



## Cevada שְׂעוֹרָה

Cevada é utilizada também como alimento para animais. Representa os instintos naturais e egoístas. O objetivo é transformar os dons naturais e utilizá-los para fins mais elevados e altruístas.

Sefirá: Guevurá – Disciplina

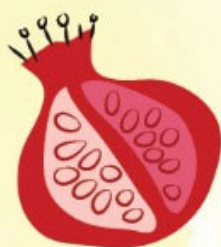
# Frutos para reflexão

Na **segunda-feira 17/1**, celebramos o dia de **Tu Bishvat** comendo frutas, especialmente as espécies destacadas na Torá em louvor à Terra de Israel. Há quem costume comer **alfarroba** חֲרוֹב

## Romã רְמוֹן

A romã é repleta de saborosas sementes, que são aproveitadas por completo. Procure pelo potencial de cada um. Não subestime o que os outros podem descartar como resíduos.

Sefirá: Hod – Humildade



## Tâmara תְּמָר

Uma tamareira demora 70 anos para dar frutos. Mudança verdadeira não é um produto do momento, mas muitos momentos em conjunto, ano após ano.

Sefirá: Malchut – Dignidade



## Trigo חֶטֶה

O trigo tem que ser aquecido para fácil digestão. O pão é uma metáfora para a Torá. O estudo da Torá permeia nossa vida, e assim sentimos um amor ardente por D'us.

Sefirá: Chessed – Amor



## Uva גֶּפֶן

Celebrações judaicas são marcadas com vinho – contido logo abaixo da casca da fruta. Felicidade plena começa dentro de você.

Sefirá: Tiferet – Harmonia



## Figo תְּאֵנָה

Adão e Eva usaram folhas de figo para suas vestimentas.

Nossa alma também tem "vestimentas": pensamento, fala e ação. Expresse somente o melhor!

Sefirá: Netsach – Perseverança



## Azeitona זֵית

Quando azeitonas são amassadas, seu sabor amargo é transformado em luz. Através de desafios, revelamos nossa força interior.

Sefirá: Yessod – Conexão

