציא בהומוגי עתול לחברו. צריך להרחיק
בד' שלא יגיע העפר אורח בית הפסא או
האבק בדי שלא יזיקו.

Maimonides, Mishneh Torah, Leyes de los vecinos 11:1
Uno que hace un piso de trilla en medio de su dominio, o establece un retrete o un lugar donde levanta polvo y partículas de tierra (y se salen de ellos mismo y dañan a su vecino), deben poner su trabajo a una distancia para así no causar ningún daño a su vecino ya sea con tierra u olor. Aunque fuera un fuerte viento que lleva las partículas de tierra al vecino en el momento que ellos están trabajando, o hace que los desechos salgan de este causando daño al vecino, están obligados a crear la distancia suficiente para eliminar el contacto y el daño. Y hasta si fuera un viento ordinario con todas estas distancias, es un daño similar al de las flechas.

אפלו היתה הרוח הוא שמסייע אותה
שעושה מלאכה ומוליכה את העפר או
נערתה הפשתן והמוץ וכיציא בהומוגי עתול
לחברו הריזה חייב להרחיק בד' שלא יגיעו
ולא יזיקו. ואפלו על ידי הרוח מצויה שכל
אלו כמי שהזיקו בחציו הן:

Leyes de Shmita (El año Sabatico)

Exodo 23:10-16

וְשֵׁשׁ שָׁנִים תִּזְרַע אֶת אֲרָצְךָ וְאֶסְפָּתָאָתָּ
תְּבוֹאָתָהּ: וְהַשְּׁבִיעֵת תִּשְׁמְטֶנָּה וְהִנְטָשָׁתָּהּ
וְאָכְלוּ אֲבִינֵי עִמְךָ וַיִּתְּרֶם תֹּאכַל חֵיִת
הַשָּׂדֶה כֹּן תַעֲשֶׂה לְכַרְמְךָ לְזִיתְךָ:

Seis años sembrarás tu tierra, y cosecharás su generosidad: Mas el séptimo la dejarás descansar, para que coman los necesitados de tu pueblo; y de lo que sobre comerán las bestias del campo; así harás de tu viña y de tu olivar.

שֵׁשֶׁת יָמִים תַעֲשֶׂה מַעֲשֵׂיךָ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי
תִּשְׁבֹּת לְמַעַן יִנוּחַ שׁוֹרְךָ וְחִמְרְךָ וַיִּנְפְּשׁוּן
אֲמִתְךָ וְהִגֵּר: וּבְכָל אֲשֶׁר אָמַרְתִּי אֲלֵיכֶם
תִּשְׁמְרוּ וְשִׂמְתֶם אֶתְּוֹתַי לְאֵתְּוֹתַי וְלֹא
יִשְׁמַע עַל פִּיךָ:

Seis días debes trabajar, y al séptimo día debes descansar, á fin que tu buey y tu asno descansen también, así el siervo y el extraño pueden recuperar su aliento. Y en todo lo que te he dicho ten cuidado. No menciones los nombres de otros dioses, no deben ser oídos de tu boca.

Maimonides, Mishneh Torah, Laws of Shmita 1:1

מִצְוֹת עֲשֵׂה לְשִׁבֹת מֵעֲבוֹדַת הָאָרֶץ
וְעֲבוֹדַת הָאֵילָן בְּשָׁנָה שְׁבִיעִית שְׁנָאֲמַר
(ויקרא כהב) "וְשִׁבְתָה הָאָרֶץ שְׁבֹתָה"
וְנֶאֱמַר (שמות לד כא) "בְּחֹרֵי שִׁבְעִי
תִּשְׁבֹּת".

Es un mandamiento positivo dejar de trabajar la tierra y cuidar a los árboles en el séptimo año, como dice, (Leviticus 25:2), "y la tierra descansará un sábado por el Señor," y dice (Éxodo 34:21), "en el arado y en la cosecha descansarás." Cualquiera que lleve adelante las labores prohibidas de labrar la tierra o el cuidado de los árboles en este año, habrá abrogado un mandamiento positivo y habrá transgredido un mandamiento negativo, como dice, (Leviticus 25:4) "no plantarás tu campo, no podrás tu viñedo."

וְכָל הָעוֹשֶׂה מְלָאכָה מֵעֲבוֹדַת הָאָרֶץ
הָאֵילָן בְּשָׁנָה זוֹ בְּטָל מִצְוֹת עֲשֵׂה וְעָבַר
עַל לֹא תַעֲשֶׂה שְׁנָאֲמַר (ויקרא כה ד)
"שָׂדְךָ לֹא תִזְרַע וְכַרְמְךָ לֹא תִזְמַר".

Maimonides, Guía para los perplejos, 3:39:4

כלה מצוותא שרנסבה לכותשמיטה
ויובלמהם - לחמלה על בני אדם והרחבה
לבני אדם כולם - כמו שאמר "וְאָכְלוּ
אֲבִינֵי עִמְךָ וַיִּתְּרֶם תֹּאכַל חֵיִת הַשָּׂדֶה וְהִגֵּר"
ושתוסיף הארץ תבואתה ותחזק בעמדה
שמוטה.

De todos los mandamientos que he listado en las "Leyes de Shmita (sabática) y Yovel (jubileo)," algunas son de piedad por la humanidad, y su bienestar, pero para todos ellos se sostiene, "Y tus necesitados comerán de esto, y lo que sobra lo comerán las bestias del campo" (Éxodo 23:11); y la tierra aumentará su producción y se fortalecerá después de estar en barbecho. Algunos [mandamientos] son por la gracia de los sirvientes y los pobres – esto quiere decir que se liberan deudas y esclavos [en el año de shmitá]. Algunos [mandamientos] se refieren al establecimiento de apoyo y sustento permanente por medio de disponer que toda la tierra debe ser preservada para sus dueños, y que esta no puede ser vendida irremediamente para siempre" (Leviticus 25:23).

ומהם - חנינה בעבדים ועניים - רצוני
לומר 'השמטת כספים והשמטת
עבדים'.

מהם עיון בתיקון הפרנסה והכלכלה על
ההתמדה והוא - היותה הארץ כולה שמורה
לבעלים אי אפשר בה מכירה לצמיתות
"הארץ לא תמכר לצמיתות".

SOBRE HAZON

La palabra "hazon" significa "visión."

Nuestra visión es la de una comunidad judía vibrante, saludable, en la que el ser judío sea necesariamente ayudar a crear un mundo más sustentable para todos.

Estamos en una crisis medioambiental global. La tradición judía nos obliga a responder... Hazon es una de las organizaciones basadas en la fe más grandes de los Estados Unidos. Como laboratorio judío de sustentabilidad, Hazon efectúa cambios a través de experiencias de inmersión e inspira a individuos y comunidades a tomar compromisos específicos para generar cambio con un foco particular en los sistemas alimenticios. Nuestros programas son multi-generacionales y abiertos a gente de todas las religiones o de ninguna. Estamos en New York, Detroit, Denver, y en Isabella Freedman Jewish Retreat Center en Connecticut Berkshires.



Todo lo que hacemos está basado en siete principios básicos:

1. Una educación experimental vibrante que renueve la vida judía usando canciones, cultivando, cocinando, meditando, haciendo retiros, celebraciones de shabat y las artes...
2. Las conexiones entre la tradición judía y el aire libre, los alimentos, la agricultura, y la ecología comprometidas con textos, rituales, oraciones, liderazgo intelectual, y el mundo físico que nos sustenta...
3. La excelencia y el rigor intelectual. Vinculándose con las tradiciones judías con integridad, comprometidos con las mejores prácticas; aprendiendo de docentes expertos; y utilizando una constante evaluación para mejorar todo lo que hacemos...
4. Justicia, diversidad, e inclusión. Inclusión hablando desde la expresión religiosa, género, identidad, raza ...
5. Un foco en el liderazgo, porque el liderazgo amplifica el impacto. Educando, tendiendo redes de trabajo, nutriéndose, y empoderando a líderes a través del campo de JOFEE (Jewish Outdoor, Food, Farming & Environmental Education)...
6. Acciones sanas y sustentables. Operando bajo los más altos estándares posibles en relación a la salud y la sustentabilidad ambiental, cultivado orgánicamente; demostrando comidas sin carne; sirviendo huevos con un alto bienestar; reduciendo el plástico y el azúcar...
7. Invirtiendo en nuestra propia gente. Apoyando a los trabajadores y a la junta directiva en el desarrollo fundamental para lograr el éxito a largo plazo.

PROGRAMAS Y RETIROS

El sello de sustentabilidad de Hazon Este provee a organizaciones con una hoja de ruta para avanzar hacia la sustentabilidad - relacionado a la educación, acción, y la abogacía en la comunidad judía. El sello de Hazon apunta a tres áreas: alimentos sustentables y bienestar animal, energías renovables y sus instalaciones, y ecosistemas y salud.

JOFEE (Jewish Outdoor, Food, Farming & Environmental Education)

Estas experiencias conectan personas de todas las edades, enfoques religiosos, y antecedentes judíos, comunidades, y al mundo natural a través de un contenido judío que es práctico, de pensamiento y atractivo.

Isabella Freedman Centro de retiro judío

La casa de Hazon está en Connecticut Berkshires y alberga cientos de invitados de todas las edades cada año. Visítalo para los feriados judíos, para un retiro de meditación de yoga, para la conferencia de alimentos de Hazon, o para el Campamento Isabella Freedman – todo en 400 hermosas hectáreas de lago, granja y bosque. Isabella Freedman es también un hermoso escenario para retiros de organizaciones y simchas.

Adamah

Nuestra beca agrícola insignia, basada en Isabella Freedman, es un programa de liderazgo de tres meses para adultos judíos de entre 20-35 años que integra agricultura orgánica, vida de la granja a la mesa, aprendizaje judío, construcción comunitaria, y práctica espiritual. Los

alumnos de Adamah se están expandiendo por el territorio judío americano como educadores, rabinos, emprendedores, activistas y agricultores.

Teva

Teva trabaja para transformar la educación judía a través de aprendizaje experimental que fomenta sustentabilidad judía, alimentaria y ecológica. Teva trabaja con escuelas diurnas, congregaciones, campamentos, JCCs, BJE, grupos de jóvenes, y otras instituciones judías dentro del espectro de afiliaciones religiosas.

Paseos en bicicleta/Israel Ride

En los últimos 16 años, cientos de personas han experimentado Israel en bicicleta dentro del programa anual Israel, el cual llevan adelante Hazon en conjunto con el Instituto de Arava de estudios medioambientales. Son cinco gloriosos días de transformación en bicicleta desde Jerusalem a Eilat que proveen una oportunidad para que los participantes se involucren de primera mano en el poderoso trabajo de la sustentabilidad, coexistencia, y paz mientras conforman una poderosa e impactante comunidad.

Hazon Detroit y Hazon Colorado

En Michigan y en Colorado estamos reuniendo todas nuestras ideas y programas para poder catalizar un cambio profundo dentro y más allá de la comunidad judía.

Currículos educativos y libros de consulta.

Hemos desarrollado una biblioteca de currículos educativos y libros de consulta que pueden ser usados en el aula, en casa, o como parte de programas experimentales.

Visita hazon.org/educationalmaterials para buscar esta colección. Ver más en at.hazon.org.



WE ARE THE WEATHER

We are the weather / Podemos salvar el mundo antes de cenar.

Con gran entusiasmo recomendamos leer *We Are the Weather: Saving the Planet Begins at Breakfast* de Jonathan Safran Foer. En *We Are the Weather*, Foer explora el dilema global central de nuestro tiempo de un modo sorprendente, profundamente personal, novedoso y urgente. La tarea de salvar el planeta implica un gran reconocimiento de nosotros mismos – con nuestro demasiado humano rechazo a sacrificar el confort inmediato por el bien de nuestro futuro. Nosotros hemos, revela él, convertido a nuestro planeta en una granja cultivo de productos animales, y las consecuencias son catastróficas. Tan solo la acción colectiva salvará nuestro hogar y modo de vivir. Y todo comienza con lo que comemos – y no comemos – en el desayuno. Hazon creó una guía gratuita de discusión para comunidades judías como acompañamiento del libro para así inspirar conexiones significativas y compromisos con las soluciones climáticas a través de la educación de comunidades judías sobre los impactos medioambientales de nuestras elecciones de alimentos. La guía los ayudará a explorar las temáticas del libro, ya sea por tu cuenta, en chevruta (pares), o como parte de programas de una comunidad más amplia, como clubs de discusión de libros, “almuerzo y aprendizaje,” u otros formatos. Luego la guía los llevará hacia la acción.

Si quieres leer más sobre el libro, descarga la guía de discusión gratuita, y aprende cómo organizar un programa relacionado en tu comunidad en at.hazon.org/weather.



EL PASEO DE ISRAEL



27 de octubre - 3 de noviembre, 2020
Jerusalem – Eilat

Explora Israel desde el asiento de tu bici en el 2020 Israel Ride. Únete a nosotros cinco días gloriosos de ciclismo en apoyo a la construcción de la paz e iniciativas medioambientales en el medio oriente y los Estados Unidos. Hay opciones tanto para ciclistas recreativos como para ciclistas experimentados



Conoce más y regístrate en israelride.org.

GUÍA DE COMPRAS

Cuánta comida comprar para un seder es una pregunta difícil de responder. Esto depende del número de personas y el tipo de comida que vas a ofrecer. Si está sirviendo principalmente frutas y nueces, las cantidades a continuación son una buena guía. Si estás sirviendo una comida completa seguramente necesites menos. Asumimos que tal vez no puedas comprar algunos de los ítems mencionados más abajo, por lo que una buena regla general es estimar una 1/2 libra de fruta fresca, 1/4 libra de frutos secos y un 1/8 de libras de nueces por persona. Ya que la comida está dividida en tres tipos (completamente comestible, solo por dentro y solo por fuera) asegurate de tener una selección de las tres.

	20 Personas	40 Personas	80 Personas	parte comestible
Nueces				
Nueces comunes	1 libra	2 libras	4 libras	adentro
Nueces Pecan	1 libra	3 libras	6 libras	adentro
Almendras	1 libra	3 libras	6 libras	adentro
Fruta de las siete especies				
Granada	3	6	12	adentro
Dátiles	2 lb	3 lb	6 lb	afuera
Aceitunas	2 latas	3 latas	5 latas	afuera
Higos	2 lb	3 lb	5 lb	todo
Uvas	3 lb	5 lb	8 lb	todo
Otras frutas				
Mandarinas	10 frutas	1 caja	2 cajas	adentro
Albaricoques	2 lb	4 lb	8 lb	afuera
Peras	5 lb	8 lb	15 lb	afuera
Arándanos	2 lb	4 lb	8 lb	todo
Fresas	3 lb	5 lb	10 lb	todo
Frambuesas	1 lb	2 lb	4 lb	todo
Vino (considerando un total de 2 copas de tamaño completo por personas, aumentar según sea necesario)				
Vino tinto	4 botellas	8 botellas	15 botellas	
Vino blanco	4 botellas	8 botellas	15 botellas	

Si vas a servir una comida completa sobre los alimentos simbólicos, te recomendamos integrar los que más puedas de estos en tu comida. Tu B'Shvat es una gran oportunidad para mostrar una comida vegana con ensaladas, legumbres, y granos junto con las siete especies, nueces u otras frutas. Dado que es difícil encontrar buenas frutas de estación en climas más fríos, puedes usar ingredientes secos o en conserva.



"La Torá es el comentario sobre el mundo, y el mundo es el comentario sobre la Torá..."

