



# SIMJAT TORÁ: EXPLORANDO LA ALEGRÍA

UN RECURSO CREADO POR:



# UN DIA DE PURA ALEGRÍA

En *Simjat Torá* se nos ordena ser alegre: gozar de la comunidad, nuestras tradiciones y continuar con el aprendizaje de la Torá. Después de la celebración del año nuevo, empezamos a leer el texto sagrado desde el comienzo. Esta práctica nos hace realizar que siempre podemos comenzar de nuevo.

Este recurso contiene reflexiones sobre la alegría y actividades creativas para celebrar *Simjat Torá*. Descarga e imprime nuestra guía virtual y busque un compañero con quien reflexionar ¡La alegría aumenta cuando la gente disfruta en compañía!

# ¿QUÉ LE TRAE ALEGRÍA?

Recuerde un momento en el que estaba completamente alegre.  
¿Con quién estaba? ¿Que estaba haciendo? ¿Dónde sucedió esto?  
¿Cómo le llenó de felicidad ese momento?

# ALEGRÍA FAMILIAR

¿Cómo expresa su familia la alegría?

¿Qué tradiciones familiares resultan en alegría colectiva?

# COMPARTIENDO LA ALEGRÍA

Tome un momento para pensar en sus seres queridos.

¿Cómo comparte la alegría con sus seres queridos?

Ahora considere aquellos que no conoce.

¿Cómo puede compartir alegría con extranjeros?

# LA CIENCIA DE LA ALEGRÍA

**¿SABÍA USTED? Según los investigadores, la felicidad puede ayudar a estimular nuestro sistema inmunológico y mejorar el bienestar general.**

- La felicidad está relacionada con una presión arterial más baja y una variabilidad más saludable de la frecuencia cardíaca.
- Una investigación encontró que las personas que tienen emociones más positivas tienen menos probabilidades de desarrollar el resfriado común.
- Los aromas florales, escuchar música, estar al aire libre y los colores brillantes apoyan la felicidad.
- Una investigación que se realizó en todo el mundo encontró que los niños más felices del mundo vivían en México, España y Brasil, lugares en los que se tiende a dar prioridad a las relaciones familiares cercanas.

**¿Cuál de estos cambios puede incorporar en su vida?**

# LA ALEGRÍA JEWITINA

¿Cómo describiría la alegría judía-latina?

La combinación de varias culturas creó el increíble ser humano que es hoy. Al observar su identidad multicultural, ¿qué ama de su identidad?

¿Cómo expresa la alegría Jewtina?

# ALEGRÍA EN LA ADVERSIDAD

Piense en un momento cuándo encuentro alegría en la adversidad.

¿Cómo descubrió la alegría en ese momento?

¿Qué le trajo luz entre la oscuridad?

Reflexione y comparta con un ser querido.

# LA ALEGRÍA EN PRÁCTICA

- ¿Cuál es una actividad que le trae alegría?
- ¿Cómo incorporará más de esa práctica en este nuevo año?

# MIRA EN EL ESPEJO Y SONRÍE

¿Cuáles son tres palabras para describir su sonrisa?

# SHEMINI ATZERET

Antes de despedirnos de *Sucot*, nos aseguramos de marcar con intención la última noche del festival. Tanto en el libro de Levítico, Vayikra y Números, Bamidbar, el divino manda que el octavo día (*shemini*) es sagrado y solemne (*atzeret*). Esta experiencia es muy parecida a saborear el último bocado de una deliciosa comida. Si bien es posible que esté triste porque la comida está terminando, también es un placer saber que el postre está en camino. *Shemini Atzeret* nos prepara para el mejor regalo y la mayor celebración de alegría en la tradición judía, *Simjat Torá*.

# SIMJAT TORAH

*Simjat Torá*, que significa literalmente "el gozo de la Torá", marca el final del ciclo anual de lecturas semanales de la Torá y la continuidad de la tradición judía. Leemos la porción final de la Torá en Deuteronomio, Devarim, en voz alta para que todos la escuchen e inmediatamente comenzamos un nuevo ciclo desde el comienzo del primer libro Génesis, Bereshit. ¿Por qué?

Recordar que cada final es un comienzo y cada comienzo es una oportunidad para aprender y crecer nuevamente. Durante esta fiesta, la gente baila con la Torá, camina con la Torá y celebra el conocimiento generacional del texto sagrado. Conocidos como la gente del libro, se nos ordena ser más felices y orgullosos en este día.

# LOS 7 HAKAFOT - LOS 7 CÍRCULOS

El momento culminante de la celebración de esta festividad es cuando cantamos y bailamos con la Torá alrededor de la sinagoga. Durante este tiempo, los rollos de la Torá se sacan del arca y se hacen círculos alrededor de la comunidad siete veces. En relación con esta práctica, nombra o escribe siete cosas (personas, lugares, cosas, actividades, etc.) que le traen alegría. Recuérdalos, celébralos y disfrútalos en el nuevo año.

# "NUNCA MÁS SE LEVANTÓ EN ISRAEL UN PROFETA COMO MOISÉS."

*DEUTERONOMIO (DEVARIM) 34:10*

¿Cuáles son las cualidades que admira en un líder?

¿Cuáles de estas cualidades existen en usted?

# "HÁGASE LA LUZ."

GÉNESIS (BERESHEET) 1: 3

¿Qué o quién ilumina su vida?

Tome un momento para compartir felicidad con ellos este *Simjat Torá* escribiéndoles una carta, enviándoles un texto o una foto, o enviándoles un regalo por correo.

# SABIDURÍA JUDÍA SOBRE LA ALEGRÍA

שמחת בחגך והיית אף שמח  
V'SĀMAJTA B'JAGEJĀ V'HĀYITA ĀJ SĀMEAJ

*TE REGOCIJARÁS EN TUS FIESTAS Y SERÁS PLENAMENTE FELIZ.  
DEUTERONOMIO 16:14, 15*

En *Simjat Torá*, nos regocijamos en nuestro mandamiento de ser felices y compartir nuestro gozo con los demás. Nos deleitamos en nuestra afirmación comunitaria de alegría a través del canto y la oración.

# SABIDURÍA JUDÍA SOBRE LA ALEGRÍA

Hay un mandamiento específico que nos obliga a regocijarnos con lo que tenemos, y ese es el versículo que dice: "Y te regocijarás con todo el bien que Dios te ha dado" (Deuteronomio / Devarim 26:11).

*SÉFER HAKUZARI 3:11*

# SABIDURÍA JUDÍA SOBRE LA ALEGRÍA

Cuando una persona está feliz, puede dar vida a otras personas. La mayoría de las personas están llenas de preocupaciones y problemas, y cuando alguien llega con un semblante radiante, literalmente puede revivirlo.

Esto es algo grandioso.

*LIKUTEY EITZÓN (RABI NAJMAN), SIMJA, 38-SÊFER HAKUZARI 3:11*

# SABIDURÍA JUDÍA SOBRE LA ALEGRÍA

El principio: haga todo lo posible por mantener una actitud feliz y positiva en todo momento. Es una tendencia humana natural a desanimarse y deprimirse debido a las dificultades de la vida: todos tienen su parte total de sufrimiento. Por eso siempre debes intentar alegrarte.

*LIKUTEY MOHARÁN II, 24*

# SABIDURÍA JUDÍA SOBRE LA ALEGRÍA

¿Quién es el rico? Aquel que está contento con su suerte, como dice: "Cuando comas [de] la obra de tus manos, serás feliz y te irá bien" (Salmos 128: 2). "Serás feliz" en este mundo y "te irá bien" en el mundo venidero.

*PIRKEY AVOT 4:1*

# CON AMOR, DE NOSOTROS

¡Que usted, sus seres queridos y su comunidad sean bendecidos con una abundancia de amor, buena salud y alegría este *Simjat Torá!*

JEW TINA Y CO. ES UNA ORGANIZACIÓN JUDÍA ANTIRRACISTA Y ANTIOPRESIVA CON LA MISIÓN DE CELEBRAR, EXPLORAR Y CREAR CONCIENCIA SOBRE LA COMUNIDAD Y LA EXPERIENCIA JUDÍA-LATINA. A TRAVÉS DE NUESTROS PROGRAMAS, RECURSOS DE APRENDIZAJE JUDÍO Y PROYECTO DE NARRACIÓN DE HISTORIAS, LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD PUEDEN EXAMINAR Y CELEBRAR SU IDENTIDAD JUDÍO-LATINA MULTIÉTNICA, MULTIRRACIAL Y MULTICULTURAL, AL MISMO TIEMPO QUE SE CONECTAN CON LOS PROBLEMAS SOCIALES QUE AFECTAN A LAS COMUNIDADES JUDÍA Y LATINA.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE JEW TINA Y CO. VISÍTENOS EN [JEW TINA.ORG](http://JEW TINA.ORG)  
Y SÍGANOS VÍA INSTAGRAM [@JEW TINAYCO](https://www.instagram.com/JEW TINAYCO)

