

**YOM KIPPUR:  
A TIME TO RETURN  
TO OURSELVES**

**YOM KIPUR:  
UN TIEMPO PARA  
VOLVER A  
NOSOTROS MISMOS**

BROUGHT TO YOU BY:



# THIS IS AN INVITATION TO RETURN

*Vamos, let's begin with a story.*

Once upon a time there was a massive Exodus of Hebrews from Egypt. They escaped in the night with only their unleavened bread and the clothing on their backs. Pharaoh reluctantly let the Hebrews free, changed his mind, chased them to the edge of the Sea of Reeds when an astonishing miracle occurred. From up above the oceans waters opened for the Israelites to cross to safety. This is only the beginning of the journey for the Hebrews.

Fast forward to Mount Sinai when all of Israel gathered at the foot of the mountain waiting for Moses, their fearless leader, to descend down bringing the wisdom of the divine with them. When his conversation with God took longer than anticipated, out of fear, the Israelites created an object of honor to stand in Moses' place.

If you're familiar with the story, you know what happens next...Moses descends the mountain with the 10 Commandments inscribed by God, sees the golden calf and smashes it in an overwhelming feeling of anger. He returns to God who is even more angry than Moses, and threatens to destroy the people.



# ESTA ES UNA INVITACIÓN A REGRESAR

*Vamos, comencemos con una historia.*

Una vez hubo un éxodo masivo de hebreos de Egipto. Se escaparon de noche con solo el pan sin levadura y la ropa que llevaban puesta. A regañadientes el faraón dejó libres a los hebreos, cambió de opinión y los persiguió hasta el borde del Mar de Juncos cuando ocurrió un milagro asombroso. Desde lo alto de los océanos, las aguas se abrieron para que los israelitas cruzaran a un lugar seguro. Este es solo el comienzo del viaje de los hebreos.

Avance rápido hasta el monte Sinaí cuando todo Israel se reunió al pie de la montaña esperando que Moisés, su intrépido líder, descendiera trayendo la sabiduría de lo divino con ellos. Cuando su conversación con Dios tomó más tiempo de lo previsto, por temor, los israelitas crearon un objeto de honor para ocupar el lugar de Moisés.

Si estás familiarizado con la historia, sabes lo que sucede después ... Moisés desciende de la montaña con los Diez Mandamientos inscritos por Dios, ve el becerro de oro y lo aplasta con ira. Moisés regresa a Dios, quien está aún más enojado y amenaza con destruir al pueblo.



# YOU ARE ON YOUR PATH

You might be wondering what this Torah portion has to do with Yom Kippur...here it is. In this moment when God is prepared to do the unthinkable, Moses pleads for forgiveness. He pleads for the lives of all the Israelites to be spared for them to have a chance to **try again, to choose again, to learn and to grow**...he knew they were capable of being better, of doing better. He understood that in making mistakes or in brokenness there is opportunity for potential and wholeness. The divine agreed and that marked the first Yom Kippur in Jewish history. This is how the day of atonement was born.

**On Rosh HaShanah we celebrate the birth of the world and on Yom Kippur we honor the birth of ourselves once again.** We are wrapped in the essence of forgiveness, non-judgement and compassion during this time. No matter what we did or did not do in the previous months, we are collectively held in this abundance of atonement.

In the following pages are pieces of Jewish tradition and exercises to support you on your journey of **Teshuvah** תשובה: returning to yourself, remembering what is true for you, reminding yourself that life is for learning. And we are with you in this work.

You are welcome to print out these pages or use them as a guide to write in your own journal.



# SU CAMINO

Quizás se esté preguntando qué tiene que ver esta porción de la Torá con Yom Kippur ... aquí está. En este momento en que Dios está preparado para hacer lo impensable, Moisés suplica perdón. Él suplica que se perdone la vida de todos los israelitas para que tengan la oportunidad de volver a intentarlo, de volver a elegir, de aprender y de crecer ... sabía que eran capaces de ser mejores, de hacerlo mejor. Comprendió que al cometer errores o al quebrantarse hay una oportunidad para el potencial y la plenitud. Dios estuvo de acuerdo y eso marcó el primer Yom Kipur en la historia judía. Así nació el día de la expiación.

En Rosh HaShanah celebramos el nacimiento del mundo y en Yom Kippur honramos el nacimiento de nosotros mismos una vez más. Estamos envueltos en la esencia del perdón, el no juzgar, y la compasión durante este tiempo. No importa lo que hicimos o no hicimos en los meses anteriores, estamos colectivamente retenidos en esta abundancia de expiación.

En las siguientes páginas encontrará piezas de la tradición judía y ejercicios para apoyarlo en su viaje de Teshuvá תשובה: regresar a sí mismo, recordar lo que es verdadero para usted y recordar que la vida es para aprender.

Puede imprimir estas páginas o utilizarlas como guía para escribir en su propio diario.



# A CALL TO WAKE UP

During the Days of Awe, the days between Rosh HaShanah and Yom Kippur, we are commanded to hear the call of the shofar to **WAKE US UP** to the work to be done and to this opportunity for growth.

We listen to four different calls of the shofar in order to awaken our spirits to our potential.



The first call, **TEKIAH**, is one long sound to remind us that we are whole in our being, just as we are. Everything we need we have, and everything we have - we need.



Then we hear a series of three short blasts, **SHEVARIM**, that exposes our brokenness. This shows us where we are still learning and how we get in our own way.



Following the brokenness and flaws that we may be aware of, we then hear nine short sounds, **T'RUAH**, that tells us not only do we have brokenness, but there are parts of us that we cannot see that are smashed into unrecognizable pieces.



The last call, the **TEKIAH GEDOLAH**, the long, loud, singular and continuous blast yells out to us that even in our greatest brokenness, **we find wholeness and magnificence** in our being. Each and every little piece makes up a part of who we are, and this final blast is the glue in the mosaic of our life's journey.



# UNA LLAMADA PARA DESPERTAR

Durante los Días de Pavor, los días entre Rosh HaShaná y Yom Kipur, se nos ordena escuchar el llamado del shofar para DESPERTARNOS al trabajo por hacer y a esta oportunidad de crecimiento.

Escuchamos cuatro llamadas diferentes del shofar para despertar nuestro espíritu a nuestro potencial.



La primera llamada, **TEKIAH**, es un sonido largo para recordarnos que estamos completos en nuestro ser, tal como somos. Todo lo que necesitamos lo tenemos, y todo lo que tenemos, lo necesitamos.



Luego escuchamos una serie de tres sonidos cortos, **SHEVARIM**, que exponen nuestro quebrantamiento. Esto nos muestra dónde todavía estamos aprendiendo y cómo nos metemos en nuestro propio camino.



Siguiendo el quebrantamiento y los defectos de los que podemos ser conscientes, escuchamos nueve sonidos cortos, **T'RUAH**, que nos dicen que no solo tenemos un quebrantamiento, sino que hay partes de nosotros que no podemos ver que están destrozadas en pedazos irreconocibles.

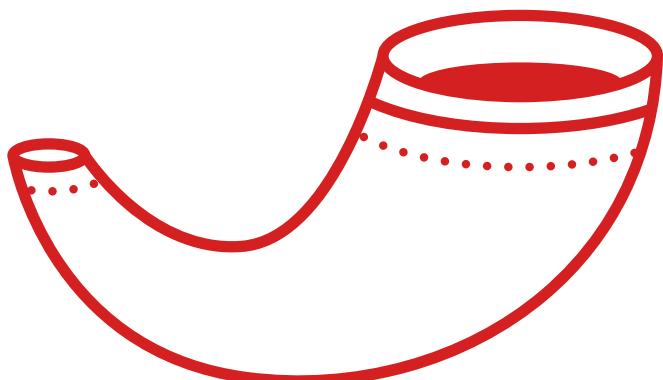


La última llamada, la **TEKIAH GEDOLAH**, la explosión larga, fuerte, singular y continua nos grita que incluso en nuestro mayor quebrantamiento, encontramos plenitud y magnificencia en nuestro ser. Todas y cada una de las pequeñas piezas forman parte de lo que somos, y esta explosión final es el pegamento del viaje de nuestra vida.

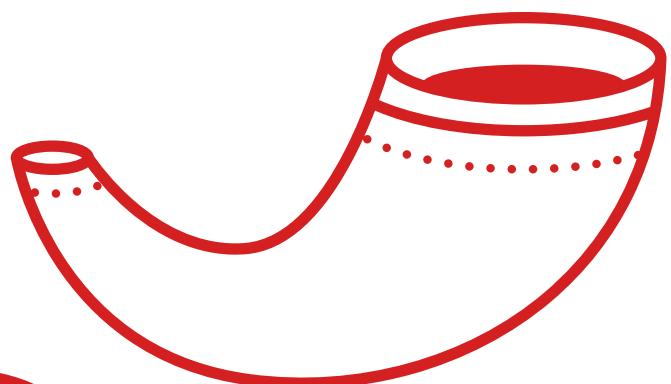


# ANSWER THE CALL.

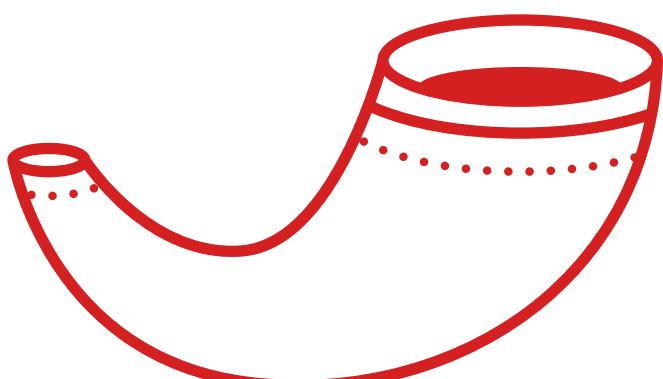
Respond to the questions below by writing inside the shofars.



**What is calling you this  
High Holiday season?**



**What 'brokenness' will you  
repair in the new year?**



**What or who make  
you feel whole?**

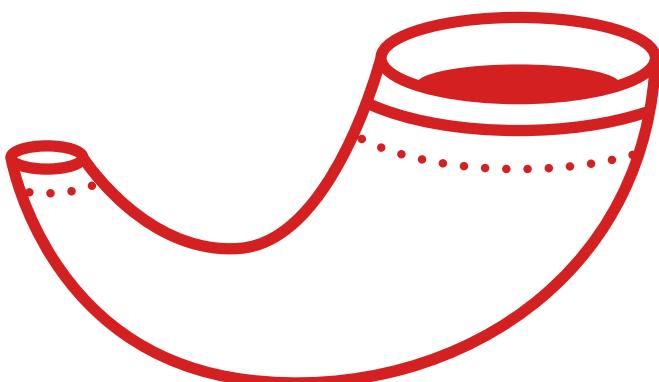


**How will your awakening  
serve others?**

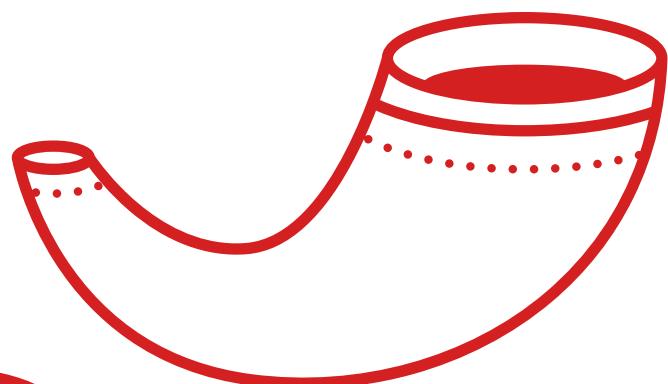
We are all a work in progress and we are all learning. Let the sound of shofar awaken you to trusting yourself in this process. Yom Kippur offers this sacred time to return to wholeness and a new beginning with ourselves so that we may discover what brings us peace, joy, and love. And from that place, we are equipped to share joy with others, pursue justice in our communities, and move towards more peace in our world.

# RESPONDE A LA LLAMADA

Responda a las preguntas a continuación escribiendo dentro de los shofars.



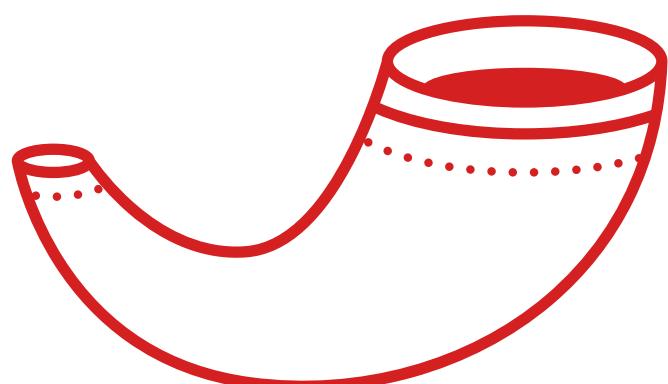
¿Qué lo llama esta temporada  
de las altas fiestas?



¿Qué 'quebrantamiento' va a  
reparar en el nuevo año?



¿Qué o quien lo hace  
sentir completo?



¿Cómo ayudará su crecimiento  
a los demás?

Todos somos un trabajo en progreso y todos estamos aprendiendo. Deje que el sonido del shofar le despierte a confiar en sí mismo en este proceso. Yom Kipur ofrece este tiempo sagrado para regresar a la plenitud y un nuevo comienzo con nosotros mismos para que podamos descubrir lo que nos trae paz, alegría y amor. Y desde ese lugar, estamos equipados para compartir alegría con los demás, buscar la justicia en nuestras comunidades y avanzar hacia la paz en nuestro mundo.

# A SPACE FOR REFLECTION

Yom Kippur is our annual opportunity to show up as better versions of ourselves in all aspects of our lives. This time of year holds a particularly potent essence of forgiveness and as a people we collectively step into vulnerability, exposed to the divine and ourselves so that we may grow together.

**Forgiveness is essential to self care and maintaining hope.** Imagine that on this day the slate is wiped clean and list of transgressions we accumulated over the year have been reset to '0'. This kind of restoration ensures ourselves that growth is possible. Let our pain feed our growth. Let our wrongdoings motivate our learning.

When we operate from a place of self-compassion, we plant the seeds for motivated change and rightful action. Let us take a look at where we may have missed the mark so that we may pave the path towards who we want to be. This sacred time for the accounting of our souls, **חשבון הנפש** (Cheshbon HaNefesh) is a call back to wholeness.

## REFLECTION

Let's reflect back on the moments when we weren't our best selves, made reactive choices or turned away from ourselves or those around us. In the spaces below or in a journal, respond to the prompts to stimulate introspection.

I'M SORRY I...

I LEARNED THAT...

I NOW KNOW THAT  
I NEED...

# UN ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Yom Kipur es nuestra oportunidad anual de convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos en todos los aspectos de nuestras vidas. Esta época del año tiene una esencia particularmente potente del perdón y como comunidad, colectivamente damos un paso hacia la vulnerabilidad, expuestos a lo divino y a nosotros mismos para que podamos crecer juntos.

**El perdón es esencial para cuidar de uno mismo y mantener la esperanza.** Imagínese que en este día la pizarra se borra y la lista de transgresiones que acumulamos durante el año se restablece a '0'. Este tipo de restauración nos asegura que el crecimiento es posible. Deja que nuestro dolor alimente nuestro crecimiento. Dejemos que nuestras malas acciones motiven nuestro aprendizaje.

Cuando operamos desde un lugar de autocompasión, plantamos las semillas para un cambio motivado y una acción legítima. Miremos dónde podemos haber transgredido para allanar el camino hacia quienes queremos ser. Este tiempo sagrado para la contabilidad de nuestras almas, **חשבון הנפש** (Cheshbon HaNefesh) es un llamado a la plenitud.

## REFLEXIÓN

Reflexionemos sobre los momentos en los que no éramos lo mejor de nosotros mismos, tomamos decisiones reactivas o nos alejamos de nosotros mismos o de quienes nos rodean. En los espacios en blanco a continuación (o en un diario), responda las preguntas para estimular la introspección.

**LO SIENTO QUE...**

**APRENDÍ QUE...**

**AHORA SÉ QUE  
NECESITO...**

# A TIME FOR CONTEMPLATION

Now take a deep breath and imagine yourself a year from now - but this **you** is the highest version of yourself, the **you** you aspire most to be...the **you** meeting all your goals, feeling your best with all the resources you need, opportunities you dream of, with all the ones you care about by your side. Really let your imagination take over and allow this **you** step into the room.

Begin by noticing each detail of your outfit, your stance, your energy level, the room that you're in...and begin to take inventory of this snapshot of your life - see your passions, work, relationships, environment, rituals, community, and connection to the world around you.

*Write or meditate on your answers to the questions below. Respond to these questions from the YOU you want to embody.*

## ME

How do you show up for yourself? What does time and nourishment for your body, heart and mind look like? How do you schedule this time and these activities into your days and weeks? (Consider this your permission slip to do that.)

## FAMILY & FRIENDS

How do you connect with your loved ones? What nurturing is required to care of those relationships? How do you 'show up' for them? Where do they 'show up' for you? In what ways do you honor yourself in these interactions? What relationships need to be repaired?

## COMMUNITY

Imagine your community...the people in your world that mirror you, your story, your heritage, your values...how do you make yourself part of these groups? What do you give? What do you receive? And what happens as a result of that exchange?

## THE WORLD

What learning took place so you could integrate more awareness into your views of the world? What did you need to 'unlearn' in the process? How are you using your voice to stand for what is most important to your values and for humanity?

# UN TIEMPO DE CONTEMPLACIÓN

Ahora respire hondo e imagínese dentro de un año, pero este usted es la versión más elevada de sí mismo, el que más aspira a ser. El tú que cumple con todos tus objetivos, se siente mejor y tiene todos los recursos que necesitas, con todos los que te importan a tu lado. Deje que su imaginación se haga cargo y apoye sus manifestaciones.

Empiece por notar los detalles: lo que está usando, su postura, su nivel de energía, la habitación que lo rodea. Comience a hacer un inventario de esta instantánea de su vida: vea sus pasiones, trabajo, relaciones, entorno, rituales, comunidad y conexión con el mundo que lo rodea.

*Escriba o medite sobre sus respuestas a las siguientes preguntas. Responde a estas preguntas del TÚ que quieras encarnar.*

## YO.

¿Cómo se mantiene? ¿Cómo nutre su cuerpo, corazón y mente? ¿Cómo dedica tiempo a estas actividades en sus días y semanas? (Considere esto como su hoja de permiso para comenzar a pensar en ello).

## FAMILIA Y AMIGOS.

¿Cómo se conecta con sus seres queridos? ¿Qué cariño se requiere para cuidar esas relaciones? ¿Cómo los apoyas? ¿Cómo te apoyan? ¿De qué manera se honra a sí mismo en estas interacciones? ¿Qué relaciones necesitan ser reparadas?

## COMUNIDAD

Imagina tu comunidad: las personas en su vida que lo reflejan, su historia, su herencia, sus valores ... ¿cómo lo haces ser parte de estos grupos? ¿Qué les das? ¿Qué recibes? ¿Y qué sucede como resultado de estos intercambios con tu comindad?

## EL MUNDO

¿Qué aprendizaje tuvo lugar para que pudiera integrar más conciencia en sus puntos de vista del mundo? ¿Qué necesitaba 'desaprender' en el proceso? ¿Cómo está usando su voz para defender lo que es más importante para sus valores y para la humanidad?

# AFFIRMATION ACTIVITY

Now that you have a clear vision of the **YOU** truly are, we are going to write affirmations that name what we desire for ourselves and the world around us loud and clear. These aspirational goals keep us accountable for who we wish to become. In the rings provided, write an **I AM** statement that reflects who you want to be for each connection in your life. These statements are yours to come back to throughout the year to remember what you are striving towards.



## Example:

**ME:** I AM committed to my wellbeing and prioritize time for myself.

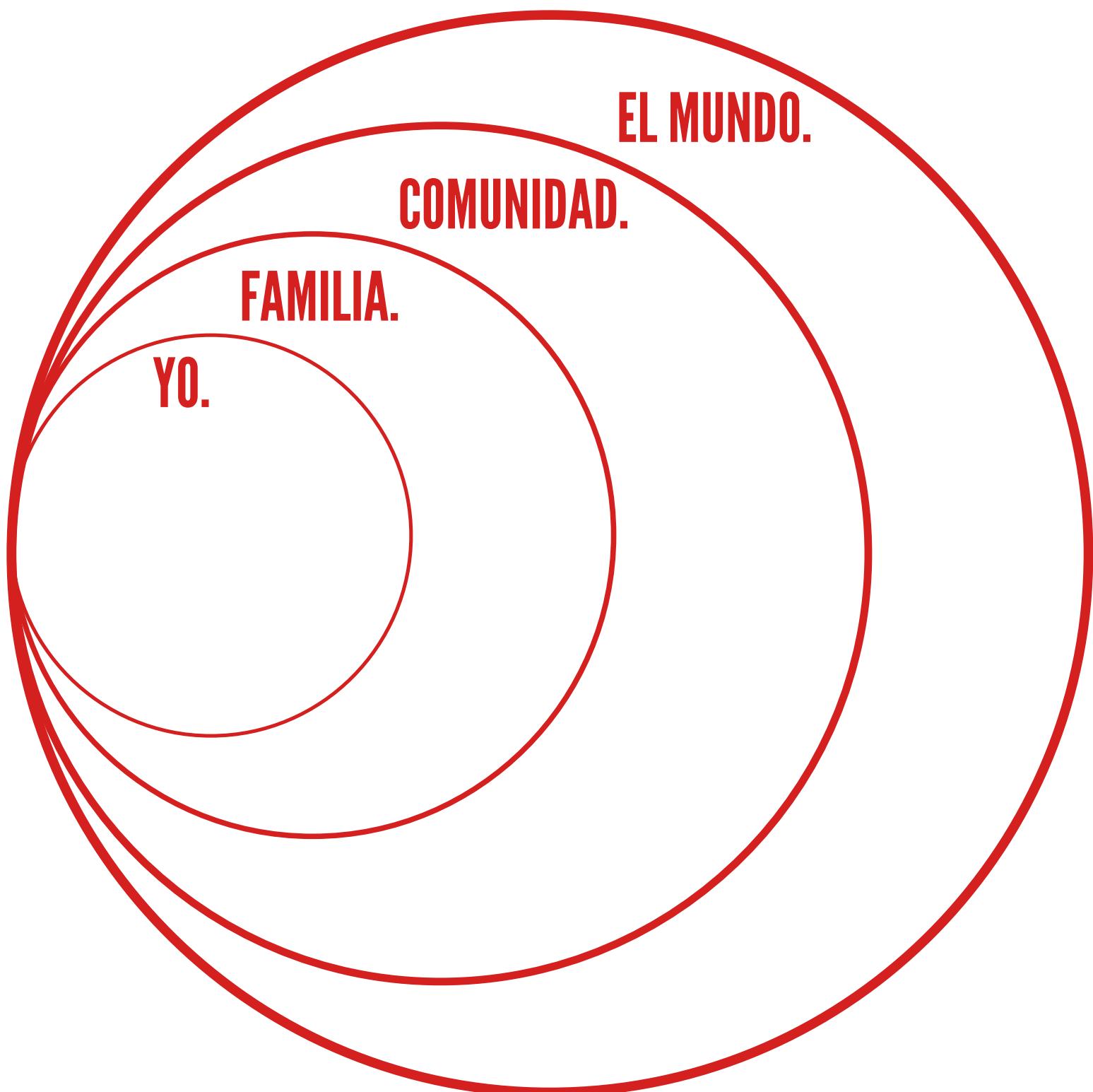
**FAMILY:** I AM dedicated to connecting with my loved ones.

**COMMUNITY:** I AM open to stepping up in my community and getting involved.

**THE WORLD:** I AM present in understanding the experience of others and being an ally to those in need.

# ACTIVIDAD DE AFIRMACIÓN

Ahora que tiene una visión clara de lo que realmente **es usted**, vamos a escribir afirmaciones que mencionen lo que deseamos para nosotros y el mundo que nos rodea. Estos objetivos nos hacen responsables de lo que deseamos convertirnos. En los anillos provistos, escriba una declaración **YO SOY** que refleje quién quiere ser para cada conexión en su vida. Estas declaraciones son suyas para que las revise durante todo el año y recuerde por qué se está esforzando.



## Ejemplo:

**YO:** Estoy comprometido a mi bienestar y priorizo el tiempo para mí.

**FAMILIA:** Estoy dedicado a conectarme con mis seres queridos.

**COMUNIDAD:** Estoy abierto a ayudar mi comunidad e involucrarme.

**EL MUNDO:** Estoy comprometido a conocer la experiencia de los demás y ser un aliado de los necesitados.

**GMAR CHATIMA TOVA**

**MAY YOU BE INSCRIBED  
IN THE BOOK OF LIFE**

**GMAR JATIMÁ TOVÁ**

**QUÉ SEAN INSCRITOS EN  
EL LIBRO DE LA VIDA**

JEWTINA Y CO. IS AN ANTI-RACIST, ANTI-OPPRESSIVE JEWISH ORGANIZATION ON A MISSION TO CELEBRATE, EXPLORE, AND RAISE AWARENESS OF THE JEWISH-LATINO/X COMMUNITY AND EXPERIENCE. THROUGH OUR PROGRAMS, JEWISH LEARNING RESOURCES AND STORYTELLING PROJECT, COMMUNITY MEMBERS ARE ABLE TO EXAMINE AND CELEBRATE THEIR MULTIETHNIC, MULTIRACIAL AND MULTICULTURAL JEWISH-LATINO/X IDENTITY, WHILE ALSO CONNECTING TO SOCIAL ISSUES AFFECTING THE JEWISH AND LATINO/X COMMUNITIES.

FOR MORE INFORMATION ON JEWTINA Y CO. VISIT US AT [JEWTINA.ORG](http://JEWTINA.ORG)  
AND FOLLOW US ON INSTAGRAM AT [@JEWTINAYCO](https://www.instagram.com/jewtinayco)

