

El Control de la Vida



R. Amram Anidjar

Nombre del libro: El Control de la Vida
Autor: Rabino Amram Anidjar
Redacción y corrección: Alfonso Roldán y Frida Adler
Diseño: David Rodríguez
Edición: Agosto 2012

	<i>Página</i>
<i>Índice</i>	3
<i>Carta Rabínica</i>	5
<i>Introducción</i> El control de la vida	6
<i>Capítulo 1</i> Los límites de D-os	13
<i>Capítulo 2</i> Toma a la serpiente en tu mano	26
<i>Capítulo 3</i> ¿Quién soy realmente?	32
<i>Capítulo 4</i> Información y formación	46
<i>Capítulo 5</i> Las dos caras de la sociedad	52
<i>Capítulo 6</i> Dime con quién andas	78
<i>Capítulo 7</i> El control de la persona	99

	<i>Página</i>
<i>Capítulo 8</i> El elemento fuego	113
<i>Capítulo 9</i> El elemento aire	152
<i>Capítulo 10</i> El elemento agua	186
<i>Capítulo 11</i> Las adicciones	221
<i>Capítulo 12</i> El elemento tierra	268
<i>Capítulo 13</i> El control de la mente	301
<i>Capítulo 14</i> Nuestra esencia	342
<i>Capítulo 15</i> El control del ángel interno	355

GRAN RABINATO
MAGUÉN DAVID
MÉXICO D.F.



México, D. F., a 13 de Julio del 2012.
23 de Tamuz del 5772.

ב"ה
הרבנות הראשית
לקהילת מגן דוד
מקסיקו ד.פ.

CARTA DE BERAJA

La era contemporánea en la que vivimos, no es la misma que en otros tiempos, donde no escuchábamos tantos problemas de adicciones y conductas, que repercuten en la vida social judeouniversal, y que lo vivimos día a día en nuestro Yishuv y Comunidades.

Es menester de cada Rabino, directivo, persona influyente, el tratar de ayudar a nuestros jóvenes de manera preventiva y correctiva, para alentarlos a que no caigan en las penumbras de la corrupción actual.

En la nueva monumental obra de nuestro querido Rab. Amram Anidjar Shlita, titulada "EL CONTROL DE LA VIDA", nos abre los ojos y nos invita a reflexionar y conocer profundamente, sobre todos los problemas que suceden en la juventud de hoy, proponiendo de una manera clara y eficaz algunas soluciones para esta enfermedad crucial y crítica, con la que necesitamos lidiar día a día.

Creo y espero que este nuevo libro de nuestro querido amigo, reconocido por su profesionalidad en el tema, será de gran provecho y utilidad para todo aquel que lo lea, y con esto pueda influir a nuestros apreciados hermanos y de esta forma acercar la redención del Mashiaj Tzidkenu, Amen.



Atentamente,

Shlomo Tawil.



הברת ישראל של ארם צובה קהילת מגן דוד במקסיקו
Maguén David, A.C. Carlos Echanove No. 224 Col. Vista Hermosa C.P. 05100
México, D.F. Tel 5814 0600 e-mail: salomontawil@prodigy.net.mx
www.maguendavid.com

Introducción

El Control de la Vida

El autocontrol, que se logra mediante los límites que nos pongamos, es prácticamente el secreto del éxito en la vida.

Medita por un momento si dominas o eres dominado, si controlas o te controlan, ¿a qué conclusión llegas? ¿Dominas tu vida, eres el dueño de tu “casa-cuerpo”, o eres dominado por la sociedad, tus instintos, tus deseos, etcétera?

El sabio Rey Salomón afirma en Kohélet (3:19): “Casi no hay diferencia entre el ser humano y el animal”. Y cada mañana en el rezo de Motar HaAdam reconocemos que la única diferencia entre los dos es nuestra conciencia-alma.

En términos prácticos, muchos seres humanos se comportan como los animales. Los animales de forma natural son dominados por sus impulsos, o por seres humanos que los dominan.

El hombre está compuesto de dos partes: su cuerpo, que es como el de cualquier animal; y su conciencia-alma, que representa su única ventaja y le permite lograr el autodomnio, y tomar la decisión de imponerse los límites que considere necesarios.

Aquí es donde entra en acción el libre albedrío para decidir quién será el líder y guía en su vida: el cuerpo o el alma, el cuerpo animal o la conciencia.

Cuentan que durante la conquista de los españoles, cuando los indígenas mesoamericanos vieron por primera vez al hombre blanco montado sobre el caballo, pensaron que se trataba de un solo animal, una sola criatura. Los indígenas

se equivocaron en la descripción, pero no en el concepto, pues el ser humano en verdad está compuesto por un caballo que es su cuerpo y un jinete que es su alma.

Así ocurre en nuestra vida. Cada uno de nosotros tenemos un caballo; algunos, un poni; otros, un caballo de carreras, y otros más un potro salvaje. Sin embargo, nuestra misión es sujetar bien las riendas en nuestras manos y dominarlo.

Muchas veces tu caballo-cuerpo pasa, por ejemplo, frente a un restaurante. Puede ser que estés a dieta o cuides kashrut, y que el restaurante no cubra tus requisitos. En ese momento surge un debate entre el jinete y el caballo, y con el resultado final podrás responderte si dominas a tu caballo o él te domina. Y ni qué decir cuando el caballo ve a una yegua...

El autodomínio por medio del establecimiento de límites es un factor indispensable en todas las áreas de la vida. Debemos trabajar para dominar emociones como enojo, envidia, odio, miedos, deseos, voluntades, placeres o adicciones, además de controlar la boca, la vista, los oídos, el instinto sexual y hasta los pensamientos.

Y aunque no lo creas, también hay que saber controlar y limitar las cosas buenas, como la *tzedaká* —la caridad—, el estudio de la Torá, el trabajo, las conversaciones y, por supuesto, la comida, así como muchísimos aspectos más. Podríamos decir que todo en la vida necesita límites:

- Una persona que no sabe controlar su boca, propablemente tendrá problemas con los demás.
- Quien no sabe cuidar su vista y “escanea” lo prohibido, podrá tener problemas conyugales.
- El que no domina sus ambiciones y envidias, quizá nunca se sienta feliz con lo que tiene.
- Aquel que no domina su mente y sus miedos se le dificultará hallar tranquilidad en la vida.
- Si no dominamos nuestro enojo, no lograremos educar bien a nuestros hijos.
- Si no controlamos nuestros placeres, podríamos caer en adicciones.

Recordemos: la falta de límites trae “alegría” hoy y lágrimas mañana.

La diferencia entre un rey y un delincuente es que el primero tiene como misión delimitar las fronteras de su reino, establecer leyes y reglas en su país, y de esta manera, gobernar con seguridad. Por el contrario, el delincuente hace justamente lo opuesto: rompe los límites, invade los territorios prohibidos y desprecia las reglas.

Seamos reyes. Establezcamos nuestros límites en la vida. Pongamos reglas inquebrantables y dominemos con alegría nuestro cuerpo.

Cuentan que Napoleón dijo: “Soñé toda mi vida con dominar el planeta Tierra, pero me di cuenta de que hay países que sería difícil conquistar, y decidí que por lo menos

dominaría mi región. Me di cuenta de que hay algunos de la oposición a los que sería difícil dominar, y decidí dominar por lo menos la capital de mi país. Pero vi que también en ella había algunas familias indomables. Y decidí dominar por lo menos en mi casa. Pero como soy casado... me di cuenta de que era imposible. Al final decidí: 'Dominaré mi persona'. Y me di cuenta de que es más fácil dominar el planeta Tierra que dominarse uno mismo".

Este concepto expresado por Napoleón ya fue explicado por nuestros Sabios en *Pirké Abot* (4:1): "El verdadero guerrero no es el que conquista ciudades, sino el que se conquista a sí mismo".

La misión del presente libro es justamente ofrecer algunos de los conceptos y las reglas de los límites y del autocontrol, ya que es una de las herramientas más valiosas que podemos tener en nuestra vida.

Sin embargo, no pensemos que los límites reducen el placer, que son como vivir en una cárcel o en arresto domiciliario, sino sepamos que sirven para dar estructura a nuestra vida, un marco para disfrutar de los placeres y cuidar así nuestros valores, fijar fronteras y gozar nuestro "territorio de vida", vivir y hacer lo que es bueno para nosotros. A diferencia de lo que mucha gente piensa, los límites nos proporcionan una mejor calidad de vida ya que lo limitado se saborea mejor y lo ilimitado a fin de cuentas nos harta y asquea.

Seamos reyes y excelentes jinetes. Fijemos límites claros y fronteras infranqueables en todo nuestro territorio. Pon- gamos reglas y dominemos nuestro reino, caballo y vida. Si lo logramos, no habrá alguien más feliz que nosotros.

Como rabino y como un simple ser humano que quiere dominar su caballo, me di cuenta de que en nuestros tex- tos sagrados hay muchos consejos, ideas, conceptos, que son herramientas para ayudarnos a conseguir esta meta.

Permítanme exponer ante ustedes lo que recopilé de versículos, Talmud y Kabalá, convinandolo con la psicolo- gía moderna, an fin de presentar una modesta guía para el autocontrol.

Usaremos especialmente la dimensión del Rémez, que es una de las cuatro dimensiones para la interpretación de la Torá, que consiste en extraer de los versículos y la historia una insinuación, de la cual se obtiene una mora- leja para la vida. (Las otras dimensiones son: el *Peshat*, la traducción literal de los versículos y los textos; el *Derash*, las deducciones que conducen a las conclusiones haláji- cas, mediante comparaciones entre versículos; y el *Sod*, la parte mística y cabalística.) La dimensión del Rémez nos permite “elevarnos” del texto literal o de la sola historia, y descubrir insinuaciones profundas que llegan a constituir valiosas herramientas y los mejores de los consejos.

Pido a D-os que estas palabras influyan primeramente en mí y me ayuden a ser cada día mejor jinete y rey. Y si es-

tas palabras, que escribo antes que nada para mí, ayudan aunque sea a uno de ustedes, habrá valido la pena todo el esfuerzo que ha implicado escribir este libro, e incluso venir a este mundo por eso.

Capítulo uno

LOS LÍMITES de D-os

El objetivo de este capítulo es sentar las bases de este libro, las cuales se encuentran en el principio de la Creación del mundo. Aquí veremos cómo incluso el Todopoderoso “no pudo” crear el mundo, espiritual o físico, sin antes auto-limitarse y limitar Sus creaciones. D-os nos reveló esto para transmitirnos el mensaje más importante. Es como si nos dijera: “Observa cómo Yo hice Mi mundo para que también tú, hecho a Mi imagen y semejanza, puedas construir tu mundo. Autolimitate y limita tu entorno para que tengas un mundo bello y bajo control como el Mío”.

Es importante saber que el Libro de la Torá no es sólo un texto de historia, ni siquiera de relatos sobre el Creador; qué hizo, cómo o cuándo, especialmente la parte del proceso de la Creación, cuyos versículos no fueron dichos sólo a modo de información sino que su principal objetivo es darnos herramientas para la formación personal, ya que por medio de todas las historias y los dichos nos dio un plano para la vida, una receta para seguir; como una madre que da a su hija casada una receta de comida para que la repita y la prepare de nuevo en su casa; o un padre que da a su hijo los planos de una casa para que los copie y construya su propio hogar.

Además, D-os no tenía por qué darnos información ni compartirnos cuáles fueron los procesos de la Creación. Si lo hizo, fue con el único objetivo de darnos el método para la construcción de nuestro propio mundo.

Analicemos juntos los detalles de la Creación, desde los más profundos registrados en la Kabalá así como los más simples que podemos ver a diario en la naturaleza, y descubramos un factor común en todos ellos: sin límites, el mundo no podría haber sido creado.

El límite de la luz Divina

El origen del mundo es algo que apenas podemos comprender y el primer punto del cual podríamos hablar es el *En Sof*, el D-os infinito, como lo explica Rabí Jaim Vital en nombre de su maestro, el Arizal, basado todo en el Zóhar: "Antes de la Creación del mundo, lo único que había era D-os manifestado en una luz infinita llamada el En Sof, una luz que, al ser infinita e ilimitada, no podemos entender, calificar ni catalogar". Por eso, lo único que podemos describir es lo que no es: el *En Sof* no tiene fin, no tiene límite, no tiene cuerpo, no tiene materia.

El *En Sof*, Baruj Hu, al querer crear un mundo, tuvo que entrar en un proceso de autolimitación, que en la Kabalá se denomina *tzimtzum*. Usaremos un ejemplo simple para entenderlo: en una planta de energía, el primer cable de electricidad que sale contiene miles de voltios de electricidad. Si conectáramos ese cable directamente a una casa pequeña, ésta no soportaría tanta energía y por tanto, se pulverizaría. ¿Qué se necesita para que ese gran cable llegue a

encender incluso un pequeño foco de 10 watts en la casa? Transformadores, los cuales van regulando la intensidad de la energía hasta poder reducirla a la capacidad de los aparatos receptores de electricidad en la casa. Este proceso es el *tzimtzum*.

Así también fue el proceso previo a la Creación, en el que la gran energía del *En Sof* no podía, debido a Su intensidad y grandeza, crear un mundo. Por eso D-os tuvo que entrar en un proceso de autorregulación de energía, limitando lo infinito y creando así energías limitadas, las cuales se convertirían en la fuente de vida de las almas, los ángeles, los seres humanos y hasta los animales y las plantas, que son los receptores en el mundo.

Por tanto, lo primero que D-os creó fue un espacio vacío de Él, el cual no existía. Ese espacio debía estar rodeado con una línea limítrofe imaginaria, la cual limitó y separó entre el *En Sof* y el vacío, para justamente poder crear en ese espacio los mundos, desde los espirituales hasta los físicos.

Hacia el interior de ese espacio D-os introdujo un rayo de Su luz. Llamado *Kav*, controlado, limitado y graduado, en cuyo camino hay varios "transformadores" y las criaturas, dependiendo de su capacidad, están conectadas a los "voltajes" adecuados, los que sus propios límites permiten.

También las criaturas espirituales que D-os creó, como las almas, ángeles, espíritus, etc., aunque las cataloguemos como energías, poseen un cuerpo, es decir, una "silueta li-

mítrofe" que encierra su identidad, ya que sin este límite no podrían conformar un ser y, obviamente, al acercarse una a la otra, se desintegrarían y perderían su esencia.

De nuevo, estos seres existen y tienen control propio precisamente por sus límites.

La parte espiritual en la Creación ubicada en el Cielo es, en términos prácticos, un mundo espiritual lleno de energía y criaturas espirituales. Pero también todo esto pudo ser creado y existir sólo debido a los límites.

El límite del mundo físico

Después de terminar con la tarea espiritual, D-os procede a la creación del mundo material. Es decir, después de limitar el Cielo, D-os crea la Tierra bajo la misma regla: los límites dan la existencia.

La Torá nos relata que al principio de la Creación ya había sido creado todo, sólo que sin límites, y a eso se le llamó *Tohu Vavohu*, "el Gran Caos", ya que al existir todas las cosas a la vez sin siluetas limítrofes, estaban integradas unas con otras. Había todo y a la vez nada. Por eso se consideraba un gran caos.

Después, D-os continúa con la Creación y prácticamente va tomando cada cosa y le da forma limitada y, con eso, una identidad. Es en ese momento que los entes comienzan a existir.

De aquí se entiende por qué el nombre con el cual creó D-os el mundo es: *Shadai*. (Los Nombres de D-os son calificativos y cada uno representa una forma distinta de actuar.) El significado de este nombre es: “El que dijo al mundo ‘*Dai*’: basta, hasta aquí”. Es decir, este es el nombre de D-os con el cual marcó los límites de las cosas.

Por ejemplo, al crear el mar y la tierra, había que poner a cada uno su límite, de dónde a dónde llegar, como dijo el Rey David: “Frontera les pusiste para que no pasaran de ahí” (*Tehilim* 104:9). También al crear, por ejemplo, al sol, D-os tuvo que poner un límite a su calor, y especialmente su distancia respecto de la Tierra, ya que de haber sido más grande o más caliente, o de haber estado más cerca de nuestro planeta, quemaría todo. Y si sucediera lo contrario, nos congelaríamos. Así que *Shadai* tuvo que decirle “¡*Dai!*” y con esto, limitarlo.

Lo mismo sucedió con el planeta Tierra. D-os tuvo que limitar su tamaño y, con éste, su gravedad, su velocidad de rotación y, por supuesto, su valiosa atmósfera; además, limitar la cantidad de aguas dulces, alimento, territorios para vivir, es decir, un mundo equilibrado y balanceado, basado en los límites de cada componente.

Incluso una de las cosas más indispensables en la vida, el aire que respiramos, está graduado y limitado. Contiene 21% de oxígeno. Si se perdiera este límite y de repente se elevara o se redujera demasiado, la vida sería imposible.

La pregunta obvia en este punto es: ¿quién vigila este límite para que podamos seguir respirando y viviendo? Evidentemente es *Shadai*. Por eso dijo el Rey David (Salmo 150:6): “Por cada respiración, deberíamos agradecer a D-os”.

Con esto, una vez más, D-os nos aclara la importancia de los límites en nuestro propio mundo, el que estamos construyendo, como si nos dijera: “Cuida que tu mundo no sea un *Tohou Vavohu*. Sin límites no se puede respirar ni gozar de la vida en el planeta Tierra. Mira cómo tomé cuatro elementos: fuego, viento, agua y tierra, y los combiné para crear con ellos un mundo maravilloso, dando a cada uno su dosis correcta y limitada. No rebases los límites, porque eso sería un desastre, igual que cuando el fuego se sale de su límite e incendia bosques. Cuando un calor desproporcionado afecta a la gente, cuando un volcán hace erupción y pierde el control de su lava, derramándola y destruyendo terrenos y ciudades. O cuando el agua se sale de sus límites y causa inundaciones, tsunamis, que los ríos se desborden, etc. O cuando el viento produce tornados, huracanes, heladas. De la misma manera cuando el elemento tierra rebasa su límite y provoca terremotos, maremotos, derrumbes, avalanchas, etc., así sucede en tu propio mundo. Mientras las cosas estén limitadas y controladas, disfrutarás de un mundo bello y una vida buena”.

La fauna limitada

Después de que D-os limitó la luz y terminó de limitar la materia, cuando ya tenía el cielo y la tierra, con sus diferentes siluetas limitantes, procedió a ocuparse del reino animal. Aquí el concepto "límite" adquirió un nuevo nivel, ya que las criaturas en general son la combinación entre la luz limitada y la materia. Después de que D-os reunió esas dos características en un animal, limitó a cada uno con una característica distinta y los dividió en especies, como peces, reptiles, aves, mamíferos, y les dio las características de ser depredadores o presas, para que cada uno de ellos estuviera restringido a un modo de vida distinto, con territorios diferentes y, más que todo, con las habilidades limitadas que cada uno posee para poder sobrevivir. Esto constituyó una combinación maravillosa entre velocidad y agilidad, camuflaje y buena visión, entre astucia y sentidos desarrollados, etcétera.

Estos límites en cada animal son precisamente los que permiten la preservación de las especies y la vida en armonía, incluso en la jungla, la cual normalmente es sinónimo de desorden, pero en verdad tiene un maravilloso orden para mantener la cadena alimenticia.

Los animales no pueden cambiar ni renunciar a su característica distintiva, ya que si lo hacen desaparecen, se pierde su especie. Un pez no puede caminar en la tierra ni

un pingüino vivir en el desierto, ni una serpiente en el polo norte. Cada uno tiene su territorio y su naturaleza.

¿De qué está hecho el hombre?

Cuando la Creación llegó a su momento culminante, es decir, al momento de ser creado el hombre, el versículo dice: "Y trajo D-os todos los animales al hombre" (*Bereshit* 2:19). Desde un punto de vista literal, se entiende que D-os presentó al hombre todos los animales y le dijo: "Ésta es la jirafa; éste es el león...". Pero, con una visión más profunda de este versículo, nuestros Sabios explican que, después de la creación del reino animal, donde Dios limitó a cada uno a una característica diferente, trajo todos los animales, es decir, todas las características de los animales, y las plantó en el humano. Como dicen nuestros Sabios: "El hombre es como un arca de Noé. Todos los animales están en él". Esto significa que tenemos la posibilidad de ser fuertes como un león, astutos como el zorro, venenosos como la serpiente y tranquilos como el cordero.

Todo depende de qué animal escojamos que se desate en nuestro interior, de acuerdo con las circunstancias que estemos viviendo en ese momento. Y es por esto que nuestros textos están llenos de órdenes y consejos en los cuales se alude a los animales dentro de nosotros. Por ejemplo, "Sé ágil como la gacela, fuerte como el león, rápido como el

leopardo para servir a D-os". O: "El que habla *lashón hará* —mal de su prójimo— es como la serpiente con su lengua venenosa".

Yaacov Avinu también calificó a sus hijos con características animales: "Yehudá, eres como el león; Binyamín, eres como el lobo; Dan, como la serpiente", etc. Todo esto representa una alusión a la naturaleza animal que predomina, o debe predominar, en cada uno de nosotros.

Por esta razón, la función de los límites en el ser humano es mucho más importante, ya que por ser nosotros casi un zoológico ambulante, cada día debemos sacar nuestros animales al circo y demostrar qué bien domamos y controlamos.

Y eso es precisamente lo que leemos a continuación en la Torá, en los versículos posteriores a la creación del hombre: "Y bendijo D-os a Adam y a Javá con la procreación y les ordenó: 'Conquisten y dominen a los peces del mar, a las aves del cielo y a los animales de la tierra'" (*Bereshit* 1:28).

De nuevo, en su traducción literal, esto quiere decir que el humano está por encima del reino animal. Pero en la dimensión que estamos manejando, este versículo toma otro significado: "He insertado en ti todas las características de los animales. Te ordeno y te aconsejo: conquístalos, domínalos, límítalos, a fin de que puedas usarlos para bien, en el momento y en el grado adecuado, en la dosis correcta. Y con la corona de los límites tú lograrás dominarlos y no ellos a ti".

El gran mensaje

Al finalizar toda la Creación, desde la limitación de la luz divina hasta el ser humano, D-os puso a la primera pareja, Adam y Javá, en el paraíso para darles la lección de la vida.

La Torá nos relata que Adam y Javá fueron puestos en Gan Edén (el paraíso terrenal), un lugar bello, maravilloso, lleno de todo lo bueno, en el cual nuestra escasa imaginación nunca alcanzará a vislumbrar la extraordinaria vida que podía experimentarse ahí. En el centro del jardín D-os plantó el Árbol de la Vida y el Árbol de la Sabiduría, y les ordenó que no comieran de su fruto.

Analícemos:

- Si D-os en verdad no quería que comieran de ese fruto, ¿para qué lo plantó allí? Habría sido mejor que plantara el árbol en la luna o al final de la Vía Láctea, para que así nadie lo tocara.
- Además, ¿por qué plantarlo justo en medio del jardín, donde a casi cada dirección a la que se dirigieran se topaban con el árbol y se sentirían tentados? Mejor lo hubiera plantado a la orilla del jardín.
- La Torá indica que el árbol era bello y muy tentador. ¿Por qué hacer la tarea tan difícil? Haz un árbol feo y lleno de espinas, y así no provocarás el deseo de comer su fruto.
- Además, seamos sinceros: si D-os no les hubiera ordenado no comer de ese árbol, quizá ellos no habrían comido

de él. Con tantos árboles frutales en el jardín, ¿justo irían a ése? Al prohibirlo, D-os lo convirtió en deseado.

Todas estas preguntas nos llevan a la respuesta: el único objetivo de este árbol era dar una gran lección al ser humano: “Te puse en un paraíso; te di el permiso de gozar de él. Lo único que te pedí fue que te pusieras límites, que te controlarás y que dominaras tus deseos. Este lugar no fue creado para que vivas, te multipliques y te desarrolles en él; para eso he creado un mundo que está allá afuera. Aquí te di la lección para que cuando salgas, sepas que te esperan un sinfín de cosas buenas que planté ahí y que son para ti. Úsalas, gózalas, disfruta de la vida. Pero no olvides: siempre, a la mitad del camino, te toparás con la fruta prohibida, la cual será tentadora, deseada y muy llamativa”.

La Torá continúa relatando que en aquel paraíso se encontraba la serpiente, y el Zóhar explica que se trataba del ángel S'M, el seductor al mal. Por desgracia, Adam y Javá cayeron en su red, y por lo que les dijo, pensaron lo siguiente: “Tenemos un paraíso maravilloso, pero para que sea completo necesitamos agregar a nuestra canasta también este fruto, y sólo entonces nuestro paraíso estará completo”.

Así pensamos en la actualidad, cuando vemos frutos prohibidos, sean placeres, dinero mal habido o experiencias peligrosas, “sucursales” del matrimonio, etc., nos decimos a nosotros mismos: “Sí, es verdad que tengo un paraíso en mi

vida, una familia, sustento, alegrías; sin embargo, si agrego este otro fruto, entonces tendré un paraíso aún más completo".

Sin embargo, la realidad es que, por romper los límites y no tener autocontrol, Adam y Javá perdieron el paraíso y fueron desterrados de él. Así sucede también en la actualidad: cuando perdemos las riendas y el control del "caballo", y probamos los frutos prohibidos, lo más probable es que al final lleguemos a perder nuestro paraíso.

Conclusión

La Torá, en este capítulo de la Creación, no vino solamente a relatarnos cuentos o darnos un simple reporte, sino grandes mensajes: "Observa cómo hice Mi mundo y, con la regla de los límites, construye tu propio mundo. Tienes que regular tanto tu luz como tu materia, dominar a tus animales internos y usarlos correctamente. Y en especial, ten cuidado de la serpiente seductora, la cual te empuja a probar de lo prohibido y perder así tu paraíso".

Capítulo dos

Tomala la
serpiente
en tu Mano

En el capítulo anterior analizamos la Creación en la dimensión del Rémez; es decir, vimos los mensajes y las insinuaciones que contienen para nosotros algunas fases de la Creación. Siguiendo esta línea del Rémez, procederemos a estudiar otro importante capítulo de la Torá, al comienzo del Libro de *Shemot*.

El Pueblo de Israel estaba esclavizado en Egipto y D-os ordenó a Moshé sacarnos de ese estado de servidumbre — el cual implicaba estar dominado por otros y no tener autocontrol de la propia vida—, llevarnos al Monte Sinaí —en el cual recibiríamos leyes, consejos, herramientas para fijar nuestros propios límites y tener el dominio del caballo—, para posteriormente entrar a Israel y cada uno construir su casa y su persona.

En el famoso primer encuentro entre Moshé y Paró, en el cual Moshé Rabenu trasmite a Paró la voluntad de D-os de liberar a Su pueblo y entregarles la Santa Torá, Paró reaccionó diciendo: “¿Quién es D-os para que yo le obedezca?” (*Shemot* 5:2).

Hay dos formas de leer estas palabras: una es con tono de desprecio y otra con tono de interés. En la dimensión del Peshat se lee con tono de desprecio, como diciendo: “¿Quién es tu insignificante D-os para que un rey tan importante como yo le obedezca?”. Pero en la dimensión del Rémez, esta pregunta se lee con tono de interés; es decir: “¿Quién es este gran D-os sobre el que me comentas? Cuén-

tame más sobre él y su filosofía, porque soy un creyente en las fuerzas supremas y, si me agrada, lo obedeceré". Si es así, ¿cuál fue la respuesta de Moshé ante una pregunta tan correcta como ésta de parte de Paró?

Sorprendentemente, en lugar de que Moshé le dé una buena explicación, sólo toma una vara, la tira al piso, la convierte en serpiente, la toma de nuevo y la convierte otra vez en una vara. En la dimensión del Peshat, parecería que Moshé contestó: "¿Sabes quién es mi D-os? El que sabe hacer magia". Y esto no puede ser. ¿acaso la mayor grandeza de nuestro D-os es transformar una simple vara en serpiente? sin embargo, al entrar a la dimensión del Rémez, hay un maravilloso mensaje basado en el capítulo anterior, donde la serpiente es el símbolo del ángel seductor que nos incita a romper los límites. Esa serpiente se expulsó del paraíso junto con nosotros y sigue acompañándonos internamente.

Lo que en realidad Moshé quiso decir a Paró fue: "Mi D-os quiere entregarnos la Torá, la cual nos enseñará cómo tomar a la serpiente en la mano y convertirla en una vara dominada", un trabajo difícil, pero cuyo premio mayor es el autodomínio.

Obvio, cuando Paró escuchó que tendría que limitar sus instintos, deseos y ambiciones en la vida, simplemente dijo: "No, gracias".

Cuando llegamos al desierto y nos paramos al pie del Monte Sinaí, D-os ordenó a Moshé: "Limita la montaña.

Haz como una barda para que no la traspasen y cuida que no suban a la montaña mientras Yo te entrego las Tablas". Con eso se creó físicamente una pequeña paradoja: estar en un desierto ilimitado y tener dentro de él una montaña limitada. Con eso se transmitió el siguiente concepto de la Torá: "El mundo es como un desierto, sin fronteras ni barreras, pero tú, por medio de la ley que Te entregaré, tendrás que construirte un marco de vida, un lugar seguro en un mundo de caos".

Hasta la fecha, podemos ver en el mundo sectas cuyos límites son demasiado estrictos, por ejemplo, afligir el cuerpo con múltiples ayunos, no hablar durante años haciendo voto de silencio, prohibir la vida conyugal o las bebidas alcohólicas, etc., o como los amish en los Estados Unidos, y como algunos de los menonitas, en México, los cuales prohíben el uso de la tecnología moderna, la electricidad o el uso de vehículos modernos. Y por otro lado, vemos gente viviendo desatadamente, sin límites, sin frenos, bajo la consigna de: "Yo vivo como quiero, hago lo que quiero y cuando quiero". En cambio, D-os nos ofrece caminar por el punto medio: gozar, sí, pero con límites:

- No vivas con un voto de silencio; habla, dialoga, pero no te excedas: no hables mal ni difames a nadie.
- Cásate, disfruta de la vida conyugal; pero sé fiel a tu pareja y cuida las normas de pureza familiar.

- Come, disfruta de todo manjar; pero no seas glotón y respeta las leyes de *kashrut*.
- Disfruta del alcohol; usa el vino para hacer *kidush* y *habdalá*; pero no te excedas y pierdas la cabeza poniendo en riesgo tu vida y la de los demás.
- Pasea por el mundo y disfruta de los paisajes y de las playas; sólo ten cuidado de no ir a lugares tentadores, peligrosos, en los cuales tu serpiente se saldrá de control.
- Usa la tecnología y maneja un automóvil, conforme a tu posición económica, pero no en Shabat y días de festividad.

Esta combinación entre libertad placentera y límites en los excesos nos ayuda a gozar de nuestro paraíso sin perderlo.

Nuestra ley se cataloga *Torat Emet*, la Torá verdadera. Pero analicemos qué significa verdad y qué significa mentira. En la dimensión literal, decir la verdad es relatar exactamente lo que sucedió y mentir es inventar lo que no sucedió. Sin embargo, filosóficamente, la verdad y la mentira tienen otra definición, que concuerda con lo que hemos transmitido hasta ahora.

Emet-verdad equivale a límites, ya que cuando vamos a relatar una historia y queremos decir la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad, nuestras palabras están limitadas, pues cualquier cosa que agreguemos u omitamos ya no es la verdad.

Sin embargo, *shéker*, la mentira, es “antilímites”, ya que si relato una mentira, no hay nada que me limite: puedo extender, acortar, exagerar, añadir o quitar lo que yo quiera.

Este es el motivo por el que la Torá, como dijimos, se llama *Torat Emet*, porque nos da un marco de límites para vivir una vida verdadera. Y por ello, las letras finales de las tres primeras palabras de la Torá que hablan de la Creación, así como las tres últimas palabras en ambos lugares, forman la palabra *Emet* para indicarnos justamente lo que ya señalamos al principio: que la Creación fue hecha con *Emet*-límites.

Curiosamente, la primera mentira que se pronunció en el mundo fue justamente la de la serpiente, la cual, mientras seducía, mentía y prometía una maravillosa vida posterior a la “probadita” del fruto del árbol, decía: “Serán como D-os, serán más sabios”, etcétera.

Con esto obtenemos una analogía profunda y bella: la Torá te ofrece la verdad, el control y el paraíso por medio de los límites, mientras la serpiente te ofrece la mentira y una vida desatada, desenfrenada, sin fronteras ni barreras de ninguna clase, con la posibilidad de perder tu maravilloso paraíso. Si quieres controlar a la serpiente y, al igual que Moshé Rabenu, tenerla dominada en la mano, sigue los consejos de la Torá, la cual te brinda el control de tu valiosa vida.

Capítulo tres

¿quién soy?

realmente?

Para ponernos límites y esforzarnos en mantenerlos, luchar contra la serpiente y esforzarnos por vencerla, quizá nos motivaría saber cuál es la ganancia. Como cualquier experiencia en la vida que requiere de un gran esfuerzo, el ánimo se puede obtener previendo el resultado. Podría decirse que la diferencia entre las personas que se ponen límites y se cuidan, y las que no se imponen un autocontrol, es que los primeros saben lo que valen, se autorrespetan y no permiten que nadie los seduzca, traspase sus principios, profane su cuerpo o destruya sus valores.

Pero el que no valora lo que es ni lo que tiene, no siente la necesidad de cuidarse; no ve nada malo en el hecho de perder un valor o que alguien abuse de su cuerpo en todos los sentidos, le "lave" el cerebro, etcétera.

Podríamos comparar la idea central de este libro con el siguiente ejemplo: ofrecemos a una persona una caja fuerte, grande, sofisticada y bien, bien segura. Si esta persona no tiene en su propiedad objetos valiosos dirá que no la necesita. "¿Qué quieres que guarde en ella, mi carbón o mi cebolla?", preguntará. Pero si tiene diamantes grandes y valiosos, nos lo agradecerá y la recibirá con emoción y entusiasmo, porque es justo lo que necesita para guardar su riqueza.

Así son estos consejos. No sirven si no reconoces que tú eres un diamante, que eres valioso y puedes construir una vida bella con una hermosa familia y trascender dejando un recuerdo maravilloso el día de mañana.

Es por este motivo que dedicaremos este capítulo a tratar de elevar la autoestima de cada uno de los lectores. De esta forma, el regalo de la caja fuerte será más apreciado.

A diferencia del reino animal, el ser humano fue creado único y a partir de una sola pareja se inició toda la humanidad, para enseñarnos la importancia de cada individuo. Y por ello dijeron nuestros Sabios que “El que salva a una persona, salva a un mundo entero” (Mishná *Sanhedrín* 4:5), ya que cada ser humano es un mundo.

Además, cada uno de nosotros es diferente. Nadie es igual física o emocionalmente. El mensaje es: “No hay alguien como tú en el mundo entero. Y aunque haya miles de millones de personas en el planeta, tú eres único”.

El salvador del Pueblo de Israel

No en vano la Torá nos relata la historia del ser humano más importante para el judaísmo: Moshé Rabenu. Fue adoptado, separado de su familia-pueblo; desterrado y fugitivo bajo pena de muerte; nómada, pastor de Yitró y un desconocido que deambulaba por el desierto. En su gran encuentro con la Presencia Divina en la zarza, D-os le ordena que sea el salvador del Pueblo de Israel, que se oponga al poderoso rey Paró del imperio egipcio y que suba al Cielo para bajar la Santa Ley.

No es difícil imaginar el asombro de Moshé: “¿Quién soy? ¿Por qué yo? No sirvo, soy tartamudo. Elige a mi hermano Aharón”. El Midrash dice que esta discusión entre la Presencia Divina y Moshé duró siete días; durante ese tiempo, por una parte, D-os estaba complacido con la humildad de Moshé, y por otra parte estaba enojado por su falta de autovaloración. Al final, Moshé se dio cuenta de que ni él mismo sabía el potencial que poseía y con el cual logró ser líder, enfrentar al faraón y obtener la Torá.

En el nivel de Rémez que estamos manejando, todo esto es una insinuación dirigida a cada uno de nosotros. Como dice el Zóhar, la chispa de Moshé está en ti. Es decir, también tú puedes sentirte un simple nómada, un pastor que trabaja incansablemente para terminar sus estudios y obtener títulos, su manutención, etc., y cuando viene alguien y te dice: “Sé líder, combate, vence a la serpiente y llénate de energía Divina”, contestas: “¿Quién soy yo? Esto no es para mí”. Pero al final, con un poco de autoestima y sabiendo lo que vales, emprenderás un camino cuya gran meta y resultado te sorprenderá, igual que a Moshé Rabenu cuando cumplió con su misión siendo líder, venciendo a Paró, bajando la Torá, construyendo el Arca de la Alianza y poniendo dentro de ella las Tablas de la Ley.

Al analizar la forma en que se ensambló el Arca, también encontramos insinuada una enseñanza para el tema que estamos abordando.

El Arca estaba compuesta de tres piezas, tres cajas: una de oro, en la que se ajustaba otra de madera y, adentro de ésta, una más de oro. Con esto nos insinuó D-os una gran lección: debes demostrar a todos que eres oro puro, pero también debes ser humilde y saber que eres simple madera. Pero internamente, en tu inconsciente, tienes que reconocer, de nuevo, que eres una gran pieza de oro valioso.

Aunque hoy atraveses por un momento negativo y aparentemente estás lleno de cosas no buenas, y estés rodeado de suciedad, no olvides esto: un diamante en la basura o cubierto de lodo, incluso de excremento, sigue siendo un diamante. Sólo hace falta sacarlo, limpiarlo, quizá pulirlo un poco, y podrá ser colocado orgullosamente en un anillo para lucirse.

Valórate, reconoce tus dones, mentalízate que eres capaz y vales mucho y que no hay en el mundo alguien como tú.

La importancia de la mujer

Aunque este libro va dirigido a hombres y mujeres, quiero dedicar las siguientes líneas especialmente a la mujer y, de esta manera, hacer notar la importancia y grandeza que ella posee.

En el judaísmo, la importancia de la mujer es de primer grado (y no como muchos piensan equivocadamente —debido a falta de conocimiento— que ella esta en último pla-

no) y, justo por ser un diamante grande y valioso, se le pide tener una muy buena caja fuerte.

Cuando D-os creó a Adam, dijo: "Hagamos al hombre", pero cuando creó a la mujer dijo: "Le haré una pareja". Es decir, la mujer, a diferencia del hombre, recibió atención personalizada y única del Creador, debido a su importancia para Él.

Además, el orden de la Creación así lo indica: fue de menor a mayor importancia; al principio se creó lo mineral, luego lo vegetal y siguió con lo animal, después el hombre y cerró con broche de oro con la mujer, de acuerdo con la regla que nos enseñaron nuestros Sabios: "*Ajarón, ajarón Javiv*", "Lo mejor viene al final" (*Bereshit Rabá 78:2*).

Y como siempre cito: "La mujer no fue creada de los pies para ser pisoteada; no de la cabeza para ser superior, sino de la costilla, al lado, para ser igual; bajo el brazo para ser protegida y al lado del corazón para ser amada".

Si observamos, veremos que la mayoría de las festividades en el calendario hebreo que provienen por victoria o salvación fueron logradas gracias a la mujer. Dicen nuestros Sabios que por el mérito y la fidelidad de las mujeres logramos salir de Egipto; también debemos la salvación en Purim a la reina Esther y en Januká a Yehudit, quien empezó la revolución desnucando al gobernador griego en Judea, Holofernes.

Además, el honorable título de "judío" se trasmite por medio de la madre y no del padre. Y no sólo el sello judío

está en sus manos, sino también la educación y la formación de los niños en la casa, ya que además de traerlos al mundo, amamantarlos y acariciarlos, la mamá, por su amor y cercanía, les inculca muchos valores y enseñanzas. En una casa, normalmente el hombre es el “ministro de asuntos exteriores” y la mujer, el “ministro de asuntos interiores”, porque su influencia en la casa es mayor.

Por desgracia, el mundo utilizó y utiliza a la mujer, sobre todo en la actualidad, como un objeto sexual, como promotora de ventas, ya que hasta para vender una simple llanta de auto hay que anunciarla con una mujer en poca ropa.

La visión de D-os es completamente diferente: “Eres un diamante que no se exhibe ante cualquiera. Eres como Yo, que Soy recatado y estoy oculto en el Cielo, pero manejando el mundo. Eres como el alma, escondida dentro del cuerpo, pero que lo mueve y le da vida. Al hombre lo comparé con el árbol, pero tú eres la tierra que le suministra los nutrientes. Sin ti, no hay futuro para la humanidad. Por tanto, si no eres tú quien cuida los valores, los principios y la pureza corporal, éstos no se transmitirán a la siguiente generación”.

El valor de nuestros hijos

Después de que el hombre y la mujer se autovaloran y se unen para formar un hogar valioso, tienen que educar a sus hijos inculcándoles cuán importantes son, el gran valor que

poseen y la vida brillante que desean que ellos alcancen y vivan.

Si dices a tu hijo que es un burro, la primera vez no te creerá, la segunda vez lo dudará, y a la tercera ya rebuznará.

Sin darse cuenta, muchos padres minimizan la grandeza e importancia de sus hijos, y después se preguntan sorprendidos por qué no aceptan los límites. No entienden que simplemente es consecuencia de los mensajes que les envían: "Si no valgo nada y soy un pedazo de carbón, ¿para qué necesito una caja fuerte?".

Por el contrario, si nuestros hijos sienten la admiración que les tenemos, se dan cuenta que les encargamos tareas importantes y confiamos en ellos, sienten el gran esfuerzo que hacemos para que reciban una buena educación, saben de nuestras esperanzas de que el día de mañana ellos sean personas importantes y respetuosas, y por supuesto si viven con la sensación de que son un gran diamante, se hace obvio el obsequio de la caja fuerte y la exigencia del autocontrol que les pedimos acepten y obtengan.

Un breve análisis como padres: cuando llega nuestro hijo del colegio y nos muestra la calificación de su examen, que fue 6 o incluso si fue 9, ¿hacia dónde dirigimos nuestro ojo y posteriormente nuestro comentario? ¿A lo positivo o a lo negativo? Normalmente, nos dirigimos al error. Y aun en el caso de que haya obtenido 9 de 10, podríamos decir: "¿Cómo te equivocaste en ésta?", en lugar

de elogiarlo primero, felicitarlo, verlo con admiración y, después del abrazo o la caricia, decirle: “Qué lástima que fallaste en ésta. Tu mamá y yo estamos seguros de que la próxima vez sacarás 10”.

Y aun cuando su calificación fuera 6, también tenemos dos alternativas. Una es regañar, insultar, menospreciar, hasta tachar al niño de tonto, pensando quizá que esto le “ayudará” a que la próxima vez tenga una mejor calificación. Sin embargo, lo que en verdad estamos transmitiendo es nuestro menosprecio, lo que lo lleva a la conclusión de que, si es tonto, ¿cómo queremos que obtenga buenas calificaciones?

Y la segunda sería levantarle la autoestima, animarlo y ayudarlo para demostrarle que sí es capaz de sacar 7 y posteriormente, seguir elogiándole y alabando su esfuerzo y su mente para lograr el 8, y así sucesivamente. Con esto le transmitimos que confiamos en él, nuestro aprecio y la seguridad de que él es capaz de lograr lo que se proponga.

Valorar al prójimo

Los límites no sólo debemos tenerlos nosotros, sino también debemos respetar los límites que tiene nuestro prójimo. Nadie tiene el derecho de violar, romper o quitar los límites que posee el otro, ni de imponer nuestro control so-

bre el prójimo, algo que lamentablemente se puso de moda con el *bullying* (presión por medio de la burla social).

Y en lugar de arrebatarse al otro sus límites o intervenir en el autodomínio maravilloso que posee, nuestro deber es tratar de proporcionar límites a quien no los posee. Y esta tarea es imposible si no admiras y quieres a tu prójimo. Por eso, en nuestra Sagrada Torá la orden de corregir al prójimo está justamente después de la orden de “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”, insinuándonos con eso que sólo quien conoce el valor del otro y lo ama se toma la molestia de ayudarlo y corregirlo.

En relación con esto cito la Mishná en *Pirké Abot* (4:3): “No menosprecies a ninguna persona, ya que no sabes qué tan grande podrá ser el día de mañana”. Y el ejemplo perfecto de esto es la increíble historia de Rabí Akibá, que era un pastor analfabeto, solitario y no tomado en cuenta por nadie, especialmente por los líderes y rabinos de la comunidad. Él decía en relación con ellos: “Me daban ganas de morderlos como un burro”. Y cuando, años después, sus alumnos le preguntaron por qué decía “como un burro”, pues sería más correcto decir como “perro”, ya que el perro es quien normalmente muerde, él contestó: “Es que me veían con cara de burro. Y de no haber sido por mi querida esposa Rajel, quien me elogió, elevó mi autoestima, me animó y me ayudó a convertirme en un gran rabino y legislador halájico, y maestro de importantes alumnos, yo seguiría siendo un gran burro”.

La Torá nos ordena ayudar al prójimo, dar dinero al necesitado y procurar cubrir cualquier necesidad de los demás. En una de sus leyes, la Torá dice: "Si ves al prójimo colocando una carga sobre su burro y la tarea se le dificulta, tienes la obligación de ayudarlo a hacerlo".

En la dimensión del Rémez, la explicación es la siguiente: cuando veas que tu prójimo intenta autodominarse, pero no puede con su "caballo-burro", ayúdalo a dominarlo. Si dar limosna a un pobre se considera una gran *mitzvá*, o simplemente devolver una cartera a quien la perdió se considera un gran gesto y *mitzvá*, ¡cuánto más lo será darle herramientas y consejos sobre límites, a tu prójimo, ya que le estás dando un cetro para reinar sobre sí y autocontrolarse, y tomar de nuevo las riendas de su vida!

El valor espiritual

Agreguemos a todo esto el gran tesoro que poseemos cada uno de nosotros: el alma divina que nos entregó D-os, que es una partícula de Él mismo. Cada mañana, al despertar, agradecemos a nuestro Creador que nos la devolvió, dándonos con eso un día más de vida y la oportunidad para disfrutarla.

El alma se divide en cinco partes: en orden ascendente, *nefesh*, *rúaj*, *neshamá*, *jayá* y *yejidá*. Las tres primeras son internas y las dos últimas externas. La *jayá* es una luz que

envuelve a la persona y la *yejidá* se asemeja a un cordón umbilical de luz que nos conecta con nuestra raíz celestial.

El *nefesh* está en la sangre, tal como lo afirma el versículo: *Ki hadam hu hanefesh* (*Devarim* 12:23); su centro está en el hígado, y se encarga de todo el movimiento y las acciones de la persona. El *rúaj* es el habla, como dice Onkelós: *Rúaj memalelá*, “El *rúaj* parlante”, que mora en el corazón y se encarga de la expresión oral. La *neshamá* es el pensamiento, como dice Rabí Jaim Vital: “La *neshamá* mora en el cerebro”, y se encarga de la parte pensante del ser humano.

La parte espiritual del hombre funciona como un *dimmer* (atenuador) para un foco de luz: cuando movemos el control hacia la derecha, aumenta la intensidad de la energía y, por consiguiente, se incrementa la luz. Girándolo hacia la izquierda, disminuye la energía y la luz hasta llegar a apagarse para que impere la oscuridad.

Así sucede también con la parte espiritual. El *nefesh*, por ejemplo, es influenciado por las acciones de la persona: los actos buenos —como la caridad, la ayuda, ponerse el tefilín, encender las velas de Shabat, etc.— incrementan su intensidad; y las obras malas —como robar, golpear y asesinar, o tener relaciones prohibidas— provocan lo contrario. Igual sucede con la parte del *rúaj*: las palabras positivas que pronunciamos, como elogios, rezos, palabras de

Torá, de educación, de aliento, pésames, etc., aumentan su energía. Las malas palabras, las mentiras, las humillaciones y las groserías lo apagan.

Lo mismo ocurre con la *neshamá*: los pensamientos positivos, las buenas intenciones, la concentración en el rezo, etc., la iluminan más. Los malos pensamientos la oscurecen.

Por ello, cada mañana agradecemos a D-os diciendo: *Modé aní lefaneja Mélej Jai*, cuyo significado literal es: "Te agradezco a Ti, Rey Vivo...". En la dimensión del Rémez, sin embargo, encontramos un bello mensaje: como mencionamos anteriormente, la morada interna del *nefesh*, del *rúaj* y de la *neshamá* se halla en el cerebro, corazón e hígado, respectivamente. Las iniciales en hebreo de los nombres de estos órganos forman la palabra *mélej*, "rey"; y las iniciales de *jayá* y *yejidá*, forman la palabra *jai*, "vida", insinuándonos que, por medio de esta parte espiritual —que nos ayuda a dominar nuestro "caballo-cuerpo"— seremos un rey vivo. Y eso es lo que agradecemos a D-os cada mañana con la oración de *Modé Aní*, "Te agradezco, D-os, que me devolviste mis partes espirituales, internas, en sus moradas de *Melej* y me envolviste con Tu luz divina de *Jai*".

Conclusión

Para aceptar tus propios límites o proporcionar límites a otro, primero es indispensable que te valores y que valores a los demás. La humildad es buena, pero no al grado que cause una autoestima baja. El orgullo es negativo si llega al extremo de la arrogancia; sin embargo, una dosis de orgullo es necesaria para valorarse, ya que únicamente quien se valora y conoce el gran diamante que posee, en especial el gran nivel espiritual y el alma que contiene, buscará adoptar límites para cuidarlos.

No caigamos en la estrategia malvada de la serpiente, el *yétzer hará* (el instinto del mal), que antes de pecar minimiza ante nuestros ojos la gravedad del acto y nos reduce al mínimo las consecuencias negativas que podríamos sufrir. Y después de hacerlo, magnifica la seriedad del acto haciéndonos sentir lo bajo que hemos caído, como si nos dijera: "Ya que arruinaste tus diamantes, ¿para qué necesitas la caja fuerte? Véndela como fierro viejo. Ya perdiste tu vida como rey. Te ofrezco ser mi súbdito".

¡No le hagas caso! Vales mucho. Y aunque pequemos y actuemos mal, jamás olvidemos que somos simplemente un diamante sucio, al que sólo le falta una buena limpieza y una caja fuerte para cuidar que no vuelva a ensuciarse.

Y un consejo más: no des a nadie la combinación de tu caja fuerte para que no sea violada.

Capítulo cuatro

Información
y
Formación

Antes de entrar en los detalles de todas las áreas de la vida que requieren control y límites, hablemos primero de la Muralla, es decir, los límites consistentes que debemos construir para proteger nuestro espacio. En pocas palabras, en el capítulo anterior hablamos del diamante; en este capítulo hablaremos de la forma de resguardar la caja fuerte.

El sabio Rey Salomón dice (*Mishlé, 25:28*): “Un hombre que no tiene control de su personalidad ante lo que se presenta en su vida es como una ciudad destrozada y sin murallas”. El ejemplo es fabuloso, porque nos permite comparar nuestra propia seguridad con la de cualquier nación.

Quien ha viajado a diferentes países del mundo ha notado las diferencias del control de migración en las fronteras de cada país. En las naciones que se consideran importantes y que quieren proteger su seguridad, sus legisladores establecen un sistema para determinar estrictamente qué ciudadanos extranjeros pueden ingresar al país, qué requisitos deben cumplir y qué objetos o alimentos no pueden introducir con ellos. Después, el sistema tiene una parte ejecutora, que incluye a la aduana, los guardianes en las fronteras y en las estaciones de migración que deben aplicar rigurosamente las normas legisladas y mantener una vigilancia constante, ya que de ellos depende la salud y la seguridad interna del país. Cualquier delincuente o terrorista que dejen pasar, así como toda droga, arma o mercancía prohibida que entre al país lo destruirá a la larga.

Así es con nosotros, como está insinuado en la Torá en la parashá de *Shofetim* (*Devarim* 16:18): “Jueces y policías pondrás en todos los portones de tu ciudad”. De nuevo, en la traducción literal, se refiere a lo que expliqué en el párrafo anterior. En la dimensión del Rémez nos damos cuenta de que el versículo está escrito en singular: “Pondrás en tu ciudad...”. Si esto se refiriera solamente a las fronteras del país, diría: “Pondrán en sus ciudades...”. Al escribirlo en singular, dice el Shlá Hakadosh (*Najal Kedumim*, sobre la parashá de *Shofetim*), se refiere a la ciudad propia, la que cada uno es, donde mora y vive el alma, la conciencia; es decir, el cuerpo.

Entonces esto significa que a mi ciudad tengo que ponerle dos cosas: jueces y policías. “Jueces” se refiere al cerebro, que funciona como el juez de “mi ciudad”, el cual debe tener mucha información para decretar mis propias leyes y decidir qué información (visión, música o alimento) es adecuada para entrar a mi cuerpo por la vía de los “portones” (oídos, ojos, boca).

Después, estos “jueces” pasan órdenes a las partes ejecutoras, que son los labios de la boca, los párpados de los ojos, etc., que funcionan como policías, quienes cierran los portones ante los intrusos.

Prácticamente, la diferencia entre aquellas naciones que tienen buenos jueces y buena vigilancia policiaca, y aquellas que no los tienen, es la misma que la que hay entre los países del primero y tercer mundos. Y aunque quizá nos incomode

el severo control en las aduanas, las indiscretas preguntas y las minuciosas revisiones de nuestras pertenencias, al final cada uno entiende que hay que pasar por eso para entrar y gozar de un país seguro. La analogía de este concepto con el cuerpo es obvia: también necesitamos tener autocontrol, aunque represente un gran e incómodo esfuerzo. Pero vale la pena, con tal de tener un “país corporal” sano y seguro.

El material de la muralla

Cuando ponemos una cerca, una barrera, una frontera para cuidar algo valioso, el material que usemos determinará el nivel de seguridad. Una buena muralla en un fuerte se construye con grandes y sólidos ladrillos. Cuantos más ladrillos pongamos, más ancha, larga y alta podrá ser la muralla, dándonos así mayor y mejor protección. Así sucede también con nuestras propias murallas.

En hebreo la palabra “ladrillo”, *levená*, proviene y se parece a la palabra *havaná*, “entendimiento”, para sugerirnos que mientras más entendamos y estudiemos, más herramientas y armas tendremos para combatir al enemigo. Y toda esta información se convierte en ladrillos de sabiduría.

Por ejemplo, quien descubre que está obeso y se da cuenta de que debe hacer dieta, entrará en una batalla de control, en la que, por un lado, enfrenta su ansia por comida rica y abundante; pero por el otro, entiende que su salud está en

peligro. A fin de ayudarlo a hacer frente a la gran tentación por comer, necesitamos proveerle de ladrillos, datos, información sobre el peligro de la grasa en la sangre, los riesgos para su corazón, lo que provoca un alto nivel de triglicéridos, etc., y la seria amenaza para su vida futura. También debemos darle información para alentarlo, diciéndole lo bien que se verá, lo ligero que se va a sentir y lo saludable que vivirá.

Mientras más información le demos y más convincente y verdadera sea ésta, le servirá como material de construcción para que levante una muralla buena y fuerte, y obtenga buen control de sí mismo.

Lo mismo sucede cuando uno desea dejar de fumar, drogarse, beber, jugar, etc., acciones negativas contra las que la regla común es: "Información trae formación".

Una analogía más: al igual que la muralla se construye ladrillo tras ladrillo, nivel tras nivel, así también ocurre con la muralla de información que quieras construirte. Cada pieza de información, consejo, libro, artículo, frase sabia, etc., se acumula a las demás para ser parte de tu formación. Por tanto, si quieres controlar una situación en ti, una adicción que ya entiendes debes dejar, tienes que llenarte de consejos, explicaciones, datos para que te sirvan como material de construcción y arma de combate, aplicando así la frase: "La información es poder".

Empezamos esta sección con una frase del Rey Salomón y finalizaremos con otra frase suya: "Si tienes una sólida

muralla, podrás construir un bello palacio" (*Shir Hashirim* 8:9). Ya que la idea es darnos la oportunidad de ser un cuerpo-castillo, con un sabio cerebro-rey y una fuerte muralla protectora, nos dedicaremos en los capítulos siguientes a tratar las diferentes características de nuestra personalidad y la influencia de la sociedad en ella, a fin de llenarnos de información valiosa para una buena formación.

Capítulo cinco

Las dos caras de la sociedad

Después de construir murallas debemos cuidarlas, como lo dice el profeta Yeshayahu (62:6): “Sobre tus murallas, Jerusalén, puse guardianes, todo el día y toda la noche”, los cuales tienen como misión cuidar la ciudad contra cualquier enemigo que la amenace. El ambiente en el mundo y las ideas extrañas que surgen constantemente pueden llegar a derribar nuestras “murallas” y, por tanto, debemos estar en guardia para que estas ideas no nos quiten el control y nos conviertan en sus súbditos. Y a esto dedicaremos el presente capítulo.

En parte, somos afortunados por haber nacido en esta generación, en una época de avance, libertad, facilidad de acceso a la información, vehículos terrestres y aéreos, y ni hablar del gran beneficio que nos brinda la tecnología moderna dándonos la posibilidad de conocer las noticias de cualquier parte del mundo en forma inmediata, estar conectado a cualquier acontecimiento al instante y, en el ámbito espiritual, tener acceso a infinidad de conferencias, libros y demás eventos espirituales benéficos para el alma.

Nuestro gran mundo se ha convertido prácticamente en una pequeña aldea y, con los teléfonos celulares, tenemos todo el planeta Tierra en la palma de la mano.

Sin embargo, es importante saber que cada moneda tiene dos caras y el lado negativo de esto es que nos volvimos vulnerables ante la inmensa cantidad de información, pues parte de ella es un peligro para el autocontrol de la persona al

ofrecernos tentaciones de cualquier tipo. Ya no es necesario ir hasta un casino para apostar, llegar al fin del mundo para pertenecer a una secta, o estar expuesto a imágenes que incitan. ¡Incluso existen páginas que enseñan cómo suicidarse con éxito!

La regla principal para lograr tener el control de nuestra vida incluye, en primer lugar, cuidar bien nuestra identidad, nuestros pensamientos y valores, y permitir que otros nos ayuden a perfeccionarlos aceptando críticas, ideas y consejos.

No obstante, de ninguna manera podemos permitir que el ambiente, la influencia externa nos quite lo bueno que alcanzamos. Y ese es el mayor riesgo que corremos: al estar sometidos al mundo y sus ideas, a la tecnología con sus peligros, a la modernidad y todo lo que ella implica, podríamos caer bajo su influencia y, sin darnos cuenta, perder lo que tanto tiempo y esfuerzo nos costó adquirir.

Así lo dice Maimónides (*Deot* 6:1): “La naturaleza del ser humano es seguir las ideas y las acciones de la sociedad y del lugar en que vive. Por tanto, la persona debe escoger, de la sociedad en la que vive, a las personas buenas y justas para aprender de ellas, y alejarse de la gente mala y negativa que camina en la oscuridad, equivocándose y haciendo que los demás se equivoquen, para que no aprenda ni piense como ellos, como lo dijo el Rey Salomón: ‘El que camina con los sabios será sabio, y el que deambula con los necios así será’” (*Mishlé* 13:20).

Es por esto que el Rey David empezó su obra de los Salmos escribiendo en el primer versículo: “Dichoso el hombre que no siguió los consejos de los malvados y no está en el lugar donde se sientan los burlones”.

Resulta obvio que al empezar el Rey David su obra con este versículo nos da la clave del éxito en la vida: “Cuídate del medio ambiente”. Y por ello, también Maimónides, en su gran obra *Mishné Torá*, encabeza el capítulo 6 de *Deot* con lo dicho arriba. Ambos sientan con esto las bases del autocontrol y la construcción de la propia personalidad.

No olvidemos que estas obras se escribieron cuando la gente aún vivía en aldeas o ciudades pequeñas, y las cartas y la información enviadas de un país a otro tardaban en llegar... si es que llegaban.

No puedo ni siquiera imaginar qué escribirían si hubieran visto o vivido la tecnología de nuestra época y esta apertura a las ideas de cualquier loco en el planeta.

Hay una coincidencia entre los nuevos hallazgos de la ciencia y algo dicho en el *Zóhar* hace 1800 años, cuya interpretación profunda daremos a continuación, la cual nos explicará mejor los tiempos que nos tocó vivir.

En el planeta Tierra hay varios continentes, pero el geólogo Weggener descubrió y presentó la teoría del desplazamiento continental, donde afirma que, en un principio, todos los continentes estaban unidos en uno solo, llamado Pangea. Él explicó primero que los continentes tienen

formas que coinciden como un rompecabezas; es decir, las curvas de lo que hoy es Latinoamérica encajan perfectamente con la costa de África, y que las rocas y las piedras del borde de un continente son las mismas en las costas del otro, a pesar de que entre ambos hay miles de kilómetros de separación, con un océano de por medio. Pareciera que alguien hubiera partido una montaña en dos y hubiese trasladado la otra mitad al otro extremo del planeta.

Increíblemente, el sagrado libro del *Zóhar* (12:1) dice, sobre el versículo (*Bereshit 1:9* "Y dijo D-os: Que se haga y se vea el continente de tierra"): "Al escribarnos la Torá esta creación en singular, entendemos que existió un solo continente al principio. Y sabemos que, después del diluvio, se dividió en siete continentes" (el judaísmo afirma que el mundo está dividido en siete continentes: Asia, Europa, Australia, África, América del Sur, América del Norte y Antártica).

Además, después del acontecimiento de la Torre de Babel, D-os separó a la gente que vivía en un solo lugar, les dio distintos idiomas y los dispersó en los nuevos continentes. Y así se formó un nuevo mundo, con diferentes culturas, idiomas, ideas y civilizaciones.

Para trasladar toda esta información a la dimensión del Rémez y entender lo que nos insinúa D-os, debemos profundizar y ver todo eso con otra lente: el ciclo vital del ser humano empieza desde que nace, luego se desarrolla y prác-

ticamente acaba como empezó. Para ejemplificar, he aquí algunas similitudes entre los bebés y los ancianos.

<i>Bebés</i>	<i>Ancianos</i>
Se les transporta en carriola	Se les lleva en silla de ruedas
Usan pañales para bebé	Usan pañales para adulto
Comen papillas	Deben llevar dieta blanda
Se les lleva de la mano	Deben ir acompañados
Se les regaña por desobedientes	Se les llama la atención por no comer
Balbucean	No se entiende mucho de lo que dicen
Son muy imaginativos	Confunden sus recuerdos
Aprenden a caminar con andadera	Se apoyan en una andadera para caminar
Se la pasan durmiendo	Se la pasan descansando

Y esto fue creado así, intencionalmente, porque el sistema de la Creación está encerrado en el versículo que escribió el Rey Salomón en su primer capítulo de *Kohélet* (1:9): “Lo que hubo es lo que será y lo que se hizo es lo que se hará”, es decir, todo comienza y termina de la misma forma, tanto el ser humano como el planeta Tierra.

Si analizamos la situación actual, veremos que volvimos al estado de Pangea, una pequeña aldea, cuya problemática provocó que D-os tomara la decisión de separar continentes, personas e idiomas. El lado negativo de Pangea fue que, al

gestarse una sociedad negativa, mala y corrupta, toda la gente que ahí vivía estaba sometida a esas ideas y comportamientos negativos, se contagiaron y provocaron de esta manera la decisión Divina de hacer caer el diluvio. D-os encontró una sola familia —la de Nóaj, su esposa y sus tres hijos con sus esposas, que no se corrompieron, convirtiendo su hogar en una metafórica arca protectora del "diluvio" de ideas malvadas que inundaban a la sociedad— para ordenarles construir una verdadera arca a fin de salvarse y conservar las especies animales, y poder construir de nuevo un mundo diferente, el cual se repartiría en distintos continentes, diferentes idiomas e ideas para que, cuando se corrompiera otra sociedad no contagiara a las demás debido a la cercanía territorial, idioma y estilo de vida.

Sin embargo, en la actualidad, el planeta Tierra ha llegado a su estado anterior. Por un lado somos más sabios, maduros, como lo es un anciano, pero nos convertimos otra vez en una sola sociedad con un solo idioma; la tecnología nos permite saber todo y al momento, también permite con la misma facilidad transportar ideas y con los aviones y otros vehículos, transportar personas. Y esta falta de control provoca también transportar fácilmente las adicciones. De nuevo somos Pangea.

Por esto, cada uno debe construir su arca, la cual está llena de animales a los que debe dominar, para salvarse del diluvio social, que realmente puede ahogarnos.

Maimónides finaliza diciendo: “Y si te tocó vivir en un país con costumbres malas y estás rodeado de gente que no camina por la senda de los justos, deberás salir de esa sociedad y lugar, y buscar un ambiente nuevo, sano, con gente buena que vaya por el camino de los valores, al igual que en un lugar donde hay una epidemia, tu salud física corre peligro y lo más probable es que tomes la decisión de salir del lugar o de encerrarte en tu casa o de buscar una cueva, con tal de preservar tu vida” (*Deot*, 6:1).

A cada ser humano le tocó vivir en un país y ciudad diferente. Algunas personas viven en países democráticos y otras en naciones gobernadas por dictadores; unos en países en guerra y en lucha contra la delincuencia, y otros en países tranquilos, alegres y seguros. A algunos les tocó vivir en una sociedad muy liberal, abierta, con un tipo de vida lleno de libertinaje y locuras, donde muchos jóvenes salen de noche y duermen de día. Y a otros les tocaron países pacíficos, educados, donde la vida nocturna es muy apacible, e incluso aburrida.

A unos les tocó vivir en lugares de mayor tentación sexual y posibilidad de asimilación, y otros, en lugares donde esto ni siquiera pasa por su mente. A algunos les tocó residir entre personas que aceptan la libre expresión de cultos, donde practican sin problemas su propia religión, y a otros les tocó vivir en países antisemitas, donde puede ser incluso peligroso revelar su religión.

Y por supuesto, a algunos les tocó pertenecer a la clase alta de la sociedad, ya sea económica o culturalmente, y a otros vivir una vida humilde, simple, o con poca cultura.

Todo esto, y mucho más, influye en el desarrollo de cada uno, en su forma de ser, en su forma de llevar la vida y en sus opiniones. Cabe aclarar que ningún tipo de vida puede definirse, con seguridad, como positivo o negativo, ya que en cada uno de ellos existen las dos caras de la moneda. Y la inteligencia de vida reside en saber obtener el beneficio del lado positivo de lo que te tocó y tener cuidado del lado negativo.

El bombardeo ambiental

Nuestra ciudad amurallada está constantemente bajo bombardeo. Como ejemplo, tenemos la publicidad a la que estamos expuestos en muchos momentos de nuestra vida, a través de periódicos, radio, televisión e internet, o por el sinnúmero de anuncios, letreros, carteles y volantes en la calle.

Podemos pensar que esto no influye en nosotros. Pensamos que simplemente vemos una imagen bonita, o que escuchamos una publicidad con una melodía agradable. Sin embargo, no podemos ser ingenuos. Todo esto tiene un fin, el cual es conquistarnos para ser y hacer lo que los medios quieren que seamos o hagamos, quitándonos gran parte de la conciencia de lo que nos conviene ser o hacer.

Usaré un ejemplo que recuerdo de niño: en la televisión de Israel transmitían un anuncio de refrescos marca Tempo. En el anuncio presentaban una bebida gaseosa idéntica a la Coca-Cola, con el mismo sabor y color, a mejor precio y más sana. Sin embargo, en las encuestas se hacía evidente que las personas seguían comprando Coca-Cola. Pensemos un poco: ofrecen una bebida que debía ser mejor, ya que preservaba la salud y el bolsillo, y con todo eso, sin tomar conciencia, las personas seguían bebiendo Coca-Cola. ¿Cuál es el motivo?

La respuesta es obvia. La intensa publicidad de Coca-Cola, patrocinando juegos importantes en el mundo, conciertos de artistas famosos, subsidiando fiestas gigantescas, te seduce y te convence de que beber Coca-Cola significa tener el privilegio de pertenecer a esa gran sociedad.

El caso de Coca-Cola es irrelevante y, en lo personal, me da igual qué refresco tomemos. Sin embargo, constituye un ejemplo maravilloso de lo que es vivir bajo la influencia social y no como uno quiere o le conviene. Y si extrapolamos este ejemplo a muchos otros casos de publicidad que vemos, nos daremos cuenta de la clase de bombardeo al que estamos sometidos constantemente.

Igual sucede con muchos programas en la televisión. Así como podrían llegar a encontrarse algunos programas positivos, por ejemplo, de naturaleza, cultura, noticias importantes, documentales, etc., no hay que olvidar el gran lado

negativo que tiene: las múltiples telenovelas o series que transmiten el placer de la traición, la pelea, el engaño, la venganza, etc. Y no en balde su nombre, porque en el mismo encierra el consejo: “Tele-no-verla”.

Y ni hablar de películas de violencia, golpes y matanzas, u otras en que el ladrón o el asaltante del banco es el héroe; películas de terror y temor que trastornan la mente de niños y jóvenes; o las pornográficas, que provocan a muchos perder la dignidad y la promesa de la fidelidad, y distorsionan el verdadero significado de la sexualidad.

Todos escuchamos de Superman y muchos quizá disfrutaron de sus películas. Pero nos olvidamos de los niños que murieron porque intentaron volar como él. Muchos disfrutaron de las películas de acción; sin embargo, hay muchos casos en los que niños y adolescentes usaron armas para vengarse y ser héroes como en las películas.

Las películas son “maestros” que transmiten ideas y formas de pensar y de vivir. Los artistas se convierten en héroes y modelos a seguir. Es importante leer las palabras del famoso actor Kirk Douglas, que demuestran la verdadera y problemática vida que esos “maestros” sufren.

En su autobiografía, *Climbing the mountain. My search for meaning* (Simon & Schuster, 1997), este actor —quien nació como judío, se alejó de sus raíces en su juventud y regresó a ellas en su vejez— hace el siguiente y significativo análisis:

Me pregunto si algunos de los problemas que mis hijos han tenido podrían haberse evitado si yo les hubiera inculcado más la religión (p. 157). El destino de varios de los hijos de algunos de mis amigos actores y personas del medio cinematográfico no fue agradable. Por ejemplo, el hijo de Gregory Peck dio fin a su vida con una bala a sus 32 años; el del productor Ray Stark se arrojó por una ventana a una edad similar; el de Paul Newman, el del productor George Englund y la hija de Carol Burnett murieron por sobredosis de drogas; el de Marlon Brando asesinó al amante de su hermana, la que había estado entrando y saliendo de diversas instituciones mentales y, luego de la tragedia, ella se suicidó; el de Louis Jordan se suicidó ahogándose; el de Charles Boyer y el de Carol O'Connor también se quitaron la vida, y la lista de ejemplos es interminable... (p. 156).

Es obvio que no podemos vivir aislados del mundo, pero debemos reconocer las dos caras de la moneda y buscar las armas y herramientas necesarias para seguir conservando nuestra identidad, cuidar nuestra ciudad y, en especial, la frágil ciudad de nuestros pequeños hijos, teniendo siempre presente el dicho: "Más vale prevenir que lamentar".

Una moraleja histórica

Si resumimos en unas cuantas líneas la historia de nuestro pueblo, desde Abraham Avinu hasta el *Kotel Hamaa-*

raví (el Muro de los Lamentos) que tenemos en Jerusalén, obtendremos un mensaje muy fructífero para nosotros.

Existió un personaje que influyó muchísimo sobre la personalidad e ideas de nuestro primer Patriarca, Abraham Avinu. Se trata de Malquitzédék, el que fuera Shem, el hijo de Nóaj. En su casa de estudio Abraham Avinu se sentó a estudiar y a esa misma casa, conocida como la *yeshivá* de Shem y Éver, mandó a su hijo Itzjak, luego de la *Akedá*, a estudiar. A ella también asistió Rivká cuando se dio cuenta de que los hijos que llevaba en su vientre eran vulnerables a la influencia exterior. Y más adelante Yaakov Avinu, después de huir de la sagrada casa de sus padres por miedo a que su hermano Esav lo matara, y antes de ir a la impura, malvada y conflictiva casa de su tío Laván, hizo una escala de varios años en la *yeshivá* de Shem y Éver.

¿Qué tanto se aprendía allí? ¿Cuál era la materia que allí se transmitía? ¿Qué tan necesaria era esa filosofía, que todos nuestros queridos patriarcas se formaron allí? La respuesta nos aclarará la base y el secreto de la existencia, hasta la fecha, del Pueblo de Israel.

Shem, el hijo de Nóaj, sobrevivió a la negativa época del prediluvio, durante la cual, como señalamos arriba, la corrupción en Pangea y las malas cualidades contagiaron a todos. Sólo una familia, la de Nóaj y su esposa Naamá, educó sanamente a sus hijos, Shem, Jam y Yéfet. Shem, el más destacado de los hijos, logró —como joven en ese en-

tonces— construirse, simbólicamente, una muralla y protegerse de toda mala influencia de sus compañeros.

Y por eso, la familia que construyó su casa, metafóricamente, como un arca y se salvó del diluvio de ideas y de costumbres negativas, fue la que recibió la orden de construir un arca física y salvarse del devastador diluvio.

Abraham Avinu entendió que él era diferente de su entorno. Todos eran idólatras y él monoteísta; muchos eran ladrones y él daba de lo suyo; ellos querían quitar y él quería entregar. Pero para lograrlo y no ser contagiado por la sociedad, educó a sus hijos, y ellos a su vez a los suyos propios, para mantener los valores necesitaba muchas clases, consejos e ideas del experto Shem.

Por este motivo, también mandó a su heredero principal, Itzjak, a estudiar estas técnicas para que todo el camino que él había emprendido no se arruinara por la mala influencia que podría recibir su hijo. Y éste, a su vez, cuando tuvo que mandar a su hijo Yaakov a la casa de Laván, temió que toda la herencia de valores se perdiera por la mala sociedad e ideas que imperaban allá. En consecuencia, Yaakov asistió a esa *yeshivá* para “vacunarse” contra el virus social.

Cuando tocó a Yaakov Avinu bajar a Egipto, antes de llegar mandó a su hijo Yehudá, el gran líder y padre de parte de los reyes de Israel, a revisar la zona de Goshen donde vivirían para establecer primero la casa de estudio, incluso antes de construir las viviendas, ya que al salir a la diáspora,

especialmente en el imperio egipcio, con toda su impureza y costumbres dañinas, lleno de ídolos e ideas ajenas, se necesitaba la casa de estudio en la cual Yaakov transmitiría a sus descendientes lo que aprendió en la *yeshivá* de Shem.

Por eso, mientras vivieron todos en Goshen, bajo la tutela de Yaakov y la protección de los *shebatim*, no hubo problemas. Pero cuando *Vatimalé haaretz otam*, es decir, cuando se dispersaron y rompieron la muralla protectora, dejando de cumplir con el *berit milá* para parecerse físicamente a los egipcios, y empezaron a creer en los ídolos para asemejarse ideológicamente a ellos, aparecieron los problemas. Y por ello, salimos de Egipto como un grupo de esclavos no integrados para justamente formar un solo pueblo sólido. El momento del nacimiento de Israel como nación fue a la hora de cruzar el mar, ya que de la misma forma que la madre rompe la fuente que nazca el bebé, así D-os rompió las aguas para el nacimiento de Israel como pueblo. En ese momento, dice el versículo (*Shemot* 14:22): "Y las aguas formaron una muralla a su derecha y a su izquierda", insinuándonos D-os con eso: "Si quieres mantenerte como pueblo, debes levantar murallas".

Por eso también Él nos ordenó que, al entrar a la Tierra Santa —que nos había prometido por medio de Abraham, Itzjak y Yaakov, ya que la idea era formar ahí un fuerte de resguardo (y la cual pertenecía originalmente a Shem el hijo de Noaj, como dice el versículo: " Imalquitzedek {Shem}

era el rey de Shalem" (*Bereshit* 14:18) sólo que los kenanitas se la arrevataron)— sacáramos a todos los habitantes idólatras y sus estatuas, para no ser mal influenciados y, a su debido tiempo, construir el Templo.

Pero justamente allá pasó lo inesperado. El sabio Rey Salomón tomó sobre sí la magnífica tarea de la construcción del Templo. Y a unas cuadras construyó su gran palacio. El problema fue que la política y la fórmula del Rey Salomón para mantener la paz era casarse con las hijas de los reyes de las naciones de los alrededores de Israel. De esta manera cada princesa que llegaba al palacio llevaba consigo su comitiva, ideas e incluso idolatría. Y a la larga, al casarse con muchísimas mujeres, el palacio se convirtió en una "feria de ídolos". En cada cuarto el incienso olía diferente y los hijos del rey prácticamente caminaban por dos senderos.

Esa semilla que se infiltró dentro de las murallas de Jerusalén germinó y se expandió a otras personas, casas, aldeas, ciudades, y por ello los reyes posteriores ya eran idólatras abiertamente, a tal grado que después de algunas generaciones llegó el rey Menashé, descendiente del Rey Salomón, y desalojó los utensilios sagrados del Templo para poner en su lugar estatuas e ídolos. Y por supuesto, D-os se molestó y dijo: "Quería un fuerte resguardado. En el momento que convertiste Mi casa de rezo en una sede más de idolatría, ya no hay razón para que exista. Y ustedes, a quienes quise darles una tierra santa, una reserva para preservarse, la han

convertido en una nación más del mundo. Pues váyanse al mundo". Así, fue destruido el Templo y salimos al exilio.

Ahora entendemos por qué los libros del Rey Salomón están llenos de consejos sabios respecto a la mala influencia que puede sufrir uno, incluso si es el hombre más sabio del mundo, como lo fue él, trasmitiéndonos con eso un mensaje importante: El *binatejá al tishaén*, "No confíes en tu mente, en tu inteligencia; no pienses que tendrás la posibilidad de jugar con fuego y no quemarte. Cuida tu palacio. Yo fui el que construyó el Templo y a la vez el que provocó su destrucción".

Al salir a la diáspora y sufrir las consecuencias, aprendimos el mensaje y, prácticamente, en cada país que con amabilidad aceptó recibirnos construimos nuestra pequeña Jerusalén, procurando tener, tanto a nivel comunitario como personal, una muralla protectora y, en el centro de ella, un minitemplo sagrado.

Hasta la fecha, cuando visitamos Israel, una de las primeras cosas que hacemos es ir a lo único que nos quedó del Templo: el Muro de los Lamentos. Nos aproximamos a él para rezar, pedir, incluso derramar una lágrima, y poner un papel entre sus piedras, como pidiéndole: "Llévaselo a D-os". Pero olvidamos que también el *Kótel* tiene algo que decir a cada individuo que llega ante él: "Yo con mucho gusto llevaré tu plegaria a D-os, pero, por favor, lleva mi concepto de muralla contigo".

Todos conocemos la famosa promesa del Rey Salomón: “Nunca se derrumbará el *Kótel*” (*Shir Hashirim* 2:9), es decir, al igual que el Pueblo de Israel es eterno, así lo será el *Kótel*. Por tanto, al igual que siempre que exista el Pueblo de Israel existirá el *Kótel*, también se puede decir que mientras exista el *Kótel* (la Muralla protectora) existirá el Pueblo de Israel.

Entonces, ¿qué se hace?

Reconozco que el término “muralla” tiene implicaciones negativas. Lo asociamos con cárcel, gueto, limitación y, más que eso, una vida incómoda y restringida, que nos hace perder la “buena vida” que anda corriendo afuera en las calles. Pero ya aclaramos que no es así.

Dijimos que hay gente que vive con severas limitaciones y hay quien vive desatadamente. Y nuestra fórmula es la combinación de ambas: por un lado la muralla, y por otro, portones abiertos para la salida y entrada de mercancías, avances, ideas, sólo con vigilantes aduanales que revisan el contenido de cada uno y, por supuesto, insobornables, para que no por el buen sabor de la tentación la dejen pasar.

Para lograr esta combinación entre resguardo y apertura, entre querer mantener lo propio y gozar de los avances del mundo, necesitamos apegarnos a dos reglas principales:

1. Primero debemos asentar todo lo antes dicho, es decir, saber que soy un diamante, construir una muralla con

base en la información, poner guardianes sobre la muralla y, lo más importante, saber quién es el enemigo, marcarlo y evitar su invasión. Pues el peor enemigo es el que entra a la ciudad como aliado y, a pesar de las fuertes y sólidas murallas que se tengan, logra entrar por la puerta grande. Ya desde adentro, la conquista, tal como sucedió al Rey Salomón por medio de sus esposas.

Este último concepto está insinuado en la famosa lucha que tuvo Yaakov Avinu con el ángel S'M, el cual representa a la serpiente que nos seduce para romper los límites (como explicamos al principio de este libro).

La Torá nos relata que al final de la lucha el ángel no pudo vencer a Yaakov y, por tanto, le dio un nuevo nombre: "No te llamarás más Yaakov, sino Israel" (*Bereshit* 35:10), y de allí proviene nuestro nombre como nación, cuya misión siempre es no dejar que este ángel y su comitiva nos venzan.

Al final de la lucha, Yaakov Avinu pregunta al ángel: "¿Cuál es tu nombre?", y éste le contesta con otra pregunta: "¿Por qué y para qué lo preguntas?". Este diálogo termina en seco, ya que no se entiende cuál era el interés de Yaakov por saber cómo se llama el ángel. ¿Acaso hay diferencia en que se llame equis o zeta? Y tampoco se entiende por qué el ángel se niega a responder. Y hasta parece que reclama: "¿Por qué preguntas?".

En la dimensión del Rémez se entiende todo esto con una gran idea, tal como me lo explicó Rab Eliyahu Roth, *Shlita*:

Yaakov no quería saber el nombre del ángel; quería conocer el secreto de su fuerza, como diciendo: "Dime cuál es tu clave en la que reside tu poder, cómo logras vencer y conquistar a la gente", y el ángel le respondió: "Mientras no preguntes mi nombre, es decir, siempre y cuando no analices, indagues o preguntes quién soy, qué quiero de ti, cuál es mi propósito y para qué te seduzco, podré vencerte".

Por tanto, al reconocer al enemigo y captar sus malas intenciones, aunque venga con sonrisas y ofertas de placer, descubriremos la clave de su poder y se le hará más difícil vencernos.

2. A diferencia de una ciudad amurallada, la cual es fija y está inmóvil, el humano es una ciudad ambulante que puede llegar a zonas peligrosas, zonas "sísmicas" donde los terremotos pueden fácilmente derrumbar cualquier muralla. Y la fórmula es: "Disfruta del planeta Tierra que D-os te dio; goza de sus paisajes, playas y montañas; sal de compras, siéntate a comer en restaurantes; todo se vale y se puede, con límites. Sólo debes saber que hay zonas peligrosas, a las cuales no te conviene ir".

Al observar el maravilloso planeta Tierra, sabemos que hay lugares que son problemáticos; por ejemplo, zonas de guerra, epidemias, volcanes activos, y más. Las autoridades, normalmente, emiten un comunicado para no viajar o ir a pasear en esas zonas, pues aun cuando el paisaje pueda ser maravilloso, pueden costarnos la vida.

Así pasa también en la vida cotidiana. Hay zonas peligrosas para nosotros. Por ejemplo, ¿sabían que el “paraíso” de Las Vegas es una zona de guerra? Y aunque todo allá brilla e impacta y quizá es uno de los lugares más apacibles en el mundo, porque no hay guerra armada, y los únicos soldados son los guardaespaldas de millonarios o los guardias de seguridad de los costosos hoteles, si observamos ese lugar con ojos diferentes, veremos que prácticamente es un campo de batalla. La guerra se desata en la competencia entre hoteles, casinos, mesas de juego; o quién exhibe mayor belleza, calidad, placer y atractivos precios.

Y curiosamente, lo que todos intentan conquistar es justamente a ti. O mejor dicho, tu bolsillo. Tú eres el trofeo, la bandera de la victoria de esta guerra. Por tanto, cuídate; aunque llegues con murallas, éstas pueden ser derrumbadas.

Hay lugares en el mundo que podrían denominarse “volcanes activos”, como bares, discotecas, *pubs*, donde el ambiente es muy agradable, llamativo, tentador, y al ver a todos tomando y bailando, cantando y riendo, se te antoja. Y después de una copita y otra, la “lava” sube a la cabeza y el volcán hace erupción, derritiendo cualquier muralla y quemando cualquier valor, que nos costó demasiado tiempo construir. Y no sólo eso: arrasa con todo lo que se le atraviese en el camino.

Y hay zonas de “epidemia”, como antros, ciertos campus, teatros y diferentes espectáculos nocturnos, donde el am-

biente tal vez sea fabuloso y el aire se vea limpio, pero definitivamente no se respira allí aire "puro". Los microbios de la sensualidad y otros que invaden la mente son tan poderosos que, al contagiarnos de ellos, nos destruyen el sistema inmunológico entero, cayendo nuestras defensas y, cuando éstas caen, somos más propensos a enfermarnos con esas locuras.

Incluso muchas veces entramos a estos lugares y salimos prácticamente ilesos, pero no nos damos cuenta de que el "microbio" ya ingresó a nuestro cuerpo y va atacando los "glóbulos blancos", para que la próxima vez que vayamos nuestro sistema de defensa esté en desventaja.

Entendiendo los dos puntos arriba mencionados podemos conjugar la muralla y el placer, entre restringirse y disfrutar de la vida, ya que todos los extremos son dañinos y no hay como vivir en equilibrio.

El macro-microcosmos

Nuestro mundo es parte del macrocosmos, es decir, las galaxias, la Vía Láctea, el sistema solar, el sol y la luna, y es en el planeta Tierra donde habita el microcosmos, el hombre. Hay una analogía interesante entre los dos: la condición para la existencia del macrocosmos es que cada galaxia, sistema y planeta respeten el espacio de los otros. De esa forma, cada uno viaja en su órbita para no chocar y, por tanto, destruir a los demás.

Nuestro planeta Tierra, por ser el único que contiene vida (de acuerdo con el gran cabalista, Rab Mordejai Sharabi, Z'L), se convierte en la pieza más valiosa en todo el sistema del macrocosmos obteniendo energía, luz y calor del sol; equilibrio y buena rotación por la luna debido a la gravedad; por estar rodeado de una protectora atmósfera y viajar en su órbita. Nuestro querido planeta azul tiene prácticamente todo lo que se necesita.

Pero está sometido a la posibilidad de que cuerpos celestes puedan llegar a golpearlo, como ha sucedido ya en el pasado o podría suceder en cualquier generación. Esos trozos espaciales se dividen en tres grupos principales con los cuales, de nuevo, podemos obtener un mensaje del sistema del macrocosmos al microcosmos-el hombre.

La capa protectora del planeta Tierra, conocida como atmósfera, filtra y protege —a modo de muralla— a nuestro mundo. Pero no todos los intrusos son negativos o problemáticos. Por ejemplo, diariamente penetran a nuestro planeta rocas de hielo que al rozar la atmósfera se derriten hasta convertirse en vapor, el cual, en parte, forma el rocío y la lluvia (como se comprobó y detalló en mi libro *Arqueología y Toralogía*, pág. 93). Estos “intrusos” son bienvenidos, ya que son fructíferos y benéficos para el planeta Tierra.

Otros son los pequeños meteoros que, mediante la fricción del material rocoso con los gases de la atmósfera, se deshacen

convirtiéndose en polvo o pequeñas partículas de piedra, las cuales no hacen daño; penetren o no, la vida sigue igual.

Otros pueden ser meteoros de tamaño mediano, los cuales la muralla atmosférica no logra deshacer y, debido al tamaño y la potencia, se estrellan contra la Tierra dejando huellas como los famosos cráteres, y al chocar destruyen la variada vida que está en la zona, produciendo una gran cicatriz en la faz de nuestro planeta.

Ni D-os lo quiera, existen meteoros que tendrían un impacto tan devastador que dañarían la vida en toda la Tierra, además de que el golpe desviaría al planeta de su órbita, lanzándolo al espacio e interfiriendo así con la ruta de los demás; con el alejamiento del sol y la luna, y al entrar en la "autopista" de la Vía Láctea, la destrucción de este mundo sería inevitable.

En el caso del microcosmos-hombre ocurre lo mismo. Al igual que el planeta Tierra recibe su energía del sol, el hombre la recibe de la fuente espiritual Divina. Y al igual que la luna brinda equilibrio al planeta, así el hombre debe buscar la información que le dé equilibrio. ("Luna" en hebreo se dice *lebaná*, que son las mismas letras de *levená*, "ladrillo", los cuales aclaramos anteriormente, provienen de la palabra *habaná*, "entendimiento".)

Y al igual que el planeta Tierra es único en todo el sistema, debes saber que tú no eres un hombre más en la Tierra, sino que eres "el hombre de la Tierra".

Tu atmósfera protectora no puede ser hermética y densa, ya que si lo fuera, no entrarían los rayos solares ni el calor, ni tampoco las rocas de hielo. Ambos, el sol y el hielo, son ingredientes fundamentales de la vida. Esto hace alusión a mucha información buena y positiva que debemos obtener del mundo ubicado fuera de las mura-llas, información que necesitamos recibir e incorporar a nuestra vida. Si nos cerramos de manera hermética perderemos muchos y buenos consejos que podrían darnos.

Pero tampoco puede ser demasiado ligera, ya que cada piedra de información negativa causaría daño. Los pequeños meteoros que se convierten en polvo aluden a toda la información neutra, como noticias, resultados deportivos, conversaciones vanas, las cuales quizá no dañan, pero tampoco benefician. Son polvo en la vida. (Sin embargo, hay que tener en cuenta que mucho polvo ya es suciedad.)

Los meteoros medianos que golpean la Tierra y dejan cráteres son como la información, visiones o convivencias que dejaron en nuestra personalidad una huella: "Solamente salí a bailar, pero alguien (D-os libre) abusó de mi cuerpo"; "Solamente manejé rápido, pero choqué dejando a un compañero una lesión de por vida"; "Solamente fue un viaje a Europa, pero nos ofrecieron droga y nos gustó para siempre"; "Solamente era una conferencia de una secta, pero ya me hizo dudar de mi fe".

Estos y muchos más “meteoros sociales” destruyen zonas fructíferas de nuestra vida, que costaron mucho “al sol y a la luna”, a papá y a mamá, y a nosotros mismos formar.

Y qué decir de la horrorosa escena de un gran meteorito que golpee la Tierra, que hace alusión a fuertes adicciones, locuras, ideas o asimilación que nos sacan completamente de nuestro sistema familiar y órbita comunitaria, llevándonos a la autodestrucción personal.

Es importante aclarar que hay una diferencia significativa entre el planeta Tierra y el ser humano. El planeta está sometido a un eje, a una trayectoria y a una velocidad. Y aunque pudiera “ver” un meteorito acercándose y “lograra” calcular que habrá un impacto devastador, no podría frenar o acelerar, ni cambiar de ruta, para evitar el choque.

El ser humano sí...

Y otra diferencia: si el planeta Tierra (D-os libre) ya hubiera sido golpeado por un gran meteorito, saldría de su órbita y no podría regresar a ella. En cambio, el ser humano, aunque reciba un gran impacto, si puede retomar su "órbita", su camino.

Aprovechemos la ventaja que tenemos.

Capítulo seis

Dime con
quién andas

Las amistades son parte de nuestro entorno diario y cada uno de nosotros tiene su grupo de amigos. En el transcurso de nuestra vida, vamos seleccionando, de entre todas las personas que llegamos a conocer, quién entrará a nuestro "club de amigos". Y dentro de éste, siempre escogemos a algunos que serán los amigos más allegados, los de confianza, los que saben de nuestros más íntimos secretos, e incluso algunos que saben la clave de nuestra "caja fuerte personal".

De nuevo, como todo en la vida, los amigos son una moneda de dos caras. Basándonos en esta premisa, dedicaremos este capítulo a desglosar y analizar los pros y los contras de las amistades, que finalmente son las que más influencia pueden tener sobre nosotros, recordando el conocido dicho: "Dime con quién andas y te diré quién eres". Es decir, el círculo social de la persona puede construirla o destruirla, robándole con el abrazo "amistoso" el control de su vida.

Aquí usaré varios ejemplos extremos, pero que nos darán una idea bastante clara del poder de la sociedad en la vida personal.

En el lado positivo está el ejemplo de los afroamericanos en Estados Unidos. Durante el tiempo que la sociedad los trató como esclavos, fueron analfabetas, ignorantes y de condición baja. A raíz de la revolución de Martin Luther King, la sociedad empezó a aceptarlos e integrarlos, lo cual

provocó un cambio tan grande en su personalidad que los convirtió en gente exitosa; ¡hasta uno de ellos llegó a ser presidente de la nación!

El lado negativo podemos verlo en la Alemania nazi donde, seguramente, había muchos jóvenes mentalmente sanos y de buen corazón; sin embargo, el entorno y la sociedad antisemita y venenosa, opacaron sus ideas y desataron en ellos su animal salvaje.

Con esto nos damos una idea de los extremos a que puede llevarnos la sociedad.

He sabido de varios casos, tal como están registrados en el libro Najalé Yosef, de niños que fueron abandonados en junglas o lugares remotos, y crecieron con animales. Al descubrirlos después de muchos años y rescatarlos, fue difícil catalogarlos como humanos, ya que se parecían más a una especie animal que a un ser pensante.

Estos casos nos esclarecen que el ser humano no es una persona parlante, sabia, etc., por sí misma, sino por las demás personas que lo rodean.

Cuando se elige un nuevo presidente en una nación, los analistas, para conocer el perfil y el camino que éste tomará, ven quiénes son los consejeros que lo rodean, ya que la influencia de ellos será la que marcará el rumbo del país. A su vez, la sabiduría del presidente es escogerlos con sumo cuidado, basándose en el proyecto nacional que tenga. Así se vio en la historia de los reyes de Israel, en la que diver-

sos consejeros levantaron y derrumbaron reinados, reyes y pueblos.

De forma metafórica, cada uno de nosotros somos un presidente o un rey de nuestra nación personal, donde debemos escoger con cuidado quiénes serán nuestros amigos-consejeros para que nos ayuden a llevar un reinado bueno y duradero. Uno debe decirse a sí mismo: "No todos tendrán el honor de ser mis amigos".

En hebreo, "amigo" se dice *javer*, y esta palabra, en su significado y las letras que lo componen, encierra toda la definición de lo que es un amigo. Las letras de la palabra *javer* también forman la palabra, *jerev*, "espada", y son las letras de la raíz de la palabra *jurván*, "destrucción", y de *jurvá*, "ruina", para insinuarnos que un amigo puede ser una espada que nos corte los valores inculcados durante años por nuestros padres, maestros, rabinos, etc., destruyendo nuestro reinado y convirtiendo nuestra vida en una ruina.

Por otra parte, las letras de *javer* forman la palabra *veraj*, "escápate", y también proviene de la palabra *jivur*, "unión", y sus letras forman la palabra *Jorev*, que es el nombre de la montaña donde recibimos la Sagrada Ley en el encuentro más cercano que tuvo el Pueblo de Israel con D-os (la Torá se entregó en el desierto de Sinaí, en la montaña de Jorev).

Esto nos sugiere que hay que huir del amigo malo y unirse y apegarse a alguien positivo, que nos ayude a es-

calar la montaña de la vida, alcanzar la cima en la cual está la sabiduría de la Torá y de los valores Divinos.

A fin de traducir esto en palabras simples, intentaremos definir cómo debemos escoger a los amigos y a quiénes podemos darles ese honorable título.

Conforme a la secuencia de este libro hasta ahora, logramos establecer el hecho de que somos diamantes, que debemos construir límites de protección y poner guardianes sabios en las entradas de la muralla. Ahora bien, salir a disfrutar de la vida en compañía de nuestros amigos es el momento del "examen", ya que debemos saber a quién acercarnos y de quién alejarnos.

Cuando estás tentado a romper un límite: tomar de más, manejar a exceso de velocidad, probar el fruto de una relación prohibida, tocar dinero sucio, etc. (cosas que hasta el momento no son parte de ti), y andas justo en la frontera entre el bien y el mal dudando si das el paso o no, ahí entran los "consejeros": alguien que te incita a romper las barreras que tú mismo fijaste, que en un minuto de euforia te obliga a realizar algo que tu jinete no quiere hacer, pero él te quita las riendas de la mano y jala tu caballo a la fuerza para llevarlo a un precipicio... Ése, definitivamente, no es tu amigo.

Pero aquel que te llama la atención y te dice: "No lo hagas. No caigas. Respeta tus principios. Contrólate", y se monta junto a ti para ayudarte a jalar las riendas de tu caballo,

dominarlo y frenarlo, a ése ponle la corona y la medalla de amigo.

Podemos ver este mensaje en los tres sinónimos de la palabra "amigo" en hebreo: *yedid*, *javer* y *rea*, los cuales definen un nivel diferente de amistad.

En el nivel más bajo está el término *yedid*, que si se divide en dos, obtenemos las palabras *Yad-yad*, "mano-mano", es decir, "amigo de saludo", de "hola y adiós".

En el segundo nivel está *javer*, cuyas letras forman la palabra *jivur*, "unión": ya no se trata de un simple amigo al que sólo saludo, sino alguien a quien mi vida está unida, que sabe mucho de mí y yo de él, con quien comparto secretos y experiencias, y mucho más.

En el nivel más elevado de amistad está *rea*, que proviene de la palabra *ra*, "malo", ya que el mejor amigo que puedes tener en la vida es el que te dice en qué estás mal. Y aunque resulte incómodo, el hecho de que te corrija y le importes demuestra el nivel de cariño que te tiene.

Por eso, en la Torá, el versículo en el que se reprocha al prójimo viene después del versículo de "Amarás a tu prójimo como a ti mismo", porque sólo a quien amas, corriges.

A modo de análisis, veamos qué harías si vas caminando por la calle y ves a un hombre tirado en el suelo, totalmente embriagado y hasta con vómito sobre la ropa. Lo más probable es que lo ignores y sigas tu camino. Pero si descubres que se trata de alguien de tu comunidad, quizá te detengas

y llames a alguno de sus familiares para que vaya a recogerlo. ¿Y si se tratara de tu padre, un hermano o un hijo? ¡Seguro que lo cargarías, te ensuciarías por él, lo llevarías a casa e incluso lo regañarías!

Pensemos en cuál es la diferencia entre los tres casos. En efecto, es el grado de amor y la importancia que tiene esa persona para ti lo que haría que nos comportáramos de cierta manera.

Así pasa con los amigos falsos. Si ven que nos hundimos, que hacemos locuras o arriesgamos nuestra vida, se quedan indiferentes o incluso se ríen de nosotros, y “la pasan bien” a nuestra costa. O hacen algo peor que eso: nos incitan con sus elogios y adulaciones a caer más y más bajo. Evidentemente no les importamos y no nos quieren. Sin embargo, aquel que nos ama nos corrige. En definitiva, hay que usar la sabiduría para descubrir quién de verdad es un amigo.

Reír al último...

Nuestros Sabios transmitieron todo esto en el Tratado de Abot, el cual está lleno de buenos consejos para tener una buena vida. En el capítulo 1 se aprecia una secuencia de ideas y consejos que forman un concepto maravilloso: “Yosé ben Yojanán solía decir: Ten tu casa abierta para los pobres. Yosef ben Yoézer agregó: Que esté tu casa llena de sabios. Yeoshúa ben Perajiá dijo: Hazte de un rabino y ad-

quiere un buen amigo. Y añadió Nitai Ha Arbelí: Aléjate del vecino malo y no te apegues al malvado”.

Todos estos pequeños consejos forman un método en fases. Primero debes tener tu casa, tu propiedad, tu identidad y el control de la misma. Pero no te encierres herméticamente: ten las puertas abiertas para los necesitados y los sabios; de aquellos que sean sabios, elige y hazte de un maestro, el cual te enseñará a pulirte como diamante y a incrementar tu valor. Y cuando lo logres, adquiere un buen amigo que te ayude a preservar y cuidar a este diamante. Y por tanto, aléjate del malo y no te apegues al malvado.

La diferencia entre el malo y el malvado es que el primero, además de serlo, quiere que tú también lo seas, ya que eres su “conciencia”. Es decir, le resulta incómodo ver el punto perfecto en ti; especialmente le incomoda verte dominando tu caballo, mientras el suyo sigue desbocándose; por tanto, pica los costados del tuyo para que se descontrole y caigas de él. Para tranquilizar su conciencia, quiere hacer de ti lo mismo que él es. Sin embargo, el *rashá*-malvado, es malo para sí mismo y no le importas ni intenta contagiarte, pero su ejemplo es negativo para ti. Por ello dijo la Mishná (*Abot* 1:7): “Huye, aléjate del malo, ya que te persigue. Y al malvado sólo no te acerques, para que no aprendas de él”.

Esto se aprende de la forma en que Abraham Avinu manejó su gran casa que, por una parte estaba abierta a

los cuatro puntos cardinales, con la intención de recibir a cualquier pobre necesitado, hambriento o desconsolado, para brindarle comida, bebida, techo, consejo y aliento lleno de fe. Y por otra parte, dos personas miembros de la casa, de su propia familia, fueron expulsados: su sobrino Lot y su hijo Ishmael (el que Abraham tuvo con su sierva Hagar), cuyas ideas, cualidades negativas y mal comportamiento ponían en peligro el buen ambiente de la casa, y de manera especial la educación del futuro heredero y eslabón de la cadena patriarcal, Itzjak.

Lot era malvado; es decir, hacía de las suyas sin intentar contagiar a nadie, pero daba mal ejemplo. Ishmael, por su parte, era malo e intentaba seducir y hacer caer en la idolatría a su medio hermano menor, Itzjak. Para conservar y preservar la integridad mental y los valores del querido hijo de Abraham y Sará, decidieron expulsar a la manzana podrida antes de que fuera demasiado tarde.

En la dimensión del Rémez, este capítulo de la Torá nos insinúa un profundo concepto para nuestra propia vida, que ya vimos arriba, en las frases del Pirké Abot: "Ten tu casa segura y a la vez abierta, para brindar ayuda a amigos necesitados y recibir compañeros beneficiosos para ti. Y cuando descubras a un Lot o a un Ishmael, aunque sea entre tus amigos más allegados y hasta lo llares 'hermano', deberás expulsarlo de tu vida, 'por el bien de Itzjak', es decir, para poder reír al último, ya que la traducción literal de Itzjak significa 'reírse en el futuro'".

Seamos sabios. Hay amigos que nos hacen reír hoy y llorar mañana, y otros que nos llaman la atención y nos incomodan hoy, pero nos permiten reír para siempre.

Una historia personal

La verdad es que no puedo seguir hablando de este tema sin relatar un episodio de mi vida, en el cual podrá percibirse el poder de un amigo.

Todos sabemos que la educación de años inculcada por nuestros padres a base de sudor y lágrimas (esfuerzo y sacrificio), además de la información y formación de nuestros maestros, puede arruinarse debido a un solo mal amigo.

En mi primaria, uno de mis amigos era el más destacado en los estudios. Yo encabezaba la lista... pero desde el final. Al terminar el año escolar, nos tocaba pasar a una *yeshivá* y, para ello, nos teníamos que examinar en distintas *yeshivot* en Israel. En una de ellas —de acuerdo con mi punto de vista, la mejor— fuimos todo el grupo a hacer el examen y, al final, aceptaron sólo a dos: a mi amigo y a mí.

En él podía notarse alegría y tristeza: alegría de que lo aceptaron y tristeza porque a mí también me aceptaron. De no haber sido así, él hubiera podido vanagloriarse de que la mejor *yeshivá* había aceptado sólo al mejor estudiante. Pero el hecho de que me hubiesen aceptado también a mí estropeó su vanagloria.

Pero yo, confiado en que se trataba de un buen amigo, nunca sospeché nada. Una vez en la *yeshivá*, las cosas empezaron a cambiar. Logré escalar y alcanzar un buen nivel y estatus en nuestro grupo. Sin embargo, este amigo empezó a hacerme comentarios acerca de lo pesado que era estudiar en esa *yeshivá*. De repente, empezó a aconsejarme que sería bueno abandonarla y emprender un camino distinto en la vida, salir a trabajar y conocer el mundo, en lugar de estar “esclavizado” a los libros y sus comentarios empezaron a tener influencia en mí.

Repito: al considerarlo un buen amigo y no crear un mecanismo de defensa en su contra, él logró convencerme. Y un día, sin previo aviso, me presenté en la casa de mis queridos padres con las maletas en las manos y les dije: “Esto no es para mí”. Mis padres, a su vez, no entendían qué sucedía y no les cuadraba el hecho de escuchar, por un lado, lo bien que me iba en la *yeshivá* y en los estudios, y por otro, mis argumentos, basados en las ideas que “mi amigo” me había plantado.

Mi querido padre, que D-os le dé salud y vida larga, me dijo:

—Yo no sé qué aconsejarte. Lo único que te pido es que me acompañes a visitar a mi amigo, el Rabino Monsonego.

Gracias a D-os, yo no estaba tan envenenado como para negarme, y accedí a ir. Y menos mal que fui, ya que con su sabiduría, el Rabino me mostró claramente el panorama,

en el cual se evidenció que mi amigo había hecho todo eso por celos y envidia. Y así comprendí que ése, a quien consideré un amigo, resultó ser un enemigo. Y como Rabí Monsonego dijo:

—La prueba es muy simple: ¿dónde está tu amigo ahora?

Yo dije:

—En la *yeshivá*, estudiando.

—¿Y por qué no aplica él todo lo que te dijo que hicieras?

Aunque me sentí ingenuo, por lo menos se abrieron mis ojos y regresé el mismo día a la *yeshivá*, ahora sí con todas mis fuerzas y ganas de conquistar la cima, y reorganizar mi núcleo de amigos.

Hoy, después de varios años, al mirar en retrospectiva me doy cuenta de la encrucijada de caminos en la que me encontraba. Por un lado, estaban las palabras de los que de verdad me querían, pero sus consejos sonaban fastidiosos, y por otro lado, las palabras del amigo-enemigo, que sonaban agradables.

Y sólo de pensar en las consecuencias que hubiesen resultado de hacerle caso, estoy seguro de que “otro gallo cantaría”.

Cacarear juntos

Mi historia personal demuestra lo negativo que puede ser un amigo, pero no hay que menospreciar el poder po-

sitivo que puede tener un buen amigo. Y eso lo refleja una narración jasídica:

Había un rey cuyo único hijo, el príncipe, se levantó una mañana convencido de que era un gallo. Se desvistió y empezó a gatear sobre el suelo, a comer sólo granos y a cacarear. Su padre, el rey, no sabía qué hacer. Vinieron diversos doctores, psicólogos, psiquiatras, etc., a ver a su hijo y nadie logró “sacarlo del gallinero”.

Un día llegó un amigo del príncipe y dijo al rey:

—Deme una oportunidad para tratar de curar a su hijo.

El rey, al ver que ya no había más por hacer, aceptó, y el amigo procedió a poner en práctica su plan. También se desvistió, gateó, comió granos y cacareó ante el príncipe, quien, asombrado, le preguntó:

—¿Qué haces?

—¿Cómo qué hago? Soy un gallo.

—¿Tú también? Pensé que yo era una especie en extinción.

Cuando se asomó el rey y vio esa escena, casi se va de espaldas, diciéndose que eso era lo único que le faltaba. Pero el amigo del príncipe guiñó un ojo al rey, para decirle sin palabras: “¡Deme la oportunidad! Tenga paciencia”.

Los días fueron pasando y, cuando el príncipe empezó a sentir mucha confianza en su amigo gallo, éste aprovechó y decidió vestirse, pero aún comiendo granos y cacareando. Y cuando el príncipe le preguntó:

—¿Qué haces?

Él contestó:

—Nada. Puedo vestirme y seguir siendo gallo. O más bien, un supergallo.

—Si es así, yo también lo haré —dijo el príncipe gallo.

Después de unos cuantos días, el amigo decidió comer un trozo de pastel y después un bistec, siempre respondiendo lo mismo al príncipe, y éste, a su vez, aceptando y copiándolo. Y así, poco a poco, paso a paso, el amigo logró, con su ejemplo personal, convertir al gallo de nuevo en príncipe.

Con esto quisieron nuestros Sabios darnos un mensaje: a veces lo que no logran padres, maestros, rabinos y psicólogos, puede lograr un buen amigo, que está, por un lado, a la par, y por otro, un paso adelante.

La vecindad

Por eso, nuestro deber como padres es procurar escoger como lugar para vivir, un vecindario sano; ver y controlar con quiénes hablan y se juntan nuestros hijos; y especialmente, a casa de quién van a jugar o a dormir.

En particular, debemos ver en qué colegio inscribirlos, cuál es el ambiente de éste y el perfil de los amigos que tendrán.

Y aprovechando que aún están pequeños, como padres tenemos la libertad de decidir por ellos, ponerlos o quitarlos de los lugares que creamos convenientes, pues cuando crezcan y los vínculos con los amigos sean sólidos, será difícil hablarles y hacerles entrar en razón.

Por eso el Rey David comparó (en el Salmo 127:4) a los hijos con las flechas en la mano de un guerrero; mientras tienes la flecha en la mano con el arco, puedes estirar, aflojar, subir, bajar, apuntar y dirigirla al blanco. Pero en el momento que la flecha sale disparada de tu mano, pierdes el control sobre ella y la posibilidad de cambiar su rumbo. La flecha está sometida a la fuerza del viento y a la ley de gravedad, y dependiendo de la velocidad y la potencia con que salió de tu mano será el resultado final.

En términos prácticos así ocurre con nuestros hijos. Por tanto, hay que aprovechar el hecho de que “la flecha” aún está en nuestras manos para escogerles un buen núcleo de amigos, compañeros de colegio y vecinos beneficiosos y fructíferos para ellos, con el objetivo de que “lleguen al blanco”.

Esto se insinúa en la Hagadá de Pésaj, en la que leemos: *Jajam ma hu omer...* (“El sabio pregunta: ¿Cuáles son las leyes y las reglas?”) *Rashá ma hu omer...* (“El malvado y el necio preguntan: ¿Cuál es este trabajo?”).

En la dimensión del Rémez, Rab Ovadiá Yosef, *Shlita*, lo explica de la siguiente manera:

Las circunstancias causaron que los judíos fuéramos errantes y pasáramos de país en país, de ciudad en ciudad, por diferentes circunstancias. Y muchas veces, corresponde al padre de familia decidir en qué país, ciudad y vecindario fijará su residencia. Y por lógica, la duda está entre dos elementos importantes y necesarios en la vida: escoger un lugar lleno de leyes, reglas y espiritualidad, lo que proporcionará buenas amistades tanto para nosotros como para nuestros hijos; y por otro lado, elegir un lugar donde conseguiremos mejor trabajo, dinero y sustento para toda la familia. No siempre los lugares brindan las dos cosas. Y nos toca decidir entre valores y “valor€\$”.

El sabio se preocupa primeramente por conseguir un lugar de leyes, reglas, buenos colegios para sus hijos y sinagogas con enseñanzas espirituales para él y toda su familia; y el otro lo primero que pregunta es: “¿Dónde está el trabajo?”, olvidando que quizá ganará dinero, pero no educación; que dejará como herencia bienes, pero no raíces.

Por ello nuestros Sabios dijeron: “Bien para el justo y bien para su vecino. Ay del malvado y ay de su vecino”. Y esto se ejemplifica cuando Kóraj, el primo de Moshé Rabenu, decidió darle un Golpe de Estado: se le aliaron las familias de Datán, Abiram y On Ben Pélet. Si analizamos qué tenían en común todos ellos, sorprendentemente fue la vecindad, cumpliéndose así las palabras: “¡Ay del malvado y ay de su vecino!”.

Lo mismo nos sucedió en Januká, cuando muchos judíos se convirtieron en helenistas. La cercanía y la amistad que teníamos influyeron para contagiar rápido el virus de la cultura griega. Y poco a poco fue invadiendo a más y más personas.

Por eso Grecia en hebreo se dice Yaván y se escribe con un palo corto, que es la yud, un palo un poco más largo, que es la vav, y un palo más largo, que es la nun (יָוָן), para insinuarnos que los yevanim nos fueron rebajando y degradando poco a poco del nivel espiritual elevado que teníamos.

Ellos intentaron lograr esto de dos formas: una que fracasó y otra que tuvo éxito. Cuando los griegos intentaron hacerlo a la fuerza, con amenaza de muerte, golpes y maltratos, el judío se aferró a su religión, y se dejó matar, mas no se dejó vencer. Sin embargo, los propios judíos helenistas, nuestros amigos y vecinos, por medio del abrazo y de la hermandad, aplicaron esa ideología extranjera en nuestros barrios y lo lograron.

Y al respecto, dice el Jatam Sofer en una metáfora:

El sol y el viento apostaron quién lograría quitarle el saco a un hombre que caminaba por la calle. El viento empezó a intentarlo y cuanto más fuerte soplaba y más frío hacía, más apretaba y se envolvía el hombre en su saco. Cuando el

viento por fin se rindió, tocó el turno al sol, que lanzó sus cálidos rayos y el hombre, con una sonrisa, se quitó el saco. Así sucedió durante nuestra historia: los enemigos declarados no lograron quitarnos nuestro saco de valores y, por el contrario, cuanto más nos molestaban, más nos aferrábamos a él. El problema estuvo siempre, y hasta la fecha está, con las amistades y los “rayos solares” amigables por los que, sin darnos cuenta, pudimos llegar a quitarnos el saco. Y la asimilación que no se logró por medio de la bala o la espada, se concretó con el abrazo y el beso.

A esto se refirió el Rey David cuando rezó y pidió a D-os: *Hashem li beozeraí...* “Que D-os me ayude con mis amigos, y yo me ocuparé de mis enemigos” (*Tehilim* 118:7).

La pareja amiga

Nos costó mucho trabajo diseñar nuestra personalidad y cuidarnos del medio ambiente. Ahora, la tarea es elegir con cuidado a nuestros amigos. Y la condición indispensable es que sean los que nos ayuden a mantener el control de nuestra propia vida y, mejor aún, que nos ayuden a perfeccionar y reparar los “botones del control” que no funcionan. Y quienes no cumplan estas condiciones, aunque sean buenos, atractivos, bien vistos en la sociedad y estén “bien parados”, simplemente no nos sirven y debemos sacarlos de nuestro círculo.

Esta forma de elección es especialmente importante en el momento en que lleguemos a elegir a nuestra pareja de vida, la cual, de preferencia, deberá ser nuestro mejor amigo (o amiga) y la persona más cercana y allegada a nuestra "caja fuerte".

Aquel que durante toda su vida se acostumbró a escoger a sus amigos en base a la diversión que le brindaban, independientemente de si eran positivos o negativos, resultando que los eligió por interés y bajo el soborno del goce y la diversión, a cuenta de sus valores propios y a costa de su personalidad y sus principios, entonces, desafortunadamente también, elegirá a su pareja de acuerdo con ese criterio. Es decir, por su belleza, dinero, posición económica y social, lo bien que baila y lo bonito que la pasa con él o ella, y no en base a lo fundamental: que sea alguien que le ayude a perfeccionarse, que sea buena educadora de sus hijos, marido y/o mujer con principios y buenos ejemplos para dar, gente de personalidad sana con las riendas de su vida en las manos.

Por ello, el día de la boda, bendecimos a la pareja para que sean *reim ahuvim*. *Reim* es el plural de *ra*, que como ya dijimos significa "malo" y es el nivel más elevado de amistad en el cual se permiten uno al otro decirse en qué están mal, permitiéndose así ser ambos *javer*, que, como explicamos, significa *jivur*, unión. Es decir, con el hecho de ir corrigiéndose mutuamente, perfeccionándose cada día más, la unión entre los dos será sólida y duradera, ya que en lugar de mo-

lestarse con las críticas, solamente las agradecerán, en especial si saben y entienden que para eso vinimos al mundo.

Éste es el motivo de la bendición de *Sheejeianu*, con la que agradecemos a D-os que “nos mantuviste vivos y cabales, y nos permitiste llegar a este momento”, la cual se pronuncia en momentos de alegría, al estrenar un traje o cuando llega la noche de una festividad, entre otros.

Y parece extraño que el día de la boda, cuando dos amigos deciden convertirse en pareja, no se diga esta bendición (sí se dice, pero sólo por el *talit* nuevo que estrena el novio, no por la boda en sí). ¿Cuál es el motivo de esto?

Conforme a lo explicado anteriormente (y en base a lo que leí en el libro *Pájad David*), entenderemos ahora la regla de esta bendición, la cual se menciona únicamente en el momento más alegre. Por tanto, ya que el momento más alegre después de comprar un traje es la primera vez que lo usamos y al día o a la semana siguiente ya se siente menos alegría al usarlo —además de que el traje es menos perfecto por ya ser usado—, la bendición se dice al estrenarlo.

Igual sucede con esta bendición en las festividades; se dice en la primera noche, al regresar de la sinagoga y ver esa mesa hermosa, adornada con los integrantes de la familia y los invitados; en ese momento culminante se dice la bendición, ya que los días siguientes la emoción, por naturaleza, disminuye.

Si en la boda se dijera *Sheejeianu*, significaría que éste es el momento más elevado y perfecto de esta pareja. Y a partir de ese momento la alegría empezará a disminuir.

Y así no debe ser, pues ambos apenas están comenzando un proceso en la vida que por medio de la reflexión y la buena amistad, les permitirá el perfeccionamiento mutuo. Por tanto, ya que mañana serán más perfectos, postergamos la bendición para mañana. Y puesto que mañana la emoción va a ser menor respecto a pasado mañana, la postergamos para entonces, y así sucesivamente, hasta que la recitemos al llegar al paraíso y ver el gran nivel que alcanzamos gracias al buen compañero de vida que tuvimos.

Conclusión

El mundo cuenta con miles de millones de personas. Muchas de ellas son simplemente desconocidas; algunas de ellas son tus conocidas. Un círculo menor de ellas se catalogarán como tus allegados y muy pocos tendrán el privilegio de titularse tus amigos. Y esta pirámide estará encabezada por tu pareja.

Es difícil construir bien esta pirámide, mantenerla y aprovecharla. Pero si ya lo lograste y tu personalidad cuenta con una pirámide escalonada de amigos, cuídalos, presévalos y no olvides que ellos, además de ser amigos y compañeros de vida, son —o deben ser— tus guardianes. Examíalos bajo esta lupa y recuerda siempre que tú también debes preguntarte si a tu vez eres buen amigo de los demás.

Capítulo siete

El control de la Persona

Después de controlar muralla, guardianes, sociedad y amigos, procederemos ahora al control de uno mismo. Es por eso que dedicaremos este capítulo a la construcción de nuestro ser, como nos lo ofreció D-os con las palabras que pronunció el sexto día de la Creación, antes de proceder a crearnos: *Naasé Adam*, "Hagamos al Hombre".

Desde que D-os terminó la Creación, cada año, cada día al amanecer, resuenan estas palabras de D-os invitándonos: "Hagamos tú y yo a tu Adam, tu personalidad".

Este llamado debe ser tomado muy en serio, ya que estamos viviendo una época llena de paradojas:

- Sabemos construir grandes rascacielos, pero no sabemos construirnos a nosotros mismos.
- Inventamos satélites con visión panorámica y nos quedamos con visión corta de la vida.
- Construimos amplias autopistas y nuestra mente sigue estrecha.
- Tenemos más información, pero menos formación.
- Contamos con excelentes telecomunicaciones con todo el mundo, ¡y carecemos de comunicación familiar!
- Tenemos más medicinas para alcanzar una vida más larga, pero carente de significado.
- Iluminamos las noches, pero seguimos caminando en la oscuridad.
- Perseguimos valor€\$ a cuenta de nuestros valores.

- Tenemos más comida y menos alimento.
- Creamos más comodidades, pero tenemos menos tiempo para disfrutarlas.
- Erigimos hogares costosos y lujosos, pero carentes de paz y armonía.
- Nos convertimos en tiendas vacías con vitrinas llenas.

Desde el punto de vista de la Kabalá, estamos atravesando una era muy especial, en la cual las palabras *Naasé Adam* cobran más actualidad, ya que cada uno de los siete días de la Creación hace alusión y constituye una indicación de los siete milenios programados para que ésta dure. Analizar cada día de la Creación y qué se creó en él nos sirve como una pequeña muestra de lo que ocurrirá en el milenio respectivo.

Estamos ya en el sexto milenio, el cual equivale al día viernes de la Creación. Tomando nuestros antiguos manuscritos, que describen con detalle qué fue creado en cada hora de ese viernes, haremos una simple aseveración: estamos viviendo una época que equivale al día y la hora en que fueron creados Adam y Javá.

Por eso el llamado que resonó aquel día viernes: *Naa-sé Adam*, hoy es una convocatoria indispensable para cada uno de nosotros. Y ahora más que nunca, por la época de libertinaje y escasez de valores, falta de límites y control, prácticamente ha llegado la hora de “hacernos”.

La construcción más bella del mundo eres tú. Y las verdaderas siete maravillas del mundo están en tu cuerpo, que justamente está dividido en siete: una cabeza, dos brazos, dos piernas, un tronco y una cadera. Sin embargo, sólo nos falta sentarnos y hacer planos de construcción para convertir nuestra personalidad entera en una maravilla.

Cuando se va a construir un edificio, lo primero que se analiza es el terreno sobre el cual se va a cimentar: en qué zona está, cuáles son sus características, etc. Por ejemplo, si vamos a construir en una zona montañosa, quizá habrá que demoler parte de la montaña, aplanar, colocar pocos cimientos; y será suficiente porque hay una plataforma de roca. Sin embargo, en un terreno de playa, debido a la arena y al agua, deberán colocarse pilotes a gran profundidad hasta alcanzar el fondo para asentar el edificio; quizá habría también que reforzar la estructura, etcétera.

Cuando el hombre quiere construir su edificio de vida debe conocer bien su terreno, para tener el control de la misma, es decir, de qué está hecho su cuerpo, cuáles son sus habilidades y carencias, ya que cada una de éstas se controla de manera diferente.

Por ello, cuanto más conozcamos el terreno y elijamos el material de construcción adecuado, más fuerte y duradero será nuestro edificio.

Los cuatro elementos

Según la Kabalá, el mundo está compuesto de cuatro elementos y el hombre también. Los cuatro elementos de la Creación son: Fuego, Aire, Agua y Tierra.

Estos cuatro elementos tienen un origen espiritual y tienen relación con las cuatro letras del nombre de Hashem. Cada elemento pertenece a una letra.

Todas las cualidades del ser humano se derivan de estos cuatro elementos.

El gran cabalista Rabí Jaim Vital escribió que todas las cualidades del ser humano —tanto positivas como negativas— provienen de estos cuatro elementos. Lo que varía entre un ser humano y otro es solamente el porcentaje en que están combinados.

Por ejemplo, la persona que posee el elemento fuego en mayor porcentaje le provoca orgullo, enojo, necesidad de poder, odio, así como es el fuego que siempre se dirige hacia arriba, quema y arrasa, no permite que uno se acerque mucho y crece a costa de lo que se le atraviesa en el camino. Para contrarrestarlo, la persona que posee una alta dosis de fuego deberá trabajar en la humildad, la sencillez, la tranquilidad, etc. En su lado positivo, es el elemento que ayuda a soñar en grande, a aspirar, a tener motivación, autoestima alta y apego a la espiritualidad.

Al elemento aire se atribuye todo lo que tiene que ver con el habla: la mentira, la difamación, los insultos, las maldiciones, las groserías, etc., ya que todo esto se halla conformado por el aire que sale de nuestros pulmones haciendo vibrar las cuerdas vocales. Así, pues, debe trabajarse en el control de la palabra, el silencio, la paciencia, etc. Y en su lado positivo, este elemento provee cualidades como el elogio, el rezo, el agradecimiento, el deseo de cantar alabanzas, etcétera.

El elemento agua se encarga de los deseos y los placeres de cualquier tipo, ya que el agua es la fuente de la vida y sin ella todo estaría seco y árido; así son los placeres, sin ellos no hay vida y todo sería insípido. Y es como el agua, que en su dosis correcta da vida y hace florecer; en su exceso, inunda y ahoga. También el celo y la envidia provienen de este elemento, por lo que la persona que tiene una dosis alta de agua deberá trabajar mucho en el control de sus deseos, alegrarse con lo que tiene en vez de amargarse por lo que tiene el vecino, etc. En su lado positivo, el elemento agua activa la bondad, la misericordia, las ganas de ayudar al prójimo, de dar de lo propio. El agua desciende de lugares altos, húmedos y llenos de nieve, hacia los lugares secos y áridos para, precisamente, darles vida.

El elemento tierra causa la depresión, la tristeza, la baja autoestima, falta de motivación, flojera, sentirse pisoteado como la tierra, etc. Aquel que tiene mucho porcentaje de

tierra en su dosis personal deberá trabajar mucho con el ánimo, la alegría, la esperanza, etc. En su lado positivo, la tierra proporciona humildad, estabilidad, seguridad, sencillez, y más.

Cada uno de nosotros tenemos todos los cuatro elementos con sus características, y el equilibrio sería poseer 25% de cada elemento y usar solamente el lado positivo de cada uno. Sin embargo, este perfil de persona no existe, ya que cada uno vino a este mundo para trabajarse y repararse. Cada uno de nosotros tenemos los cuatro elementos en dosis desproporcionada, al igual que el lado negativo del elemento. Lo que debemos preguntarnos es cuál dosis de cada elemento hay en nosotros y cuál es el elemento dominante.

La idea en la vida es trabajar y controlar, corregir y educar cualquiera de estos elementos y sus cualidades, así como darles un buen uso, ya que todos son necesarios para la vida. Sólo que, si se pierde el control, el fuego arrasará, el agua inundará, el viento arrastrará y el terremoto nos sacudirá.

También, para mejorar nuestras cualidades, debemos conocer el significado de la palabra que las denomina en hebreo, *midot*, que por una parte significa "cualidades" y también "medidas", enseñándonos esto que las *midot*-cualidades deben tener las *midot*-medidas correctas.

Todo esto nos lleva a las tres tareas principales en la vida:

1. *Hakarat HaMidot*, es decir, reconocer las medidas de los cuatro elementos en uno mismo y darnos cuenta de que, por ejemplo, poseemos mucho fuego, ya que nos enojamos con rapidez y nos creemos demasiado. Carecemos del elemento aire porque no hablamos y nos cuesta mucho expresarnos, y respecto al elemento agua, los placeres que buscamos son desproporcionados. Respecto al elemento tierra no nos sentimos seguros e incluso con baja autoestima. Obviamente que esta tarea se podrá realizar solamente después de conocer la información presentada en los siguientes capítulos, en los cuales se desglosará cada elemento y sus características, y al final podrá hacer uno un balance de su personalidad y conocer las *midot* (medidas) de sus *midot* (cualidades).

2. *Avodat HaMidot*, es decir, después de reconocer los pros y los contras de cada elemento y sus características, debemos empezar a trabajar en ellos, reparar los negativos y fomentar los positivos, para obtener el mejor provecho de cada elemento y alejarnos de su lado negativo, y para esto se necesita estudiar al respecto, llenarnos de información y aceptar consejos.

3. *Tikún HaMidot*, lo que significa reparar las medidas, para conseguir el equilibrio con porcentajes adecuados de cada característica de los cuatro elementos, llevando todo lo aprendido en el punto 2 a los hechos.

Los siguientes capítulos tratarán de los cuatro elementos y su impacto en nosotros. Mientras los leemos podríamos ir haciendo nuestro esquema personal que, junto con la información sobre muchas de las características, nos servirán para decidir opacar algunas y animarnos a encender otras, a fin de obtener el maravilloso resultado del equilibrio. Sólo que antes veamos por qué vale la pena emprender este gran camino de vida.

Manos a la obra

A muchas personas les gustaría obtener resultados sin esforzarse o con un mínimo de esfuerzo. Soñamos con ser millonarios de la noche a la mañana ganándonos la lotería en vez de lograrlo trabajando y esforzándonos. Lamentablemente, así sucede también con la formación y la construcción del edificio de nuestra personalidad. Queremos que se dé en forma natural, sin esfuerzo y sin dedicación.

Nos parecemos a un hombre en el océano que en vez de remar con todas sus fuerzas para llegar a tierra firme, decide tirar los remos, recostarse en su barca y dejar que las olas lo lleven con la corriente a donde éstas quieran. Y si no llega a ningún lugar, no importa; su vida transcurrirá en altamar.

Así nos pasa a muchos, que preferimos que las olas de la vida nos lleven y cada día pase sin rumbo en lugar de salir de altamar y construirnos en tierra firme. Y debido a la flo-

jera de trabajar por el control de la vida, muchos prefieren simplemente ir a la deriva. Se nos hace muy fácil controlar y manejar un automóvil, una fábrica, equipos deportivos y escuadrones militares, ¡pero no a nosotros mismos! Con facilidad manejamos las computadoras mediante control shift, control G, control C, control V, pero no lo hacemos en caso de “control Mí”.

Lamentablemente nos olvidamos que lo más importante en la vida es la construcción de nuestra personalidad y que la pieza más valiosa en el mundo es uno mismo, y que sólo con dedicación, esfuerzo y sudor se logra la perfección en la misión de la vida.

El Trono Celestial

Para aquellos de nosotros que, además de construir nuestra personalidad, nos importa también la parte espiritual, es importante recalcar lo que dice Maimónides (*Shemoná Perakim*, cap. 7): “El nivel espiritual que una persona puede alcanzar, e incluso hasta llegar a ser profeta con una conexión directa con el Creador, dependerá ante todo de sus cualidades como persona. En todos los profetas que hubo, la claridad de sus profecías dependía de su comportamiento humano y, por ello, sólo Moshé Rabenu, que logró trabajar su personalidad al máximo, tuvo el honor de alcanzar el más alto nivel espiritual”.

Quizá Maimónides se refiere aquí a la historia relatada en el Tiféret Israel (comentarista de la Mishná) sobre Moshé Rabenu, cuando un contemporáneo suyo dibujó un retrato y llevó esa imagen ante un experto en fisonomía, que basándose en los rasgos de su cara determinó: “Se trata de una persona mala, orgullosa, ladrona, mentirosa...”.

Fue causa de gran asombro al dibujante, quien conociendo la verdadera personalidad de Moshé Rabenu, regresó con él y le informó lo que el otro había dicho, a lo que Moshé contestó: “Lo que te dijeron es verdad. Así nací, ésa es mi naturaleza y mi temperamento original. Pero he dedicado mi vida a trabajar en él, a mejorarlo, a canalizarlo, y si era necesario, incluso a eliminarlo. Y por ello me convertí en lo que soy ahora”.

Aunque la veracidad de esta historia está en duda y muchos la han negado, como ejemplo y mensaje es de gran ayuda, ya que no importa cómo vinimos al mundo, sino cómo nos vamos de él.

Lo que sí es seguro es lo que respondió Moshé Rabenu a su suegro Yitró, cuando éste le aconsejó que nombrara jueces y líderes que le ayudaran a guiar al pueblo: “Elígelos según su fisonomía y de acuerdo con la quiromancia (la lectura de la palma de la mano), ya que los rasgos describen la personalidad y las cualidades de la persona”. Moshé dijo: “Eso nada más indica quién eras cuando llegaste al mundo, con qué cualidades te proveyeron y con qué habilidades

viniste. Pero desde entonces hasta la fecha, cualquier elemento negativo pudo ser dominado, y cualquier elemento positivo pudo ser destruido y mal aprovechado" (basado en el *Zóhar, Parashat Yitró*).

Por ello, antes de ser entes espirituales, creyentes y practicantes de la Torá, debemos ser personas en todo el sentido de la palabra, tal como lo aclaran nuestros Sabios en el Mi-drash de B' Eliyahu Rabá (Cap.1): *Dérej éretz kadamá laTorá*, "La educación y la formación de uno deben anteponerse al estudio y la práctica de la Torá". Esto se ve en la forma en que está estructurada la Torá, la cual, a pesar de ser un libro de leyes y, aparentemente, siendo ése su principal objetivo, empieza con historias carentes de leyes que se extienden en un tomo y medio de los cinco que la componen: las narraciones sobre Adam y Javá, Nój, las matriarcas y los patriarcas, Yosef y sus hermanos, Moshé y Aharón, etcétera.

Cabe preguntar: ¿por qué la Torá no comienza directamente con lo permitido y lo prohibido, al estilo de libros de leyes como el *Shulján Aruj*, o los códigos de leyes de cada nación? ¿Acaso éstos comienzan con la historia del propio legislador, o de dónde proviene su abuelo? No, son simplemente las leyes y, por separado, se escribe otro libro de su biografía. ¿Por qué en nuestra Torá no es así?

La respuesta se halla justamente en las palabras del Mi-drash arriba mencionadas: *Dérej éretz kadamá laTorá*, tu educación es lo fundamental, y para ello se escribieron todas

esas narraciones, en las que cada personaje te da ejemplo de valores, consejos y conceptos para tu formación. Y por ello encontrarás en cada *parashá* un personaje positivo y uno negativo, para que aprendas como quién debes ser y como quién no.

Si, por el contrario, primero nos convertimos en personas espirituales y representantes de D-os, pero no hemos dominado ni controlado nuestra parte animal, cada vez que ésta se desate y se salga de control, lo único que estaríamos haciendo es avergonzar a D-os y a su Torá, cometiendo uno de los más graves pecados, conocido como *jilul Hashem* (profanación del Nombre de D-os).

Por eso, cuando la Torá quiso dar un título honorífico a Nóaj, dijo que él fue *ish tzadik*, "Hombre Justo", y cuando quiso honrar a Moshé Rabenu, dijo: *Ish haElokim*, "el hombre de D-os". En ambos casos se registran dos títulos, donde el primero es *Ish* y después "justo" o "espiritual", ya que primero hay que ser hombre, es decir, *mentsch*, persona educada, *gentleman*, caballero, y después un ente espiritual. Y obviamente no podemos esperar terminar la tarea de ser un humano perfecto para empezar el camino espiritual, ya que llegar a ser *mentsch* puede ser un trabajo de toda una vida. Por tanto, hay que sentar las bases de una buena personalidad y emprender el camino espiritual, y día tras día ir reforzando y mejorando ambas áreas.

Los cuatro elementos de los que está compuesto el ser humano equivalen a los cuatro pilares que sostienen el Trono Celestial. Y sobre ellos está el Rey, D-os Bendito. Y nosotros, hechos a Su imagen y semejanza, también estamos sobre cuatro pilares, es decir, los cuatro elementos, y debemos dominarlos para sentarnos como reyes sobre ellos con el cetro del control de la vida en la mano.

A continuación trataremos cada elemento por separado, analizando muchas de sus características y sus lados positivo y negativo, para que podamos darnos cuenta de cuál elemento está desproporcionado y contiene un "alto voltaje" en nuestra vida, ya que ése es el que nos hace perder el control y actuar de forma que no queremos ni nos conviene.

Capítulo ocho

El
Elemento
Fuego

El perfil del fuego

El fuego tiende a dirigirse siempre hacia arriba y su color exclama: "Mírame, estoy aquí", y su calor te advierte: "No te acerques ni me toques, porque saldrás lastimado". El fuego arrasa y quema sin control, y crece a cuenta de lo que se atraviesa en su camino. En su lado positivo emana luz y calor, y en forma controlada tiene muchas aplicaciones. Además, hace siempre alusión a la parte energética del ser humano como el alma, el mundo celestial y el estudio de la Torá.

Por tanto, la persona que posee una alta dosis del elemento fuego, en su lado negativo será una persona llena de orgullo, presumida, ¡y pobre de aquel que se atreva a tocarla o hacerla enojar! Será capaz de arrasar con él, quemándolo públicamente. Además será una persona que buscará de quién burlarse para seguir creciendo, usando a quien se deje como combustible.

Esta cualidad del orgullo, a veces negativa, lleva a las personas a ser muchas veces también enojonas. Los orgullosos siempre creen que merecen mucho y tienen expectativas muy altas del respeto que los demás deben darles. Y cuando no ocurre así —y ni hablar cuando sucede lo contrario—, el fuego del enojo se desata y termina dejando tras de sí sólo cenizas.

Otra característica que también es consecuencia de todo lo anterior es que, al enorgullecerse y enojarse puede llegar el odio, ya que al ver la situación caótica, las cenizas y el mal ambiente que provocó, se frustra y genera una medida de odio. Pero debido a que por su orgullo no puede odiarse ni culparse a sí mismo, empieza a odiar a los demás.

En su lado positivo, el fuego provoca que la persona empiece a soñar en grande, se fije metas sin temer a sus alturas. Aquí el orgullo se usa positivamente para creer en uno mismo y mantener una autoestima alta a fin de alcanzar las metas fijadas. Al agregar otra característica positiva del fuego, que es la motivación, lo más probable es que la persona logre esas metas, siempre y cuando no sean demasiado fantasiosas y, en consecuencia, inalcanzables. Incluso puede llegar a ser líder de grandes proyectos, como diciendo a los demás: "Síguenme", como ocurrió en la travesía del Pueblo de Israel en el desierto durante los cuarenta años que una columna de fuego los guiaba y les iluminaba el camino.

En el aspecto espiritual, el elemento fuego hace alusión al estudio de la Torá, como indica el versículo (*Devarim* 33:2): *Miminó esh daat lamo*, "Con su derecha les entregó una ley de fuego", ya que el estudio de la Torá consiste en conceptos muy elevados que elevan a la persona espiritualmente, como el fuego que siempre desafía la ley de la gravedad y asciende hacia el Cielo.

Además, el fuego equivale a energía, y toda la parte del estudio de la Torá representa la parte de energía en la existencia de la persona que da sentido a su vida en este mundo y vida buena en el venidero.

También el efecto del enojo se da en el estudio de la Torá, cuando observamos a dos *abrejim*, rabinos o alumnos, discutiendo un tema de Halajá: pareciera que se desata una guerra entre ellos, pues cada uno aplica su fuego con una dosis de orgullo positivo para defender su opinión; usan el fervor del fuego para discutir. Lo admirable es que al final reconocen ambos la verdad y agachan la cabeza ante la explicación correcta.

Aunque podríamos seguir extendiéndonos más y más respecto a las características del fuego, creo que es suficiente con esto para cumplir con el primer paso arriba mencionado: *hakarat hamidot*, reconocer las cualidades (por ahora, del elemento fuego) y hacer un análisis personal preguntándonos si lo tenemos en porcentaje alto o bajo, y de manera positiva o negativa.

En el segundo paso, *avodat hamidot*, dijimos que consiste en conocer a fondo el efecto del fuego en nosotros, es decir, cómo nos quita el control de nuestra vida. Por tanto, para poder llegar a dominarlo, debemos empezar por llenarnos de conocimientos amplios y detallados sobre las principales características negativas, esperando que esta información nos ayude a una buena formación.

El orgullo

Dice Rabí Jaim Vital que el orgullo es la raíz de muchas malas cualidades de la persona. El orgullo no permite a la persona actuar ni tomar las decisiones correctas en la vida, ya que analiza todo basado en él: “¿Qué dirán de mí? ¿Cómo me verán en la sociedad? ¿Y qué van a decir mis amigos cuando se enteren de que salgo con esta jovencita que es pobre?”. Al pensar así, hace malas decisiones, no en base a lo que quiere sino en lo que dirán los demás. Se equivoca y, en lugar de reconocerlo, se engaña a sí mismo e inventa justificaciones.

Esta forma de pensar y vivir no permite a la persona orgullosa pedir perdón, admitir que se equivocó y perdonar a los demás, y no le deja amar a cualquiera, sino sólo a los de su “alta sociedad”; siente odio constantemente y busca venganza a cualquier ofensa a su “gran honor”, etc. Por eso D-os dijo sobre el orgulloso: “Él y Yo no podemos estar en el mismo lugar” (*Sotá* 5a).

Cuentan que una vez un gran rabino visitó una aldea y salió toda la gente del pueblo a recibirlo. Dos de los habitantes le ofrecieron hospedaje: uno era un estudioso de la Torá, quien poseía una casa *kasher*, pero era muy orgulloso. El otro era un hombre simple, humilde, incluso ignorante de la Torá, y su casa y su comida no eran totalmente *kasher*,

pero ofreció traer un servicio de *catering* totalmente *kasher*, con sus respectivos utensilios.

El rabino, con disimulo y discreción, aceptó la invitación del segundo. Entonces, la esposa del rabino le preguntó:

—¿Cómo? ¿No es mejor que te sientes con un colega tuyo para hablar y discutir sobre Torá?

El rabino contestó:

—El versículo (*Vayikrá* 16:16) dice: *Hashojén itam vetoj tumotam*, “D-os mora incluso con los impuros”; pero respecto al orgulloso dijo D-os: “Él y Yo no podemos estar en el mismo lugar”. ¡Prefiero estar donde está D-os!

Lamentablemente, cuando uno posee una alta dosis de orgullo se fija más en la envoltura que en el regalo. Por tanto, la clase de amigos que busca y con los cuales quiere formar un vínculo son personas que se ven bien en la sociedad, que son bellas o adineradas, aunque estén vacías o sean incluso de moral muy baja y de cualidades negativas. Lo importante para esta persona será la marca que aquellos vistan o calcen, no le importa que éstos, al ir, por ejemplo, al colegio, en lugar de dedicarse a lo principal, que es el estudio, “desfilan por la pasarela” demostrando lo nuevo, moderno y costoso de sus ropas. Y agregan un condimento necesario para ellos: la burla hacia los que no tienen, los simples, los humildes, aunque éstos posean cualidades buenas, inteligencia, dedicación al estudio, etcétera, olvidándose del dicho: “No vales por lo que tienes, sino por lo que contiene”.

También a la hora de elegir pareja, la envoltura se les hace más importante que el contenido. Y si el lazo que sujeta la envoltura es grande, bonito y llamativo, y el papel de la envoltura tiene signos en dólares, no les importa qué tan barato sea el regalo, pues piensan que lo mejor es presumir a su pareja a los demás aunque la sufran en la casa. Son los típicos “farol en la calle y oscuridad en su casa”.

Es muy difícil trabajar esta cualidad, como podemos ver en la siguiente y divertida anécdota.

Cierta vez fue un casamentero a una *yeshivá*; se dirigió al Rabino director y le dijo:

—Tengo una excelente muchacha. ¿Quién es su mejor alumno?

—Fulano de tal es el muchacho más destacado de la *yeshivá*, el más inteligente, mi preferido. Sólo que es un poco... bueno... No importa, ya lo verá.

El casamentero se aproximó al muchacho, el cual en efecto se veía bien. Con cabeza erguida, éste preguntó:

—Sí, casamentero. ¿Quién es la afortunada?

—Se trata de una buena muchacha, con excelentes cualidades, de una familia muy noble. Es la hija del zapatero...

—¿Qué? ¿Cómo te atreves a ofrecerme a la hija de un zapatero? ¿Sabes quién soy? ¡El mejor estudiante de la *yeshivá*, el más guapo, el más adinerado, el más estudioso! Ve y pregunta antes de venir conmigo. ¿Te parece lógico que alguien como yo diga a sus amigos que va casarse con la hija

de un zapatero? ¡Lárgate! Si no es la hija de un millonario, un presidente, un *Rosh Yeshivá*, ni te me acerques...

El casamentero, medio ofendido, medio asombrado, volvió con el Rabino director y le dijo:

—Será un buen muchacho, pero el orgullo que posee lo destruye por completo...

—Deme una oportunidad. Hablaré con él durante los próximos dos meses dándole clases de ética y moral para que ya no sea así. Regrese entonces e intente de nuevo.

El Rabino se tomó la molestia y empezó a estudiar con aquel muchacho los temas respectivos y, al término de los dos meses, volvió el casamentero. Después de que el Rabino le dijo que pensaba que el muchacho estaba listo, se le acercó de nuevo para ofrecerle el *shiduj*.

Esta vez el muchacho estaba cabizbajo, ensimismado, con la mirada hacia el piso, lleno de humildad.

—Hola. Vine a ofrecerte a una buena muchacha.

—¿A mí? ¿Quién soy yo? No más que polvo y ceniza. Gracias por pensar en mí. Por favor, ¿de quién se trata? ¿Quién es la que me hará el favor, la que me hará afortunado de casarme con ella?

—Se trata de nuevo de la hija del zapatero...

El muchacho levantó la vista y, al ver que se trataba del mismo casamentero de la vez anterior, le dijo así:

—¿Acaso no piensas con la cabeza? Si hace un par de meses, que era yo defectuoso con mi orgullo, te dije que no

la quería, ahora que soy perfecto con la humildad, ¿crees que la aceptaré...?

Como dijimos, no es fácil apagar el fuego del orgullo, pero es muy necesario. De lo contrario, quizá la persona goce de los momentos de orgullo, pero en general tendrá una vida llena de conflictos y desilusiones, ya que difícilmente la gente podrá cumplir las expectativas tan altas que el orgulloso tiene. Y ni hablar de los problemas matrimoniales que éste llega a tener, ya que el enemigo número uno del *Shalom Bait*, la paz en el hogar, es el orgullo que puede llegar a tener uno de los cónyuges, y peor aún si lo tienen los dos. Es una guerra interminable por definir quién tiene la razón y quién debe doblegarse y pedir perdón.

Al finalizar el rezo pronunciamos la oración de *Osé Shalom*, donde pedimos por la paz. Sin embargo, antes de pronunciar esta plegaria, inclinamos la cabeza, damos tres pasos atrás y sólo entonces la decimos, indicándonos así que para alcanzar la paz en el hogar, primero necesitamos bajar la cabeza, retirarnos de nuestra posición y, sólo entonces, buscar la paz.

Más adelante veremos algunos consejos para trabajar el orgullo, pero mientras tanto, seguiremos con otro detonador de la falta de control, proveniente también del fuego: el enojo, que muchas veces es continuación y resultado del orgullo.

El enojo

El enojo llega en situaciones y en momentos inesperados. Simplemente llegan a tu punto débil, ya sea por medio de una frase, una acción, un comportamiento, y pareciera que tocaran tu “botón rojo” para hacerte estallar.

Las reacciones varían desde una cara de enojo, un grito, romper objetos o golpear, e incluso hemos escuchado de casos en los que puede llegarse a cometer un asesinato, ya sea por un lugar de estacionamiento o una pelea insensata en un restaurante, o en un *bar... minán*, D-os libre. Todo depende del porcentaje de fuego que posea uno en su composición.

Como dato curioso, dicen las estadísticas que un conductor promedio maldice a otros 32 000 veces durante su vida.

El enojo arrasa con muchos territorios muy apreciados en la vida: quema la salud, el juicio sano, las amistades, el nivel educativo e incluso nuestra sagrada alma.

Detallemos estos aspectos para observar el efecto devastador del enojo.

- En la salud: aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco; incrementa el número de plaquetas y echa a andar el sistema inmunológico, lo que afecta al corazón. En momentos de máximo enojo, las células cargadas de lípidos liberan grasas en el flujo sanguíneo. Al aumentar la presión arterial, las paredes de las arterias se deterioran, las grasas se acumulan y se transforman en colesterol malo, que afec-

ta seriamente el sistema cardiovascular. A nivel muscular, puede provocar contracturas y dolores de cabeza. Todo esto nos hace vulnerables a sufrir enfermedades como gastritis, colitis, dermatitis y muchas más.

Por ello dijo la Guemará (*Nedarim* 22:1): “El que se enoja, el infierno está en él”. Nuestros Sabios quisieron decir, además de la analogía entre infierno y fuego, que la vida de quien se enoja de manera constante está llena de sufrimientos y, prácticamente, por no cuidar su salud, vive un infierno terrenal.

Y al respecto dijo el Rey Salomón en *Kohélet* (11:10): “Quítate el enojo de encima y evitarás sufrimientos en tu carne”.

- El enojo causa que perdamos el juicio, ya que en esos momentos se nos sube la sangre a la cabeza. Esto, además de ser un dicho, insinúa un bello mensaje: sabemos que la sangre es un símbolo de acción y la cabeza es símbolo del pensamiento. Al enojón se le sube la sangre a la cabeza, es decir, actúa sin pensar.

Por eso dijo el Rey Salomón: “El enojo mora en los tontos” (*Kohélet* 7:9); es decir, el enojo nos convierte en tontos y nos hace actuar con furia e ira, magnificando un error pequeño y reaccionando de manera desproporcionada.

Además, no nos deja gozar lo mucho que tenemos y nos amarga mucho por lo poco que sucedió.

Nuestros Sabios relatan la historia (*Habait Hayehudí* 6, pág. 248) de un padre que, antes de fallecer, hizo una última petición a su hijo: “Nunca actúes ni tomes decisiones en momentos de ira o bajo la influencia de la furia. Espera a que el fuego disminuya y entonces piensa y juzga”. Después de unos años, sucedió al hijo una escena en la cual sospechó de su esposa y casi procedió, bajo los efectos de la ira, a matarle; sin embargo, al recordar las palabras de su padre, decidió calmarse, esperar un tiempo y pensar fríamente. Al final, descubrió que todo fue un error y que estuvo a punto de matar equivocadamente a su propio hijo. Con esta historia quisieron nuestros Sabios demostrarnos cuán polarizadas pueden llegar a ser nuestras decisiones en momentos de enojo.

Por eso Eliyahu Hanabí dijo a Rabí Yehudá: “No te enojes, para que no peques” (*Berajot* 29b), basándose en el versículo de *Mishlé* (29:22): “El que mucho se enoja, mucho peca”.

- Problemas sociales: a nadie le gusta estar junto a una persona enojona, y menos todavía compartir con ella una familia. Por ello la Guemará (*Guitín* 6b) dice: “Nunca deberá la persona implantar en su casa el miedo por su enojo”. Y la Guemará cita varios casos de personas que, por el miedo que les tenían sus familiares, pro-

fanaron el día y la santidad de Shabat, o les cocinaron comida no *kasher*, incluso una mujer tuvo que mentir y decir que fue a la *tevilá*, causando así una transgresión al precepto de mantener la pureza familiar, y todo por miedo a la reacción desproporcionada y al fuego del enojo de su dictador-marido.

- Una persona así no puede fungir como educador, como dice la Mishná en *Abot* (2:5): “El maestro que se enoja no sirve para enseñar”. Muchas veces el papá enojón, en lugar de educar, simplemente descarga su ira sobre el hijo. Peor aún, en vez de educar trasmite una enseñanza paradójica: imaginemos que el niño, jugando fútbol, se molesta porque no aceptan su gol, se enoja y golpea a su hermano menor, quien acude con el papá explosivo enseñándole con lágrimas el chichón; el papá se enfurece y con cara de enojo y nervios tensados golpea al hermano mayor y le grita: “¿Por qué te enojas y por qué pegas?”. ¡Y todavía cree que está educándolo!

- Además, el enojón no sirve como líder de la sociedad, ya que prefiere gritar y explotar con enojo antes que aceptar una opinión contraria. Y peor aún, en vez de admitir sus errores, los justifica. Por ello dijo la Guemará (*Pesajim* 66b): “El enojón, si es sabio, pierde su sabiduría. Y si está destinado para ser rey, pierde ese mérito”. Eso sucedió a Eliav, el hermano mayor del futuro Rey David, quien era

tan apto para ser rey de Israel que incluso el profeta She-muel, cuando lo vio por primera vez, se levantó y le rindió honores pensando que él era el elegido de D-os para reinar; pero en ese momento, D-os le mandó una profecía y le ordenó: "Siéntate. A éste lo abomino por su enojo. A alguien así no puedo darle la oportunidad de reinar sobre Mi pueblo".

También sucedió a Moshé Rabenu que se enojó contra los soldados cuando trajeron como cautivas a las mujeres de Midián, quienes habían seducido a los jóvenes de la tribu de Shimón provocando la muerte a veinticuatro mil de ellos. Después, cuando se dirigió al pueblo para darle la clase de Torá, que consistía en las leyes que D-os le había ordenado transmitir, la mente se le puso en blanco y no recordó nada. Cabizbajo, descendió de la tarima y subió su sobrino Elazar *HaKohén* para dar la clase. Aunque su enojo estaba justificado, el efecto devastador del fuego del enojo no hace diferencia si tienes razón o no.

Lo peor fue que el gran líder Moshé perdió la oportunidad de seguir dirigiéndonos y llevarnos a la Tierra Santa, por enojarse contra el pueblo cuando le pidió agua ante la roca; los llamó "necios rebeldes". Y de nuevo, aunque tuvo razón en expresarse así debido a todo lo que hicieron anteriormente, con todo eso, dice Najmánides (*Bamidbar* 20:10): "Al perder Moshé el control sobre sí, perdió el control sobre el pueblo".

- En el aspecto espiritual, dice Rabí Jaim Vital (*Shaar Rúaj Hakodesh* 10:2): “Mi maestro, el Arizal, ponía más énfasis en la mala cualidad del enojo que en cualquier otro pecado. El motivo es porque el enojo daña la *neshamá* pura de la persona, pues cuando se enoja esta santidad sale de ella y ese lugar vacío es invadido por las fuerzas negativas, las cuales, con mayor facilidad, le incitan a pecar. Y lo construido durante mucho tiempo y con mucho esfuerzo es derrumbado en un momento de enojo”.

Por eso dijo el Rey David (*Tehilim* 10:4, según la traducción de nuestros Sabios): “Para el que se enoja no hay D-os”. Es decir, en el momento en que uno se enoja ya no le importa nadie; su fuego arrasa con todo, incluso con D-os.

La Guemará relata (*Yebamot* 96b) que dos estudiosos discutían sobre unos versículos de la Torá, pero por la ira descontrolada pasaron a insultos personales y, bajo la pasión de esta ira, y perdiendo el juicio por completo, cortaron en pedazos el pergamino sagrado del *Séfer Torá*. Para cuando se dieron cuenta, ya era tarde.

Por eso, sobre el versículo (*Yeshayahu* 2:22): “Abandonen y aléjense de la persona que se enoja con facilidad, porque es como un altar de idolatría”, dice el *Zóhar* (*Tetzavé* 182a): “El que se enoja equivale a un idólatra, porque su parte espiritual, pura, lo ha abandonado, y la parte impura lo ha invadido”.

En resumen, desde el ángulo que queramos verlo, el enojón y el orgulloso pierden su calidad de vida, como dice la Guemará (*Pesajim* 150a): “De tres personas su vida no es vida: una de ellas es la enojona”. Por esto concluye Maimónides (*Deot* 2:3): “El enojo es una de las peores cualidades y la persona necesita alejarse de ella hasta el otro extremo. Y sería bueno que la persona se autoeduce para no enojarse. Incluso en las cosas en las que tiene razón, si quiere implantar un poco de temor y respeto, que haga el papel de enojado, sin estarlo”.

A continuación veremos cómo podemos alcanzar esta meta.

Controlando el fuego

Para dar el tercer paso, *Tikún Hamidot*, reparar las medidas de las cualidades y hacer buen uso de ellas, usaremos la fórmula general de Maimónides conocida como *Teshuvat Ha Mishkal*, la cual enseña que, para reparar una mala cualidad, hay que irse por un tiempo al otro extremo, a fin de poder al final estar equilibrados e “ir por el camino de en medio”.

Por ejemplo, el tacaño que no suelta una sola moneda, ni siquiera para él mismo, deberá irse al otro extremo: derrochar por un tiempo, para poder después llevar una vida equilibrada monetariamente, al igual que el orgulloso debe usar de contrapeso la humildad, el chismoso el silencio, y así sucesivamente.

Por tanto, para apagar un poquito el fuego, necesitamos justamente algo del lado positivo del elemento tierra —como la humildad, la apacibilidad, la calma, la tranquilidad— que ésta brinda, ya que, de forma natural, el que posee mucho fuego carece de tierra. Por ello, fomentando un poco el lado positivo del elemento tierra opacaremos el lado negativo del fuego.

La humildad

Una de las mejores cualidades que puede poseer el ser humano es la humildad. Ésta le ayuda a disfrutar de la vida, pues, al tener siempre las expectativas bajas y no esperar honores de los demás, cualquier reconocimiento pequeño que se le haga es ganancia, tanto más un gran honor. Lo contrario sucede con el orgulloso: sufre en su vida por esperar sólo alfombras rojas y basta con que sean rosas para que se moleste.

Además, el humilde siempre aceptará un reproche, una corrección o una crítica constructiva, pues con humildad bajará la cabeza y prestará su oído para escuchar. Lo contrario sucede con el orgulloso, quien se cree que sabe todo y, cuando escucha una conferencia llena de consejos, reproches e ideas, mira al maestro orador y se dice: “Qué lástima que mi amigo fulano no esté aquí para escuchar estos reproches. Van justamente con su perfil”, “Espero que estas

palabras entren al que está sentado a mi derecha. Le quedan como anillo al dedo". Y mientras él, por su orgullo, anda "endosando" a otros las palabras de reproche, el humilde las recibe con buena disposición.

Cuentan que en la ciudad de Radin se organizó una conferencia de múltiples rabinos. Después de que el gran rabino, el ya anciano Jafetz Jaim, terminó de expresar dulces palabras al público, se levantó el siguiente orador y reprochó con dureza a los oyentes, por la falta de valores y la mala conducta en las que podían caer. Al finalizar se sentó y, volteando hacia el Jafetz Jaim para recibir su bendición, lo vio llorando. Luego de que el anciano sabio enjugara sus lágrimas, cabizbajo, se dirigió a él y le dijo: "No tenías que humillarme delante de todos. Pudiste decírmelo en persona y en privado...".

Esta diferencia entre el orgulloso y el humilde ocasiona que el segundo vaya perfeccionándose día a día, alcanzando poco a poco su meta de la vida, que es el *Tikún hamidot*, mientras el otro irá de mal en peor. Como dijo el Rey Salomón (*Mishlé* 26:12): "El orgulloso que se cree el más inteligente es en verdad un necio".

La Guemará (*Julín* 89a) sobre el versículo de *Devarim* 7:7, el cual habla del amor que nos tiene D-os, dice: "Amo a los humildes, pues aunque los llene de dones, de grandeza y de honores, siguen siendo humildes. Di a Abraham riqueza, bienes, grandeza, y él decía: 'Soy polvo y ceniza'. Di a Moshé el honor de sacar a Mi pueblo de Egipto haciendo maravillas

y milagros sobrenaturales, de bajar la Torá y muchas cosas más, y dijo: 'Y nosotros, ¿qué somos?'. Di a David reinado, poder y victorias, y él decía: 'Soy un gusano', a diferencia de la gente a la que di poder y ya se creían demasiado".

El motivo es que el orgulloso ve siempre a los pequeños y se considera grande; sin embargo, el humilde observa siempre a los superiores, a los maestros, a los grandes y, por tanto, se siente pequeño. De aquí que nuestros Patriarcas y Sabios, al ver siempre la grandeza de D-os y la infinita sabiduría de la Torá, entendieran qué tan pequeños eran y así mantenían la humildad.

Relatan que cuando llegó el alumbrado público a Bené Berak en Israel, el sabio Jazón Ish caminaba con varios de sus alumnos por la calle y, al llegar debajo del poste, se detuvo y les dijo: "¿Qué enseñanza tan grande me ha dado este poste, ya que cuando uno está lejos de la luz, su sombra es muy grande, y a medida que se acerca, su sombra se achica! Y debajo directamente de la luz, no hay sombra. Así ocurre cuando estamos lejos de la verdad y de la luz Divina: nos creemos muy grandes... Nos pasará lo contrario cuando estemos totalmente debajo de ellas".

Entre las cosas más grandes a que podemos aspirar en la vida es tener a D-os siempre a nuestro lado. Por eso decimos: "Con la ayuda de D-os", "Si D-os quiere", "Primero D-os", "Con el favor de D-os", y muchas más expresiones por el estilo, ya que sabemos que si D-os nos acompaña en

nuestra vida todo será diferente... Pero para eso debemos saber que la humildad Lo atrae y el orgullo Lo aleja.

Apaciguar el enojo

Para lograr trabajar con el enojo y controlarlo, necesitamos conocer cómo funciona desde un punto de vista psicológico. La persona enojona, debido a su orgullo, culpa a todos menos a ella: "Por tu culpa llegué tarde al trabajo", "Es que este maestro es muy pesado", "Por tu culpa, niño, se rompió el vaso... otra vez", "Ay, qué tonto es este conductor... chocó conmigo", "Por culpa tuya (mi pareja), me va mal en la vida...". En otras palabras, todo el mundo es culpable menos ella y anda siempre quejándose de que no se merece lo que le pasa ni la clase de vida, llena de problemas, que tiene, justamente por culpa de los demás.

La cura para esto es el sabio consejo que encontramos en nuestros textos sagrados, el cual consiste en el siguiente concepto: "Nada te sucede si no te lo mereces, y todo lo que te pasa es consecuencia de tus propios hechos. Toda acción causa una reacción".

La gente que te fastidia en la vida, sea con palabras o con dinero, es como si tuviera la función del trabajador de la central eléctrica que llega a tu casa para cortar la luz. Él no es malo, aunque te hace algo incómodo; la cul-

pa no es de él, sino tuya, por no pagar el recibo. Por eso la central mandó a este “fastidioso” emisario.

Así ocurre con uno. Cuando sentimos que el jefe, la pareja, un hijo, un extranjero, etc., nos molestan o nos perjudican; o cuando el coche, la lavadora, la computadora, etc., se descomponen en el momento más inesperado, todos son simplemente emisarios de D-os. Por tanto, cuando te molestas, gritas y maldices, prácticamente diriges tus expresiones a la central Celestial.

Aprendemos este concepto del Rey David. Cuando huía con su comitiva del golpe de Estado perpetrado por su hijo Abshalom, se cruzó con un hombre llamado Shimí Ben Guerá, el que lo apedreó, lo insultó y lo maldijo. El ministro de la defensa del Rey David, Yoab Ben Seruyá, que aparentemente tenía una dosis alta de fuego, molesto pidió al rey: “Dame permiso de matar a este perro”. Sin embargo, el rey, a pesar de la situación por la que atravesaba, con toda tranquilidad le contestó: “¿Por qué debe morir? ¿Qué hizo? D-os lo mandó para que me maldijera y me hiciera esto. Y si es así, me lo merezco”.

Esta forma de pensar, manteniendo la calma, es precisamente la que ayudó al Rey David a actuar correctamente y ser un verdadero rey, no sólo del Pueblo de Israel, sino de sí mismo. De esto careció el rey anterior, Shaúl, que por orgullo no admitió su error y “endosó” su culpa al pueblo. Y por eso D-os le quitó el reinado, por la misma razón que

quitó el paraíso a Adam y a Javá, ya que en el momento de reprocharles, culparon a otro, en vez de bajar la cabeza y decir simplemente: "Perdón, me equivoqué".

Analícemos esto desde un punto de vista más profundo: explican nuestros Sabios que al dormir por la noche nuestra alma se eleva hasta los Cielos y se presenta ante D-os. Una vez allí, por una parte rinde cuentas de lo vivido en el día anterior y, por otra, se le informa de los planes celestiales para el día de mañana.

En el hipotético caso de que avisaran al alma que al día siguiente, a las tres de la tarde, en el cruce tal atropellará a una persona, el alma pide a D-os cancelar el decreto y evitar ese hecho. Muchas veces por bondad y misericordia de parte del Creador, esta petición es aceptada y, por tanto, se decreta que mañana, a las 2:58 de la tarde, se desinflará una llanta del auto. Claro, al despertar la persona no tiene la menor idea de este diálogo. Y a las dos y media de la tarde del día siguiente sale a una importante cita de trabajo, emocionada y convencida del buen negocio que llevará a cabo. A las 2:58 no sólo revienta la llanta sino también la persona, maldiciendo a todos, desde el que construyó el camino hasta al presidente de la nación, y echa chispas recitando la *parashá* de *Ki Tavó* entera, con todas sus maldiciones.

Si tuviera un poco de humildad y fe, y aplicara el sabio consejo, simplemente diría: *Kapará*, "No hay mal que por bien no venga". Con un nivel mayor de fe y sabiendo que

todo lo que ocurre en la vida está bajo el control de D-os, sólo alzaría la vista al Cielo y diría: “Aunque no Te entiendo, gracias”.

No soy apto ni digno para servir como ejemplo, pero les contaré una historia personal que, espero, a alguno de ustedes le será útil.

Después de vivir durante nueve años en Venezuela, regresé a Israel y me compré un auto usado. En poco tiempo, de manera anormal, se descomponían todas las piezas; un día era la caja de velocidades, otro día se estropeaba el motor, después de una semana explotaba el radiador... Y así fue durante dos meses, en los cuales el auto pasaba más tiempo en el taller que conmigo.

En una de esas ocasiones, llegando al taller, montados —mi auto y yo— de nuevo en una grúa, bajo y digo al mecánico:

—Creo que se le descompusieron los frenos.

Esta vez él me miró a los ojos y me dijo:

—O eres tonto o eres multimillonario...

—¿Por qué dices eso?

—Porque cada vez que vienes al taller llegas con una sonrisa y me dices: “Se estropeó tal cosa”. Aquí la gente llega enfurecida, pateando lo que encuentra a su paso o gritando maldiciones que mejor no repetiré. Y tú llegas con esa actitud. O eres un tonto que no entiende lo que es el dinero o eres un multimillonario al que no le afecta.

—No soy tonto ni millonario. Simplemente tengo fe en que D-os me reemplaza los daños del cuerpo y los dirige a mi auto. Es mi “pararrayos”. Además, es un versículo del Rey David: “El metal se rompió y nosotros nos salvamos” (*Tehilim* 124:7).

Éste es el simple concepto conocido como *isurim*, sufrimientos en la vida que limpian nuestros pecados, sea de esta reencarnación o la pasada, y cuando llegan sólo tienes dos alternativas: recibirlos con calma, fe y confianza en D-os, y con eso limpiar; o enojarte, gritar, dañar, golpear, maldecir, y con eso, en vez de cerrar una cuenta, abrir una nueva.

Veamos esto desde otro ángulo: conocemos el concepto de “pruebas en la vida”, las que justamente nos presentan una oportunidad para crecer, y las condecoraciones y medallas las recibiremos sólo después de pasar una batalla o una lucha. Para eso, D-os nos manda en la vida situaciones o personas que ponen a prueba nuestra resistencia y nuestro control, sólo para después poder ponernos la corona del rey. Así, cada vez que llegue algo que detone nuestra furia, debemos frenarnos por un instante y preguntarnos: “¿Qué quiere D-os de mí ahora? ¿Cómo puedo crecer por medio de esta situación?”.

Es nuestro deber estudiar, ampliar, analizar todos estos temas mientras estemos tranquilos y sin problemas grandes. Y a la hora del examen es cuando debemos aplicar todo lo estudiado, al igual que un entrenamiento militar

implica conocer las armas, saber usarlas, saber comunicarse entre los soldados y entre escuadrones, ejercitarse para mantener una buena condición física, trasladar municiones, etc., y sólo en el momento de la batalla es cuando esto tiene que aplicarse. Después de ganar la batalla podremos vanagloriarnos y presumir de tener control. De lo contrario, al enojarnos y perder el control, fallamos en la misión y perdemos la guerra.

Y quizá a eso se refirieron nuestros Sabios al decir: “El que se enoja es como quien hace *avodá zará*” (*Shabat* 105b), que literalmente significa “trabajo extraño”, es decir, idolatría. También podemos leerlo de la siguiente forma: “D-os te mandó esta prueba para que hagas un trabajo de crecimiento, dominio y control. Tú, al enojarte, hiciste una *avodá zará*, un trabajo diferente, ajeno y extraño a lo que D-os esperaba de ti”.

En verdad, no tenemos la menor idea del gran trofeo que podemos llegar a ganar al dominar y controlar el enojo; sin embargo, les traeré dos ejemplos de nuestros ancestros, para que nos demos una idea de la valiosa medalla que D-os nos dará. Tal vez esto nos anime a esforzarnos a mantener el control.

Después de lo que sucedió con el Rey David, quien no se enfureció en contra de Shimí, sino que se dominó y calló, logró que D-os combatiera su batalla y se vengara en su nombre. Y además, dicen nuestros Sabios de la Kabalá que

en ese momento el Rey David se convirtió en la cuarta parte de la carroza celestial, junto con los tres Patriarcas, Abraham, Itzjak y Yaakov. Aunque no entendemos qué significa este gran nivel, por lo menos nos damos una idea de la gran cercanía a D-os que alcanza quien controla su enojo.

Igual sucedió con la matriarca Rajel. Ella cedió y aceptó que se casara primero su amado Yaakov con su hermana Leá. Leá dio a nuestro patriarca seis hijos y Rajel seguía estéril. Un día en que Rajel amablemente pidió a Leá unas flores de jazmín para poder quedar embarazada, Leá reaccionó de manera desproporcionada, y le dijo: “¿No es suficiente que me quitaras a MI esposo, sino que ahora también quieres quitarme las flores de la fertilidad?” (*Bereshit* 30:15).

Rajel se encontró en un dilema: contestar a su hermana y ponerla en su lugar, y recordarle exactamente quién quitó a quién, o argumentar con lógica que la estéril era ella y necesitaba esas flores más que su hermana, que ya tenía varios hijos. Sin embargo, Rajel bajó la cabeza con humildad, quizá hasta se mordió los labios, y demostró así un gran autocontrol.

Dicen nuestros Sabios que en ese momento D-os decidió darle la fertilidad. Y lo que no hicieron las flores lo hizo el silencio, premiándola con dos hijos maravillosos, Yosef y Binyamín. Además, a la hora del exilio del Pueblo de Israel los Patriarcas acudieron ante D-os para pedirle que los

perdonara, e incluso Moshé Rabenu y todas las demás almas lo pidieron, pero nadie logró “convencerlo”, excepto la plegaria de Rajel, que justamente por el hecho arriba mencionado obtuvo el gran premio de la cercanía con D-os, y D-os le dijo: “Limpia tus lágrimas. Escuché tu plegaria. Te prometo que los hijos regresarán a su tierra”.

Después de una prueba, uno mismo debe examinarse para ver cómo reaccionó; si se molestó, gritó, humilló, maltrató verbal o físicamente, pateó o rompió algo. Después que el fuego cesa y ve las cenizas que quedaron, lo más probable es que se sienta mal consigo mismo, arrepentido de todo lo que dijo o hizo. Y aunque su orgullo no le permita reconocerlo y menos todavía decirlo, adentro, en los cuartos oscuros de su conciencia, se sentirá decepcionado de sí mismo.

Sin embargo, el que logra autodominarsse, controlar la situación, actuar con tranquilidad y paz, se siente alegre, se siente rey.

Los sentidos tranquilizadores

Además de la información antes mencionada, se necesita también el complemento de la naturaleza para conseguir una vida más tranquila. El agitado ritmo de vida y la lucha por sobrevivir en esta jungla económica nos ponen tensos, nerviosos, y basta con una mínima chispa para que estalle-

mos. Sin embargo, si usamos los cinco sentidos como medio de relajamiento, podremos evitarlo.

Para aumentar nuestra paz interna, podríamos ayudarnos saliendo a pasear a áreas verdes, jardines, bosques, etc.; donde la visión panorámica del paisaje nos relaja. D-os pintó la naturaleza de color verde y el cielo de azul celeste, ya que son dos colores que tranquilizan el sistema nervioso simpático del ser humano, tal como se comprobó en recientes investigaciones halladas en el libro *Ayn Roá* (pág. 107).

Es por eso que, de las doce piedras preciosas colocadas en el pectoral del sumo sacerdote, en cada una de las cuales estaba grabado el nombre de una de las tribus, la piedra verde conocida como esmeralda se asignó a Shimón, hijo de Yaakov Avinu, que justamente poseía una alta dosis de fuego y enojo, mismos que desató contra la ciudad de Shejem; y también se notó cuando incitó a sus hermanos para matar a Yosef. Esta piedra con su color era como un símbolo de ayuda para tranquilizarlo.

Además de una imagen tranquilizadora para nuestra visión, podemos agregar una respiración correcta, aspirando por la nariz y exhalando por la boca, para llenar nuestros pulmones con aire puro y provocarnos relajamiento. Si agregamos a esto el toquecito agradable de una música relajante, sumaremos un sentido más en la obtención de la paz interna, especialmente si aprendemos a hablar con tono suave,

como lo aconseja Najmánides en la carta que mandó a su hijo: “Procura siempre hablar en tono bajo y con suavidad a cada persona en cualquier momento, para que te salves del enojo”.

Y si añadimos una actividad física deportiva, para liberar presiones, combinada con la actividad espiritual del estudio de la Torá, sería lo mejor. Así lo aconseja el Gaón de Vilna: “Es recomendable que quien posee una alta dosis de fuego estudie temas halájicos que provoquen la discusión y las polémicas sanas, con las cuales descargará sus tensiones con su compañero de estudio o maestro”. De tal forma, cuando llegue a casa, ya estará agotado y, aunque quiera gritar, no tendrá la fuerza para ello.

Así que, por medio de los sentidos —y especialmente con el pensamiento de que “Todo viene de D-os y es para bien”— la mente podrá estar más tranquila y preparada para las pruebas que se le presenten en la vida.

Conclusión equilibrada

Es importante saber que, normalmente, la mayoría de las cualidades no deben eliminarse por completo, sino regularse y canalizarse. El orgullo es muy importante, porque nos mantiene con expectativas, autoestima alta y ánimo, y nos permite soñar con las alturas. Pero también tiene sus desventajas, como ya mencionamos anteriormente.

La humildad es buena, pero en su lado negativo pueden llegar a pisotearte, puedes perder la seguridad en ti mismo, tu autoestima puede caer hasta los suelos, etc. Por tanto, ya que los extremos son negativos, debemos buscar el equilibrio, como dijo el gran Admur Rabí Bunim de Pshisja: "Llevo siempre conmigo dos papelitos, uno en cada bolsillo. En el de la derecha está escrito: 'El mundo fue creado sólo para mí', y en el de la izquierda dice: 'No soy más que polvo y cenizas'. Y todos los días conjugo los dos conceptos para vivir en equilibrio".

Vemos este concepto en la escena culminante de la historia judía, en la que Moshé Rabenu sube al Monte Sinaí y baja con las Tablas de la ley. En el Midrash se analiza cuál es el motivo de que fuera escogida por D-os precisamente esta montaña, y la respuesta con la visión del Rémez encierra justamente lo dicho aquí: "Todas las montañas presumían y eran muy orgullosas, y D-os no mora con el orgulloso. Por eso escogió a la montaña de Sinaí, que fue humilde".

Cabe preguntar: si esto fue para simbolizar el concepto de la humildad, ¿por qué la Torá no se nos entregó en un valle, o mejor aún, en una hondonada, especialmente si tomamos en cuenta que a unos kilómetros de allí, cerca del lugar donde entramos a Israel, se encuentra el Mar Muerto, el lugar más bajo del mundo (420 metros por debajo del nivel del mar)? ¡Eso sí habría simbolizado la humildad!

La respuesta es obvia: eso no se llama humildad. Eso ya es depresión, amargura. Por eso se llama justamente Mar Muerto, porque no tiene vida, y es salado porque esa clase de vida es amarga, llena de lágrimas saladas.

La Torá se entregó sobre una montaña humilde, sí, ¡pero una montaña!

Todo esto nos trasmite el siguiente mensaje: no camines muy encorvado, con los ojos mirando el suelo, porque tu cabeza chocará contra los postes. Pero tampoco camines con la cabeza demasiado erguida y con los ojos hacia el cielo, porque tus pies tropezarán con los escalones. Camina firme, con buen equilibrio y sonriendo.

Limitar el fuego positivo

Ya dijimos que en el lado positivo del fuego está la fuerza del estudio de la Torá, que fue comparada con él. Quizá esto sorprenda a algunos de ustedes, pero también el estudio de Torá debe controlarse. A pesar de que se trata de algo muy positivo, también debe estar limitado.

Justamente como lo dice la Guemará (*Yevamot* 65b): “De la misma forma que es *mitzvá* decir algo de Torá para que te escuchen, también es *mitzvá* no decir algo que no será bien recibido”. Es decir, tenemos el deber de transmitir palabras de Torá, enseñar las leyes y los preceptos de D-os al prójimo, reprochar y corregir al pecador, etc. Pero en palabras

simples, siguiendo la analogía del concepto fuego, nuestro deber es prender con nuestro fuego las velas apagadas.

Pero aunque tu intención sea buena, siempre tienes que medir la cantidad, la calidad, las exigencias y, especialmente, el modo en que vas a hacerlo. De otra forma, si llegas ante una velita con un soplete, no vas a prenderla sino a derretirla.

Por ello Moshé Rabenu, antes de su fallecimiento, al dar su último discurso, antes de bendecir a cada tribu y despedirse, dijo: “Escuchen los Cielos mi clamor, y escuche la Tierra mis suaves palabras; que caigan como fuerte lluvia mis reproches, que goteen como rocío mis palabras” (*Devarim* 32: 1-2).

Observando estos dos versículos, notamos que cada uno está dividido en dos partes: la primera parte de cada versículo suena dura y la segunda suave. La explicación es que el gran Maestro de la Torá Moshé Rabenu nos enseña con esto la fórmula para transmitir el fuego de la Torá: “A los Cielos —a los elevados, la gente preparada y ya muy elevada espiritualmente— clama, repróchales y deja caer sobre ellos tus palabras como fuerte lluvia. Pero a la tierra —a la gente simple, que apenas comienza el camino espiritual— háblale suave y que tus palabras goteen sobre ellos como el rocío, ya que las flores necesitan rocío y los cedros lluvia”. Por ello, antes de dar a alguien consejos y sabias palabras de Torá, mide tus palabras y sus voltajes, así como la capa-

cidad de recepción de tu escucha, como lo insinúa la Torá (*Beseshit* 47:12): *Léjem lefí hataf*, “La comida va de acuerdo con el comensal: puré para los bebés y bistec para los adultos”.

También a nivel personal uno debe medirse y autocontrolar su avance; no correr antes de aprender a caminar. Ésta es la insinuación en la orden de D-os a Moshé al pie del Monte Sinaí: “Pon límites a la montaña...”. Explica el Midrash que prácticamente D-os ordenó a Moshé que estableciera un orden escalonado para que el pueblo se acercara a la montaña: al fondo estaba el pueblo; más cerca estaban los setenta sabios; más adelante, los sacerdotes, Aharón, Yehoshúa bin Nun —asistente de Moshé y su futuro sucesor—; y hasta la cima Moshé Rabenu. Cada uno fue ubicado en el nivel de cercanía donde podía soportar la gran energía celestial y, a la vez, a cada uno de ellos se le ordenó que no rebasara su propio límite, que no levantara su vista para ver lo que no debía.

Además de ver aquí el concepto de “fuego a la medida”, allá ocurrió una escena que demuestra qué puede pasarnos cuando perdemos el control por exceso de amor a la Torá y pasarnos del límite.

En ese gran evento, mientras se entregaba la Torá y la Presencia Divina se hallaba en su mayor esplendor, los hijos de Aharón HaKohén cruzaron la barrera, alzaron la vista y vieron lo que no les estaba permitido; de nuevo, no

por falta de respeto, sino por un deseo mayor de alcanzar un nivel superior del que podían soportar. Debido a eso, perdieron el control.

Dicen los comentaristas que por el honor del momento y por las plegarias de Moshé, los hijos de Aharón no fueron castigados; pero posteriormente, después de construir el Tabernáculo, ellos volvieron a excederse y entraron al *Kodesh HaKodashim* (el Sancta Sanctórum, el lugar al que sólo el sumo sacerdote podía entrar, y únicamente en Yom Kipur) con la sola intención de volver a sentir ese nivel tan elevado de apego y de cercanía a D-os. Perdieron el control de sí violando las reglas y las leyes, y esta vez, debido al alto nivel de energía, en términos actuales, murieron electrocutados.

La Guemará (*Maséjet Jaguigá* 14b) relata sobre cuatro grandes rabinos que quisieron entrar a los altos niveles de la Kabalá, que consiste en el desdoblamiento, elevación y transportación del alma a la dimensión celestial, avanzando y abriendo puertas, y captando conceptos para los que se necesita mucho estudio y un gran nivel. El problema fue que no todos estaban bien preparados. Dos de ellos se llamaban Ben Zomá y Ben Azai. El hecho de que se les llame hijos de Zomá o de Azai, y no por su nombre propio, que era Shimón, se debe a que eran tan jóvenes que aún no adquirirían un nombre propio, sino que la gente los veía y los reconocía sólo como "hijo de fulano".

Además, el nombre Shimón proviene de la palabra en hebreo que significa “escuchar”, lo que tal vez implica que eso les faltó: escuchar más clases al respecto, aprender más conceptos y, sobre todo, escuchar el gran consejo del sabio de su generación, el experto en esta materia, Rabí Akivá, quien decía a los que entraban en esos niveles: “Cuando lleguen al lugar del *Shaish Tahor*, no se equivoquen al interpretar lo que ven, no curioseen y se pasen a los voltajes que no son capaces de aguantar”. El resultado fue que, al no obedecer ni respetar los límites del fuego celestial, Ben Azai murió, Ben Zomá se volvió loco, Elisha ben Abuyá renegó y el único que salió ileso fue Rabí Akivá, porque entró en paz y salió en paz (*Jaguigá* 15b). Es decir, supo entrar bien, respetando los límites, con los conceptos y la información correcta, y no perdió el control, a pesar de la curiosidad. Y por eso logró salir en paz.

Hay un dato muy interesante: varios grandes cabalistas fallecieron a edades muy tempranas; el profeta Shemuel, a los 52 años; Rabí Moshé Cordobero a los 45; el Arizal a los 38; Rabí Najmán de Breslev a los 38; el Or Hajaim HaKadosh a los 46; Rabí Moshé Jaim Luzzato a los 38... y la lista es larga y a la vez curiosa. ¿Cómo alcanzaron tanto en tan pocos años de vida y cómo es que fallecieron tan jóvenes? Y quizás una pregunta responde a la otra...

Esto podría comprobarse con la famosa anécdota sobre el motivo del fallecimiento del gran cabalista, el Arizal, en quien se basa la Kabalá actual.

El Arizal estudiaba con su alumno preferido, Rabí Jaim Vital. A él y sólo a él le permitió registrar por escrito sus enseñanzas, diciéndole:

—Eres el único que me entendió de verdad.

En una ocasión, mientras estaban estudiando y profundizando, fueron elevándose tanto en el concepto que abordaban que el maestro, el Arizal, alzó la vista y le dijo:

—Hasta aquí puedo enseñarte. Más profundo ya está prohibido revelarte.

Rabi Jaim Vital, que se encontraba en una euforia espiritual, insistió a su maestro para que prosiguiera. Después de mucha insistencia y súplica, el Arizal cedió y se lo reveló. Al terminar la clase, dijo el Arizal: *Baruj Dayán haEmet* (frase que se dice cuando fallece alguien).

—Maestro, ¿por qué dijo eso?

—Porque de los Cielos acaban de decretar la muerte de mi querido hijo por revelarte estos secretos.

Y a la semana siguiente ya estaban enterrando al hijo del Arizal, quien murió sorpresivamente.

Pasó un tiempo y, de nuevo, en un tema en el que fueron elevándose demasiado, el Arizal detuvo la clase en seco y dijo a su alumno:

—Hasta aquí. Un paso más ya está prohibido.

Y a pesar del incidente anterior, Rabí Jaim Vital volvió a insistir y el Arizal aceptó, debido al fuego espiritual

que los invadía y les quitaba el control de sí mismos. Después de revelar lo oculto, el Arizal pronunció otra vez las palabras: *Baruj Dayán haEmet*, y dijo:

—Esta vez el decreto fue dirigido a mí. No voy a terminar el año.

Ahora entendemos por qué Rabi Yehudá dijo: “Los secretos cabalísticos del *Shem Hameforash* no pueden enseñarse a cualquiera, sino sólo a los que sabemos tienen el control de la vida en sus manos, ya que si no saben controlarse ni limitarse, también cuando estudien la Kabalá no respetarán sus límites” (*Kidushín* 71a).

Hasta la fecha, la curiosidad sobre los temas de Kabalá está muy difundida y, sin embargo, la mayoría no entiende que todo lleva un proceso. Dentro del Arca de la Alianza estaban colocados hasta abajo los trozos de las primeras Tablas de la Ley, encima estaban las segundas Tablas, completas, con sus Diez Mandamientos, y hasta arriba un pergamino con los cinco tomos de la Torá. A esto se le ponía una tapa y encima de ella estaban las figuras angelicales de los querubines, insinuándonos de esta manera que la forma de avanzar en la llama de la Torá es: primero empiezas con leyes rotas, medio Shabat, medio *kashrut*, *tefilá* incompleta; avanzas un poco más y ya tienes poco, sólo diez mandamientos, pero completos; avanzas más y ya lograste tener toda la Torá. Y sólo entonces puedes proceder al mundo angelical, celestial, de la Kabalá.

Cuentan que preguntaron al gran cabalista, el Gaón de Vilna: “No hay ser humano que no tenga *yétzer hará* (el ángel seductor hacia el mal). ¿Cuál es tu *yétzer hará*? ¿Qué te seduce a hacer o pecar, si estás sentado veinte horas al día frente a los libros estudiando? ¿Por dónde puede atacarte?”. Él respondió: “Cuando estudio Kabalá y me elevo a niveles superiores, el *yétzer hará* me incita a abrir puertas y entrar en niveles superiores a mi capacidad, para que el fuego me quemé”.

Aunque esto no aplica a nosotros, ya que se trata de “ligas mayores”, por lo menos podemos adoptar el concepto: todo, absolutamente todo, debe tener un límite. El tema de Torá que estudias, la exigencia de ésta que pides a los demás, y aunque te guste y te fascine, también tendrás que poner un límite de tiempo, como cuentan que hacía el gran rabino, el Jafetz Jaim, quien entraba a su *yeshivá* a la una de la madrugada, apagaba las luces y cerraba los libros para obligar a los estudiantes a irse a dormir.

Cuando por amor y emoción por la Torá pierdes el control, tu vida se convierte en un *tohu vavohu*, un gran caos, ya que al irte a dormir tarde no te levantas al rezo de la mañana, estás cansado en las clases, etcétera.

La inteligencia de un estudiante de Torá se demuestra al ser ordenado, estudiar una variedad de temas, profundizar hasta donde su mente y capacidad le permitan, y usar el consejo de la Mishná en *Pirké Abot* (2:10): “Respetar a

las brasas", es decir, "la Torá y el que la enseña: demasiado cerca, queman; demasiado lejos, no calientan. Ubícate a la distancia correcta. Disfruta de su luz y calienta tu alma, pero no te pases para que no te quemes".

Conclusión

Graduemos el fuego en todas las características que mencionamos arriba. Nuestra vida es como un guisado: con mucho fuego, se quemará; con poco, tardará mucho y se "pasará".

Capítulo nueve

El Elemento Aire

El perfil del aire

Para conocer las ramificaciones que tiene el elemento aire en la persona, conozcamos primero las características de éste, y así entenderemos sus efectos en la persona.

- El viento se mueve de un lugar a otro y sin rumbo definido.
- Se presenta en diferentes temperaturas. A veces es templado, y a veces frío; en ocasiones es viento de aire caliente. Alguna vez traerá polvo e incluso podrá llegar a convertirse en tormenta de arena y hasta en tornado o huracán.
- La diferencia en la temperatura del viento causa a quienes les afecta que cambien con frecuencia su modo de vestir y de abrigarse. Algunas veces saldrán para tomar aire y otras se resguardarán de él.
- El viento sopla y susurra, mientras pasa y mueve las ramas de los árboles.
- El viento es metiche: se mete por cualquier abertura que encuentra; basta con que le abras una pequeña ventana y ya invade tu casa.

Así es la persona que sufre de altas dosis del elemento aire. Es inestable como él, sin metas ni rumbo en la vida; es una persona impredecible que no sólo cambia con facili-

dad su "clima", sino el estado anímico de los que le rodean. Es muy comunicativo y en cada conversación buscará la "ventanita" para meter su aire.

Desde un punto de vista más detallado y profundo, el elemento aire ataca tres áreas importantes en la persona: el pensamiento, el habla y la acción. Veamos las consecuencias de esto, primero en el lado negativo y después en el lado positivo.

En el área del pensamiento, el aire causa en ocasiones ser amable y sonriente y, de pronto, sin aviso, cambiar 180 grados, a una cara larga. Por ello, en hebreo, cuando quiere preguntarse a alguien: "¿Cómo estás hoy?" o "¿Con qué pie te levantaste?", se dice: "¿Cuál es tu clima?"; o para preguntarle cómo está su ánimo: "¿Cómo está tu aire?", para simbolizar al elemento que provoca a ciertas personas la volatilidad en su ánimo y pensamiento.

Además, eso le ocasiona estar siempre en un estado de confusión, lo que la hace tener falta de decisión e inestabilidad. Prácticamente, al igual que el elemento aire refleja las cuatro estaciones del año, esta persona puede mostrarlas todas en un solo día. Y hasta cierto grado, se notará en ella algo de bipolaridad.

En el área del lenguaje, esa inestabilidad se reflejará en sus promesas, dichos y palabras. Es el tipo de persona que "no tiene palabra". Por otra parte, posee una gran facilidad de expresión y de convencimiento, por lo que si deseara

incitar a alguien al mal, no le resultaría difícil. Su palabra, más que la de los demás, destruye y construye. También se le hace fácil mentir y ser hipócrita, ya que el viento le ayudará a ser como un camaleón para “cambiar de colores” y adaptarse con facilidad a cualquier ambiente y encontrar las palabras adecuadas.

Cambia constantemente la actitud y la temperatura de quienes lo rodean, ya que éstos estarán basándose en su palabra y, al cambiar ésta como el viento, cambian ellos también su “vestimenta”: una vez se pondrán camisa de manga corta para abrazarlo y en otra usarán abrigos para cubrirse de él.

En el área de la acción, habla mucho y hace poco, pues gasta todas sus energías en soltar sólo palabras y no le queda energía para actuar. Como dice el dicho, “perro que ladra no muerde”.

Si sumamos a esto el hecho de que quien está dominado por el elemento aire no tiene metas ni rumbo, tendremos ante nosotros el perfil de alguien que cambia de carrera profesional constantemente, y ni siquiera en las mismas ramas; con facilidad un día querrá ser astronauta y al día siguiente zapatero. Esto se reflejará también en sus trabajos y planes, los cuales empezará y no terminará. Por supuesto, no le faltarán palabras para justificarse.

Al ser volátil como el viento, no soporta el control ni los límites; no acostumbra obedecer ni seguir las reglas, y me-

nos todavía comprometerse con un plan de vida, porque al viento no se le puede limitar ni preguntar a dónde va.

Como cualquier elemento, el aire posee un lado positivo que nos ofrece grandes beneficios para la vida.

En el área del pensamiento, tendremos a una persona que no se enterca en una sola idea. De tal manera, si considera necesario cambiar de opinión por haber cometido un error, lo hará sin problemas. En este sentido, podemos decir que el aire le hace ser flexible y adaptable a diferentes personas con distintos temperamentos, por lo cual incrementa con facilidad su núcleo de amigos.

En la Torá hay varios ejemplos de este don. Cuando Moshé Rabenu estaba ya despidiéndose del liderazgo y preparando el terreno para un sucesor, pidió a D-os: "Por favor, nombra para este pueblo un nuevo líder, que esté lleno de vientos". Explican nuestros Sabios que quiso decir que ese nuevo líder debía tener el don del elemento aire y saber adaptarse a cada hombre según su "clima".

Al no ser terca ni estancada, la persona de elemento aire olvida rápido lo malo que otros le hacen; da vuelta a la hoja y empezará un capítulo nuevo en una relación personal o de trabajo. A veces lo que construimos llega a enfrentar un "terremoto" que puede derrumbar todo lo que hemos logrado.

Y no todos sabemos levantar cabeza y empezar de nuevo. Alguien del elemento tierra, por ejemplo, caerá en de-

presión y quizá su flojera no le permita empezar de nuevo la construcción. Sin embargo, la persona de elemento aire positivo simplemente dirá: "Borrón y cuenta nueva".

En el área del lenguaje, en su lado positivo podrá la persona-viento aprovechar este don y desempeñarse en el área de la comunicación: orador, buen maestro y educador, ya que nunca le faltarán las palabras y el poder de expresarse convincentemente.

Por el hecho de llevarse bien con el viento de cada uno de los demás, y agregando su poder de palabra, que posee, podrá ser un buen mediador, un puente entre dos bandos en pugna o entre una pareja con problemas. Su viento llevará y traerá el polen de una flor a otra creando nueva vida, llena de paz y armonía.

En el área de la acción, será ágil, eficiente y rápido para ayudar o resolver problemas; intercambiará ideas entre las personas para beneficio de todos, así como el viento que transporta el polen y otras semillas diminutas provocan el florecimiento en otros terrenos. En su dosis correcta podrá incluso hacer varias labores a la vez; como el viento, que en una zona puede soplar a la derecha y en otra irá a la izquierda. Aunque debe tener cuidado de no provocarse un remolino.

Resumamos: el elemento aire, como todo, es una moneda de dos caras. Pero lo que resulta seguro es que la dosis alta es mala en la persona, inclusive en su lado positivo.

Por ejemplo, si alguien sufre de altas dosis de viento y además tiene una cantidad notoria de fuego, será un enojón devastador. Al igual que el fuego con el viento quema hectáreas enteras de bosque y a una mayor velocidad, así esta persona arrasará incansablemente todo. En su lado positivo de esta combinación, ya que el fuego representa la Torá, la mística y la espiritualidad, será una persona que “tome vuelo” en esta área.

Si es viento en combinación con el agua —la cual, como veremos, representa los placeres y las adicciones—, será una persona que volará de un bar a otro y, de ahí, a las “maquinitas”, y sin cansarse “soplará” en una pista de baile. En su lado positivo, el agua simboliza la bondad; por tanto, en este caso la combinación de viento y agua será alguien que brinde mucha ayuda, que corra de una organización de caridad a otra, que esté disponible las 24 horas del día... pero a costa de su pareja, familia y persona.

En su combinación de aire y tierra, será una persona depresiva que contagia su desánimo a mucha gente; prácticamente lleva un viento de amargura de una casa a otra y de persona a persona. En su lado positivo, en el cual la tierra simboliza acción, será una persona hiperactiva que puede abrir múltiples terrenos con gran diversidad de planes, sólo que empezando mucho y no acabando nada.

Si el elemento aire se halla en alto porcentaje en la persona, siempre tendrá efectos devastadores. Por tanto, para

cumplir el primer paso, el de *Hakarat hamidot*, es decir, reconocer la cualidad y sus ramificaciones, y la medida que poseemos de ésta, deberemos analizar todo lo dicho, ponerlo como un espejo ante nuestra persona, reconocer las diversas tormentas que podemos llegar a poseer, y sólo entonces pasar a la siguiente etapa, que es *Avodat hamidot*, el estudio y la información amplia de cada ramificación, a fin de que este entendimiento (los “ladrillos”) nos sirva como material para construir una muralla-casa, que como nuestro hogar, limite el viento, el frío y las tormentas, y nos permita abrir las ventanas, dependiendo del lugar por el que queremos que entre y actúe el elemento aire. Dependiendo del grado y la dosis que queramos, así será el tamaño de la abertura de la ventana, controlando nosotros, de esta forma, al elemento aire y no él a nosotros; e impidiendo de tal manera que seamos “lo que el viento se llevó”.

El estado del clima

Después de la primera etapa, pasemos a conocer en detalle los efectos de este elemento en nuestra vida, a fin de que veamos como lo podemos poner a trabajar a nuestro favor.

El solo hecho de que pongas orden en tu vida demuestra que eres un rey con el control en la mano, al igual que el orden en una orquesta sinfónica es señal de que hay un di-

rector que con su batuta va controlando y dirigiendo todos los instrumentos, permitiendo así que la sinfonía de la vida suene bien.

El problema del elemento aire es que vuela todo, creando desorden y caos en todas las áreas de la vida, desde pensar, hablar y hacer. Y así no se puede vivir. Más aún si tomamos en cuenta que la vida vuela como el aire. Si no tomamos el control de este elemento en la mano, nos pasaremos los días diciendo y desdiciendo, haciendo y no haciendo, prometiendo y no cumpliendo. Y sin metas claras ni retos terminaremos, incluso si vivimos 120 años, sin haber hecho nada. Hasta nuestro recuerdo se lo llevará el viento, ya que no dejaremos ningún hecho sólido o palabras firmes que mantengan nuestra memoria.

Una persona muy cambiante e inconstante, en hebreo se denomina *hafajfaj*; es igual que una caja de sorpresas, que no se sabe lo que hay en ella. Nunca sabes qué dirá ni cómo reaccionará el *hafajfaj*; es impredecible. Y dependiendo del porcentaje de este elemento en su persona será la magnitud de su volatilidad.

La Torá relata la historia del primer rey de Israel, Shaúl, quien sufría de diversos climas internos, lo cual se reflejó en su relación con su yerno, el futuro rey David. Un día lo abrazaba calurosamente y al otro, mientras David tocaba el arpa para alegrarlo, el rey tomaba la lanza y la arrojaba contra él para atravesar su corazón. Un día lo perseguía por todos

los desiertos de Yehudá para matarlo y luego se disculpaba y le pedía perdón, ofreciéndole su amistad y cercanía.

Así también era el famoso Ajashverosh, rey de Persia en la época del milagro de Purim, como dice la Guemará (*Meguilá* 11a): “Dijo Rabán Gamliel: Ajasheverosh era un rey *hafaj-faj*”, ya que mató a su esposa por lo que le dijo su amigo Hamán y, posteriormente, mató a Hamán por lo que le dijo su nueva esposa, Esther. Mandaba cartas en las que decretaba el exterminio de los judíos y a los pocos días enviaba nuevas cartas que decían: “Hay que amar y proteger a los judíos, y se les da permiso de matar a sus enemigos”. ¡Vete a vivir con un rey así!

Hoy en día ya no hay tantos reyes, pero este problema puede llegar a presentarse en cada hogar, donde uno de los padres —y tanto más en el caso de los dos— sufre de “viento *hafajfaj*”. El efecto devastador en los niños se verá a la larga, tal como lo dice el profesor Samuel Tiano, psiquiatra y subdirector de la Asociación Internacional para el Niño y el Adulto:

Cuando un niño crece en una casa donde ambos padres (o uno de ellos) sufren de un comportamiento no estable y su ánimo varía polarizadamente, sin motivos razonables, el niño pierde la capacidad de entender la normatividad, ya que no sabe qué acción suya causará una sonrisa y cuál provocará enojo, ya que, en ocasiones, el mismo hecho o

calificación causa reacciones opuestas. Por tanto, el niño concluye que, sin importar lo que haga, la reacción siempre será rara e inesperada.

Agrega al respecto la profesora Levi Schiff:

El niño se apoya mucho en su mamá. Para él, ella es su resguardo seguro, pero cuando ésta sufre de inestabilidad, y ante la misma acción una vez reacciona desproporcionadamente, con enojo, molestia y cara larga; y en otra ocasión, con abrazos, besos y tolerancia, la falta de certeza de parte del niño a cómo reaccionará su madre esta vez, le provoca perder la seguridad en sí mismo. Y más que eso, siente que, sin importar lo que haga, la reacción siempre dependerá del viento. Además este niño podrá cargar una culpa de que él es responsable de la variedad del clima y, por tanto, se encerrará en sí mismo evitando la relación con ella y perdiendo su propia seguridad, cosa que le afectará el día de mañana en su relación con la sociedad.

Lo mismo se aplica en la relación de pareja, donde el *hafajfaj* provoca que el cónyuge sienta que camina en un campo minado, pues teme a cada momento que, sin previo aviso ni motivo que lo justifique, una bomba estallará.

Imagínense el efecto del elemento viento en un joven que desea casarse... No sabe qué quiere ni qué exigir, ni cuál

es su rumbo de vida a fin de buscar a la persona adecuada para formar con ella una sociedad conyugal. Y cuando ya conoció a alguien y le presentó su plan de vida e ideas, y a la siguiente cita ya cambió al otro extremo opinando diferente y planeando otro rumbo, lo más probable es que su pretendiente lo deje, ya que, si no puede vivir ni consigo mismo, menos todavía con una pareja... Excepto que se encuentre una igual que él y lamentablemente juntos vuelen a donde el viento los lleve. Como dijo el profeta Yejezquel (1:20): "A donde vuela el viento irán".

Es importante definirse, ya que quien "baila en dos pistas" termina por no bailar en ninguna. Este concepto lo aprendemos de nuestra matriarca Rivká. Cuando estaba embarazada, cuentan nuestros Sabios, al pasar junto a lugares puros pateaba en su vientre Yaakov, y al pasar al lado de lugares desagradables y llenos de impureza, pateaba Esav. Ella acudió al gran profeta Shem, el hijo de Nóaj, y se expresó así: "¿Para qué necesito esto?". Explican nuestros Sabios que ella no sabía que iba a tener mellizos. Creyó que se trataba de un solo bebé, y que era *hafajfaj*. Por eso se expresó de tal modo, como diciendo: "No quiero tener un hijo no definido, al que todo le llama la atención y en un momento puede ser justo y a los cinco minutos quiere ser malvado".

Sin embargo, cuando Shem le dijo que iba a tener dos hijos, de los cuales uno tendría una definición al camino de la pureza y la bondad, y el otro al camino negativo y de

la maldad, sorprendentemente ella se tranquilizó y, con un suspiro, pareció decir: “Más vale dos precisos, cada uno en su camino, que uno confuso”.

Esta idea se repitió muchísimos años después, en la época del profeta Eliyahu, cuando muchos de los judíos en Israel siguieron a la idolatría con sus 400 profetas falsos. Él los desafió a debatir en el Monte Karmel para que, de una vez por todas, el pueblo definiera su camino. En esta reunión ante todo el pueblo, el profeta Eliyahu pronunció unas palabras adecuadas al tema que estamos abordando: “¿Hasta cuándo caminarán por los dos senderos? Si creen que D-os es la verdad, síganlo a Él y sólo a Él. Pero si creen que la idolatría es el verdadero camino, rompan cualquier vínculo con el judaísmo y váyanse. Pero no bailen en las dos pistas”.

Encontramos este concepto en la orden de la Torá que dice: “No ararás tu tierra con un toro y un burro juntos”. En la explicación literal, esto se entiende con claridad, ya que la fuerza del toro es mayor que la del burro y, además, el toro es rumiante. Al caminar el toro y regurgitar la comida para masticarla de nuevo, el burro puede creer que a su compañero le dieron de comer otra vez y a él no, por lo que sufre. Y está prohibido provocar sufrimiento innecesario a un animal.

Pero en la dimensión del Rémez significa lo siguiente: el toro es un animal kasher y puro, y el burro es no kasher e impuro. Por tanto, insinúa la Torá: “No ares tu camino

de la vida sin estabilidad, una vez con pureza y otra con lo contrario. Sé claro y definido en tu senda”.

El viento parlante

Profundizaremos en esta sección los efectos devastadores que puede tener el elemento aire en su ramificación del habla. Con esto sentaremos las bases del control de la palabra, pues cuando ésta se escapa y hiere resulta difícil curar el daño, y a veces no bastan mil palabras para reparar una mala.

Es sabido que D-os creó el mundo con la palabra, como dice el versículo: “Y dijo D-os: Que se haga...”. También las catástrofes y la destrucción que mandó el Creador, como el diluvio, la lluvia de fuego y azufre sobre Sodoma y Gomorra, las diez plagas en Egipto, etc., fueron ordenadas con un dicho, para enseñarnos que la palabra construye y destruye.

El hombre fue hecho a imagen y semejanza de D-os. Por tanto, también posee en su pequeña boca el poder de destruir y construir. Por medio de buenos consejos, críticas constructivas adornadas con elogios y bendiciones, puede llegar a construir toda una vida para un hijo, un alumno o un amigo. Y al contrario, con una humillación, una maldición o una burla la destruirá por completo.

Escuché una vez que en un colegio se hizo una investigación respecto al poder que tienen sobre los alumnos las palabras y la atención del maestro. Al nuevo profesor de un

grupo le cambiaron las notas y el reporte de los alumnos: sobre los que llevaban diez, dijeron al maestro que eran los peores y que tenían déficit de atención y notas bajas. Y sobre los que demostraban flojera y tenían notas bajas, le informaron que eran buenos muchachos, muy amables y con gran potencial. Sorprendentemente, al final del año, los estudiantes igualaron las notas inventadas sobre ellos al principiar el curso.

Esto significa que las palabras del maestro, sus elogios hacia los alumnos flojos pensando que eran buenos estudiantes, su mirada amigable y su atención ayudaron a mejorar su personalidad y desempeño. Y por el contrario, los reproches, las ofensas, la falta de cariño hacia quienes el maestro consideró que eran malos alumnos, provocaron que así lo fueran.

El viento alza globos y hace caer ramas, al igual que la palabra: puede elevar y puede hacer caer. Por ello, quien posee altas dosis del elemento aire en su derivación del habla debe medir sus palabras. Como dice el dicho: "El que habla mucho, seguro peca". Es imposible abundar en palabras sin "meter la pata".

¿De qué maneras específicas afecta la palabra, cuando perdemos el control sobre ella?

- La maledicencia y la difamación. Cabe citar aquí una parábola de nuestros Sabios: "Preguntaron a la serpiente: '¿Por

qué tienes una boca tan mala y venenosa?'. Ella respondió: 'La boca de ustedes es peor que la mía; yo daño sólo haciendo contacto y ustedes pueden dañar a kilómetros de distancia''. Si elaboraron esta parábola hace aproximadamente 1 500 años, ¡imagina qué dirían hoy nuestros Sabios con el uso que se da a los medios de comunicación! Basta con que inventes una historia sobre alguien para difamarlo, o que simplemente difundas *lashón hará* (calumnias) contando sus fallas a tus contactos en las múltiples redes sociales. De esta manera puedes afectarlo de por vida.

- La hipocresía. El elemento aire puede hacer que sintamos o pensemos una cosa y que digamos otra, engañando así con nuestras palabras y ocultando nuestros verdaderos sentimientos, lo que está prohibido y va contra la ética. El problema es que en la actualidad, esto se ha legalizado e incluso se considera un don, ya que hemos remplazado la palabra "mentiroso" por "político", como podemos verlo en cada proceso electoral: antes de las elecciones, los candidatos prometen toda clase de cosas, las calles y las paredes están llenas de fotos suyas y anuncios con sus promesas, las cuales olvidan minutos después de haber sido elegidos. No en vano se dice: "Antes de las elecciones las paredes te hablan; después de ellas, tú hablas a las paredes".

Cuando confesamos nuestros pecados, decimos: "Perdón por hablar *dofi*". *Dofi* es una palabra hebrea compuesta

por dos: *du* y *fi*, que significan: “dos bocas”, lo que alude a decir algo y pensar otra cosa.

- La mentira, al igual que la hipocresía, es una característica del elemento aire. Para muchos de nosotros la mentira fue un medio para salvarnos de castigos en el colegio o en la casa, ganar partidos de fútbol, y además hacernos interesantes con nuestras falsas historias, etc. Más adelante en la vida, este “don” puede llegar a ayudarnos a hacer dinero, ya que con una pequeña mentira sobre la mercancía la vendemos al doble. Sin embargo, es de suma importancia aclarar que el viento mentiroso tiene efectos devastadores.

El Rey David (Salmo 15:2) menciona las características que debe tener la persona a fin de obtener “la visa” para entrar al paraíso y estar cerca de D-os; entre otras, se encuentra: “Siempre di la verdad”. El sello de D-os es la verdad y el de la serpiente es la mentira. Por tanto, al mentir nos apegamos a lo negativo y a su veneno, y al hablar con la verdad nos apegamos a D-os y obtenemos Su bendición.

Relata Rashí (*Makot* 24a) que Rab Safrá era un hombre apegado a la verdad y un día, mientras rezaba, se le acercó un gentil que le ofreció diez monedas por una mercancía que vendía. Al ver que el rabino no respondía, el gentil pensó que el precio era muy bajo, por lo que le aumentó un poco la oferta; al seguir sin responderle, éste la duplicó e incluso la triplicó. Cuando finalizó Rab Safrá de rezar, dijo al gentil:

“Disculpa, estaba rezando. Te escuché desde un principio. Dame la primera cantidad que ofreciste, ya que en mi mente la acepté en el momento que la escuché”. La pregunta que surge aquí es: ¿acaso no era válido quedarse callado y aceptar la oferta más elevada, ya que al hacerlo no causaría daño a nadie? Sin embargo, es posible que Rab Safrá nos hubiese respondido: “Quizás perdí valor€, pero gané valores. Además, con la verdad estoy más cerca de D-os. Y si D-os es mi pastor, nada me faltará” (*Tehilim* 23:1).

- La educación. Las palabras a través de los dichos y las enseñanzas son material de construcción y formación. Pero cuando se contradicen, destruyen la formación de los niños. Por ejemplo, podemos decir a nuestro hijo: “No se miente. Siempre hay que decir la verdad”; sin embargo, si lo llevamos a un parque de diversiones y hay un cartel que dice: “Niños menores de seis años no pagan”, y le “aconsejamos”: “Di que no tienes seis años”, estamos arruinando el valor que le inculcamos. Lo mismo ocurre cuando suena el teléfono y ordenamos a nuestra hija: “Di que no estoy”, y un rato más tarde, cuando está jugando con su hermanita y miente, nos enojamos con ella.

Cuenta la Guemará (*Yevamot* 63:1) que Rab tenía una esposa muy mala. Cada mañana ella le preguntaba: “¿Qué quieres de comer? ¿Pollo o pescado? ¿Con papas o con

arroz?”. Y cuando él respondía pollo con papas, ella le preparaba pescado con arroz, y si pedía pescado con arroz le preparaba lo contrario. Así ocurría día tras día, año tras año. En cierta ocasión, su hijo se dio cuenta de lo que pasaba; preguntó a su padre qué quería comer y, simplemente, cambió la orden a fin de que comiera lo que le había apetecido ese día. Una semana después, el padre expresó: “Estoy muy contento. Tu mamá, gracias a D-os, empezó a portarse bien conmigo”, a lo cual contestó su hijo: “No, papá, lo que sucede es que yo le cambio la orden cada mañana”. Al escucharlo, le dijo Rab: “¿Tú crees que yo no puedo hacer eso? Sólo que está prohibido mentir. Así que, hijo, prefiero comer todos los días lo que no me apetece, con tal de que ni tú ni yo saquemos una mentira por la boca”.

Además, otra gran pérdida del mentiroso es que cuando finalmente dice la verdad nadie le cree. Como en la famosa fábula de Pedro y el lobo cuando el niño gritó: “¡Lobo, lobo...!”, nadie le hizo caso. Y peor aún: “Quien habla mentiras vive en las mentiras y su vida se vuelve una gran mentira”.

Meditación y control

En el tercer paso, el *Tikún hamidot* —reparar las malas cualidades y suministrarlas en la dosis correcta—, deberíamos, como ya explicamos anteriormente, irnos por un tiempo al extremo contrario aplicando la regla de *Teshuvat*

hamishkal, la reparación por medio del contrapeso. Debemos hacer lo mismo que se hace con los adictos descontrolados, que al ser internados en un centro de rehabilitación, se les lleva al otro extremo a fin de quitarles la adicción. Se espera que, después que hayan pasado de un extremo al otro, logren el equilibrio y una vida normal.

Sin embargo, para controlar una dosis alta de alguno de los elementos, no es recomendable quedarse definitivamente en el otro extremo; sólo debe servirnos como rehabilitación, a fin de que logremos una dosis equilibrada de los elementos.

Ya que el elemento aire hace “volar” nuestra mente, pensamientos, palabras y planes, necesitamos iniciar un proceso de meditación, que consiste en frenar los múltiples pensamientos, así como seleccionar, analizar y, lo más importante, decidir cuál es la idea correcta para eliminar las demás, fijándonos la meta, trazar el camino hacia ella y poner manos a la obra para ejecutarla.

Para entender mejor el poder de la meditación, usaremos el ejemplo de la lupa. Cualquier hoja de papel que pongamos frente al sol no se quemará, ya que los rayos solares están dispersos sobre ella. Pero si entre el sol y la hoja ponemos la lupa, con ella enfocamos los rayos solares y así magnificamos su potencia hasta quemar el papel.

Así funciona en general la mente: las ideas están tan dispersas que perdemos la concentración en cierto punto. La

meditación consiste en concentrar la mente y canalizar todas las ideas que tenemos, junto con la inteligencia que poseemos, para invertir toda esa fuerza en el camino que deseamos trazar.

Para ello la persona necesita, de vez en cuando, frenar su viento y su ánimo volátil, “desconectarse” del mundo y sentarse en un lugar tranquilo, relajado, con buen ambiente, y olvidar todo el ajetreo de la vida cotidiana... y, por supuesto, también el celular.

Hay varios tipos de meditación. Algunos sirven para “desconectarse” del mundo y “conectarse” con un rezo; otros son para relajarse del enojo y del odio hacia alguien, y otras más. La clase de meditación que estamos abordando aquí podríamos llamarla “meditación y acción”, porque nos permitirá meditar para saber qué hacer... y hacerlo, y no sólo para analizar y volver a analizar, y así sucesivamente, sin actuar. Sobre esto dijeron nuestros Sabios (*Zóhar*, 258a): *Sof maasé bemajshabá tejilá*, cuya traducción literal es “Al final, acción; pensar primero”. Esto quiere decir que cuando te sientes a meditar, el fin que debes tener en mente es llegar a la acción, y para lograrlo, piensa y medita desde un principio.

De esta forma irás eliminando ideas vanas que no tienen ningún futuro y que sólo estorban y ocupan espacio en tu mente. Otras quizá sean buenas, pero no para hoy. “Congélalas” para usarlas el día de mañana. Así irás lim-

piando tu mente de fantasías, ideas irreales o planes obvios que igualmente se darán, y podrás escoger la mejor idea, la más benéfica para tu vida, a fin de fijarla como tu meta principal y tu mayor reto.

Normalmente, después de meditar de esta manera, terminarás con una sonrisa, pues como dijeron nuestros Sabios (*Metzudat David, Mishlé 15:30*): “No hay mayor alegría que quitarse las dudas de encima”. Esto se halla insinuado también en la orden de la Torá (*Debarim 25:19*): “Elimina a Amalek”, que en su sentido literal era un llamado a la guerra contra el pueblo de Amalek. Pero en la dimensión del Rémez, dicen nuestros Sabios que el valor numérico de la palabra Amalek es el mismo de la palabra hebrea *safek* (“duda”) (ambas suman 240), para insinuarnos: “Elimina las dudas de tu vida”, porque las dudas son un ancla mental que no nos permite avanzar.

El poder de decisión

Quien tiene mucho del elemento aire carece, entre otras cosas, de decisión, ya que cada día espera ver hacia dónde soplará el viento y hasta dónde llegará. Si no es capaz de tomar el control, mucho menos puede sentarse para meditar y emitir un veredicto que marque su camino.

En la Kabalá, este proceso de decisión se define por medio de los conceptos *Jojmá, Biná y Daat*.

- *Jojmá* es la primera idea que nos surge en la mente; por ejemplo, “Voy a construir una casa”, “Quiero dibujar un árbol”, “Voy a comprar una mercancía”.
- *Biná* es el desarrollo de esa idea; implica analizar cómo, cuándo y cuánto, sopesando los pros y los contras, los beneficios y los riesgos.
- *Daat* es el canal más importante, ya que representa la ejecución de todo lo analizado por la *Jojmá* y la *Biná*. Sin éste, seguiría la idea “rebotando” entre la *Jojmá* y la *Biná*, para nunca realizarse.

Este concepto se observa también en la estructura cerebral. El cerebro está dividido en tres partes: hemisferios izquierdo y derecho, y tallo cerebral. El hemisferio derecho del cerebro percibe el mundo y la vida de manera muy general, y hasta fantasiosa. El hemisferio izquierdo, en cambio, lo ve con más detalle y a un nivel más realista. Al respecto, un reconocido neurólogo dijo: “El lado derecho ve el bosque, pero el lado izquierdo ve los árboles”.

Lo increíble es que nuestros Sabios de la Kabalá enseñaron que la *Jojmá* corresponde al lado derecho y la *Biná* al lado izquierdo. La *Jojmá* es lo general y la *Biná* es el desglose y los detalles, lo cual, en palabras modernas, sería: *Jojmá*-bosque y *Biná*-árboles.

El *Daat* está ubicado en el tallo cerebral, el cual se encarga de concretar lo pensado y llevarlo a la acción. Y justamente

es esto lo que falta al elemento aire. Cabe mencionar aquí las palabras de nuestros Sabios en la Guemará (*Nedarim* 41:1): “Si adquiriste *Daat*, nada te falta. Si *Daat* te falta, no sirve de nada lo que adquiriste”.

Esto se refleja también en la forma en que debemos estudiar la Torá, que consiste en tres ramas:

1. La Torá Escrita, que es *Jojmá*, ya que cada versículo encierra mucha información, pero de una forma tan comprimida que dificulta a veces la comprensión total.
2. El estudio de la Guemará, que es la ampliación y el análisis detallado de lo dicho en un versículo de la Torá. Esto se llama *Biná*.
3. El estudio de la Halajá, la cual refleja la conclusión de lo dicho en la Guemará y de las múltiples ideas allí descritas para darnos el *Daat*, la acción final que debemos llevar a cabo.

He aquí, entonces, la fórmula de meditación que debemos aplicar para mantener el control de los vientos de ideas y usar nuestro *Daat* para no quedarnos “en el aire”.

El silencio

Como ya vimos, perder el control de la boca nos hace hablar demasiado y, por tanto, podemos pecar, dañar y destruir; pensamos equivocadamente que las palabras “se las lleva el viento” y, en consecuencia, no medimos los resultados catastróficos del poder del habla. La rehabilitación y la

corrección de todo lo anterior se logra mediante el don del silencio.

No es fácil para alguien del elemento aire mantenerse sin hablar. Sin embargo, si quiere controlar la palabra y usarla sólo para lo positivo, necesita primero irse al otro extremo, por un tiempo no hablar más de lo estrictamente necesario y, cuando haya dominado el arte de guardar silencio, sólo entonces podrá hablar para bien... pero también con moderación.

El Rey David dice: “¿Quién es el hombre que desea la vida buena?”, a lo que cualquiera contestaría con un entusiasta: “¡Yo!”. A continuación el Rey David dice: “Si es así, pon un candado a tu boca” (*Tehilim* 34:13). Y así lo expresó Rabí Shimón en *Pirké Abot* (1:17): “Toda mi vida me senté entre los sabios; escuché consejos, conceptos y sabias ideas. Y si me preguntas cuál es mi mejor mensaje, te diría: no hay nada mejor para el hombre que el silencio”.

Cada vez que quieras decir algo lógico, adecuado y medido, debes primero guardar silencio, pensar, analizar y medir tus palabras. A eso se refirió el versículo (*Ejá* 3:29): “Pon tierra en tu boca”, queriendo decir: sabemos que la tierra es la muralla limitante del mar; sin ella, las olas arrasaban y destruirían. Por tanto, en un sentido metafórico, debemos usar ese límite para evitar que de nuestra boca salgan “palabras-tsunamis”. De esta manera, evitaremos también hechos lamentables, como se vio con el patriarca Yaakov

cuando su suegro Laván lo persiguió para reclamarle: “¿Por qué huiste sin avisarme?, ¿y por qué robaste mis ídolos?”. Yaakov Avinu, que normalmente era una persona centrada y tranquila, en ese momento estalló y en esa situación dejó salir de su boca una maldición, diciendo: “El que te robó, que muera”, sin saber que había sido su amada esposa Rajel quien los tomó para impedir que su padre siguiera rindiendo culto a la idolatría.

Aunque Yaakov Avinu no pronunció esa maldición a propósito, y menos todavía con la intención de matar a su propia esposa, estas palabras surtieron su efecto y Rajel, a la hora del parto de Binyamín, falleció con sólo 36 años de edad.

Después de tres décadas, hubo hambruna y los hijos de Yaakov viajaron a Egipto para comprar comida. Allí Yosef —el hermano al que primero quisieron matar y al que después vendieron como esclavo— era ya el virrey y el abastecedor de los alimentos; aprovechó que no lo reconocieron para hacerse pasar por un dictador malo, que los acusó de espionaje y los trató muy mal (aunque todo era un plan maravilloso de *Teshuvá*, como puede leerse en mi libro *Las Alturas de Mi Pueblo*, pág. 120, en la segunda edición).

Cuando los hijos contaron a su padre sobre aquel malvado, por lógica Yaakov Avinu pudo haber soltado una maldición devastadora, pero “llenó su boca de tierra” y optó por guardar silencio, y esperar a ver qué rumbo tomarían

los caminos de D-os. Gracias a este silencio Yaakov no provocó la muerte a su querido hijo Yosef.

Con esto, nuestros Sabios quieren enseñarnos que es menos riesgoso y más benéfico mantenerse callado.

En cuanto al área de la acción, dicen nuestros Sabios (*Abot* 1:14): “Habla poco y haz mucho”, lo que aprendimos de Abraham Avinu en la forma en que recibió a sus invitados: “Pasen y tomen un poco de agua y una rebanadita de pan”, les decía. Y cuando ya pasaban, extendía ante ellos mesas llenas de manjares dignos de reyes.

Esto también se refleja en el famoso dicho: “No hables sobre tus acciones; deja que tus acciones hablen por ti”.

Además, dicen nuestros Sabios que la persona a la que otros ofenden en público y, aunque ella tenga mucho que responder, guarda silencio, y se muerde los labios, debe aprovechar ese momento para bendecir a sus familiares, ya que este acto provoca que, cuando use la boca para rezar, sus plegarias sean bien recibidas en el Cielo. El Gaón de Vilna dijo al respecto: “En cada momento que la persona guarda y controla su boca, se envuelve con una luz divina que le trae bendiciones” (*Igueret Hagrá*).

Los límites del rezo

Uno de los dones del elemento aire es el poder de expresión que se manifiesta de manera especial a través del rezo:

el rezo es la maravillosa oportunidad de comunicarnos con nuestro Creador, desahogarnos con él y pedirle favores. Sin embargo, como ya vimos en el capítulo anterior, también las cosas buenas (como el estudio de la Torá) deben ser controladas y limitadas.

Así, pues, en primer lugar, los rezos del día están limitados a un tiempo específico. No podemos rezar Shajrit por la noche, o *Minjá* por la mañana. Cada rezo tiene un orden establecido por nuestros Sabios, con hermosos motivos y explicaciones basados en la Kabalá, en la estructura de los cuatro mundos y en la forma en que las plegarias van ascendiendo y abriendo los Cielos, hasta llegar al Trono celestial (como lo expliqué en la introducción al *Yalkut Yosef*, tomo 5).

En segundo lugar, el Jazán que dirige el rezo debe tener un límite de tiempo para no extenderse y causar molestias al público pensando que disfrutan de su "agradable" voz, lo que se conoce como *Tirjá detziburá*. Aunque esté haciendo algo positivo con su elemento aire, al pasar cierto límite convierte el sublime rezo en algo fastidioso.

En tercer lugar, también la forma de expresar las plegarias debe ser delimitada, ya que es incorrecto pedir, por ejemplo: "D-os, ayúdame a casarme con fulana", "D-os, dame este negocio", "Haz que fulano acepte mi sociedad". Esta forma de rezar, en lugar de ser una petición, parece más una orden. Además, puesto que nadie sabe en reali-

dad lo que es bueno para él, puede pedir algo que le resulte perjudicial.

Por eso, la forma correcta de pedir algo a D-os es, por ejemplo: "D-os mío, quiero casarme. Ayúdame. Tú sabrás con quién", "Quiero buena manutención. Tú sabrás por cuál canal y con qué socio mandármela".

A este respecto, el Midrash (Esther Rabá) cuenta que una vez el sabio Rabá llegó a una aldea y al finalizar el rezo en un templo, escuchó a un joven clamar frente al *hejal*: "D-os, haz que fulana se enamore de mí. Quiero casarme con ella y sólo con ella". Al terminar su plegaria, se le acercó Rabá y le dijo: "Así no se reza. ¿Quién te dijo que ella es buena para ti?".

Con esto el rabino quiso decir al joven: "Controla tus instintos que persiguen la belleza, el dinero y el placer, y pide a D-os que te dé la mujer adecuada para ti. Si insistes en que sea ésa y no otra, te la darán, aunque no sea la mejor para ti. Un rezo así es una falta de respeto al Creador, pues parece que dices: 'Mira, D-os, no me interesa la que planeaste darme. Yo quiero a fulana. Yo sé lo que es bueno para mí'. Y finalmente es posible que D-os te la dé, pero como castigo".

El joven miró con burla al sabio que se entrometía en su vida, y le dijo: "Tú, sabio, entenderás de libros. Yo entiendo de mujeres. Ésta, con su belleza, dinero y fama, es lo adecuado para mí".

Relata el Midrash que al cabo de dos años, Rabá fue de nuevo a esa aldea y se asombró al ver de nuevo al muchacho aquel, pero diciendo ahora frente al *hejal*: “¡Oh, D-os! ¡Llévame a mí o llévatela a ella! ¡Los dos ya no podemos vivir juntos!”.

Ten cuidado con lo que pides, porque se te puede cumplir.

Es por esto que al terminar nuestros rezos decimos: “Cumple nuestros deseos, siempre y cuando sean para nuestro bien”. Con esto aclaramos que si acaso nos extendemos o pedimos, o peor aún, exigimos algo que no es para nuestro bien, que quede nulo, y que recibamos sólo lo adecuado y lo positivo para nosotros.

Ahora bien, aunque las plegarias son placenteras al Creador, no debemos pasarnos el día entero rezando por la manutención y esperando que nos caiga del Cielo. Hay un tiempo para rezar y un tiempo para actuar. Así lo aprendimos también del caso de la partición del Mar Rojo: durante un buen rato estuvieron parados frente a las aguas Moshé y el pueblo elevando plegarias, hasta que, sorpresivamente, D-os dijo a Moshé: “¿Qué tanto rezas? Deja de hacerlo y avanza. Llegó la hora de la acción”.

Por último, la ramificación positiva del habla como rezo tiene sólo una dificultad: por pertenecer al elemento aire contiene el don de la palabra, pero también la volatilidad de la mente. En el momento del rezo puede ser que

la mente vuela y muchas veces ni el Cielo es su límite. De ahí que sea tan difícil concentrarnos al rezar.

Para lograr la plena concentración en nuestros rezos debemos usar también la “lupa mental” para canalizar todos nuestros “rayos mentales” y concentrarlos en las plegarias dirigidas a D-os, en lugar de “lanzar flechas” sin dirección y esperar que alguna casualmente dé en el blanco, es decir: al Trono Celestial.

El control de la mente y la boca en el momento de rezar es lo que puede ayudar a que el viento no se lleve nuestras palabras.

Conclusión equilibrada

Después de analizar el elemento aire en sus aspectos positivo y negativo, busquemos el equilibrio para el beneficio de nuestra vida.

Este equilibrio lo tenemos insinuado en la anatomía del cuerpo humano, que está formado por dos ojos, dos oídos, dos fosas nasales, dos manos y dos pies, además de la mente, la boca y el corazón, y nos enseña que en la vida, para tomar buenas decisiones, primero debemos usar la volatilidad del viento y ver con cada uno de tus dos ojos las dos caras de la moneda; escuchar con tus dos oídos diferentes opiniones, argumentos, consejos; olfatear con tus dos orificios nasales cuál puede ser el mejor de los dos caminos;

medir las acciones que realizas con tus dos manos; ver qué resultará si caminas con tus pies a la izquierda o a la derecha. Después de analizar bien, toma la decisión más centrada y ubica tu mente, tu palabra y tus sentimientos en un solo canal. Debido a que el mejor camino es el del medio, la dualidad de los miembros está en los extremos (oídos, pies, manos) y la unidad está en el centro (cerebro, boca y corazón), y lo que debes procurar es pensar, hablar y sentir con congruencia.

Así que ahora procederemos a ver cómo se vive y se disfruta el elemento aire en equilibrio.

- En cuanto al don de la adaptabilidad a las personas, es lograr entenderse con cualquier estilo de maestro, amigo o familiar; incluso con “la santa suegra”. Y aunque aquí hablamos del elemento aire, cabría aplicar la “regla del agua”, el único elemento en la naturaleza que se presenta en tres estados: sólido, líquido y gaseoso: a veces debemos adaptar nuestro perfil al de ciertas personas y ser fríos y duros como el hielo, y con otras hay que ser como el líquido, ágil y fluyente; y con otras más, debemos simplemente “esfumarnos” y “evaporarnos”.

Así lo dijo la Mishná en *Pirké Abot*: “Sé ágil con los jóvenes y cómodo con los ancianos” (3:16).

- Respecto a nuestras ideas, no es bueno ser terco ni tampoco volátil. El término medio entre estar abierto a las nuevas ideas y a los cambios, combinado con firmeza en las deci-

siones, es lo ideal. Así lo dijo el Rey Salomón: “El que es terco y de corazón duro no hallará el bien, y el volátil caerá en el mal” (*Mishlé* 17:20).

- Usemos la agilidad del viento y volemos de un nivel a otro, de hacer un favor a brindar otro. Sólo recordemos que todo exceso es malo y que debemos aplicar la “ley de la ventana”: aunque el viento sea bueno, a veces hay que cerrar la ventana.

- Respecto al don del habla, usemos la boca para sacar sólo perlas. Tengamos cuidado con la lengua filosa y siempre tengamos presente la siguiente moraleja del Jafetz Jaim: una vez se le aproximó un hombre diciéndole que quería reparar todas las difamaciones que había pronunciado durante su vida. El Jafetz Jaim le dijo: “No hay problema. Sólo tráeme una almohada de plumas”. El hombre se la llevó, el sabio subió a la azotea y la rasgó dejando que todas las plumas volaran con el viento. Luego pidió al hombre que fuera a recogerlas. Cuando el hombre le replicó, asombrado, que eso era imposible, el Jafetz Jaim le dijo: “Así han sido tus palabras. Después de que las soltaste y dañaste mentes, vidas y personas, ¿cómo puedes recogerlas ahora?”.

- Un último consejo: en tu vida debe haber dos cosas, una brújula y un reloj. Algunos usan el reloj y corren todo el tiempo, apurados para realizar a tiempo todas las diligencias del día; sin embargo, no usan la brújula para analizar y decidir el rumbo. Otros más usan sólo la brújula; saben

exactamente a dónde ir y qué hacer, pero no usan el reloj a fin de fijar un tiempo para hacerlo. Así, para controlar tu vida primero hazte de una brújula y decide tu rumbo; y luego observa el reloj, para que puedas alcanzar la meta lo más rápido posible.

Nuestro tiempo de vida es muy valioso... pero vuela. Y no importa si vives hasta los 120 años; al final, miras hacia atrás y ves qué rápido pasaron los días. Lo único que quedará son los hechos.

Hoy en día, en Israel, hay una frase muy popular: *Javal al hazmán*, que traducido literalmente significa "Lástima por el tiempo", pero se usa más como sinónimo de "buenísimo". No me pregunten qué tiene que ver una expresión con la otra, pero así se ha acostumbrado a usar. Constantemente y ante cualquier pregunta, como: "¿Qué tal estuvo la boda?", "¿Qué te parece el traje?", "¿Te gustó la comida?", responden: *Javal al hazmán*.

Considero que fue D-os quien nos mandó esta frase en esta generación, en la que la velocidad de la tecnología, el ritmo de los placeres, y la persecución constante de la manutención nos hacen perder el tiempo y no usarlo para lo que realmente vinimos al mundo. Y por eso debe resonarnos en el oído: "Lástima por el tiempo".

Capítulo diez

El
Elemento
Agua

En este capítulo hablaremos del elemento agua y cómo este elemento se relaciona con las adicciones, como el juego, las drogas, el sexo y otras.

El perfil del agua

El elemento agua es la fuente de vida de cualquier ser vivo. Curiosamente, nuestro cuerpo posee el mismo porcentaje de agua como el que tiene el planeta Tierra. Sin este elemento nada crecería y no habría vida.

El agua no tiene color, pero puedes teñirla de cualquiera. No tiene forma propia, sino que adopta la del recipiente que la contiene. El agua normalmente se mueve mediante el viento, la gravedad o bombas artificiales, se transporta y es guiada mediante canales, tuberías, etc. Es decir, es guiada por otros. El agua en forma natural fluye hacia abajo, hacia los lugares bajos, llenando cavidades, huecos y recipientes.

El agua es el único elemento en la naturaleza que puede presentarse en tres estados: líquido, sólido (hielo) y gaseoso (el vapor).

Así es la persona que posee altas dosis de este elemento. Tal como el agua es el elemento que da vida, a la persona que posee altas dosis de este elemento le gusta gozar de la vida y sentirse vivo, por medio de los placeres.

Al igual que el agua, que no tiene color ni forma, y debe canalizarse, así es la persona con elemento agua dominan-

te: no tiene ideas propias ni forma clara de vivir, pues es llevado y guiado por los placeres y por los sentimientos. Y a donde vaya la tendencia social y la adicción “de moda”, allá irá, y ese será su color y su forma actual.

En su lado positivo, permite a la persona ser muy variable y adaptable; puede presentarse como líquido y dejarse llevar por la corriente social. En otra ocasión será sólida, fría y dura, y a veces simplemente se “vaporiza” a fin de pasar desapercibida.

El agua tiene mucho poder. Por un lado, da vida; por otro, en forma desproporcionada resulta devastadora y destructiva, como las inundaciones, los tsunamis, etc. Así que debe tenerse bajo control y obtener de ella lo positivo y limitar su lado negativo, lo que conocimos hasta ahora como *hakarat hamidot*.

El arte del placer

Las personas buscamos los placeres durante nuestra vida. Los disfrutamos, los gozamos y nos proporcionan una vida satisfactoria. Los buscamos en cualquier área de la vida, desde el placer de ver un simple paisaje, una soleada playa, escuchar música agradable, la comida, hasta experiencias placenteras más fuertes como el alcohol, las relaciones conyugales, los juegos, etcétera.

Sin embargo, la realidad es que la persecución del placer desproporcionado, en lugar de darnos vida, nos lleva a la ruina, la destrucción e incluso la muerte.

Esta idea se halla insinuada en un juego de dos palabras en hebreo: *óneg* y *nega*. *Óneg* significa placer, algo que a todos nos agrada. Sin embargo, *nega* significa lo malo, lo problemático, de lo que, por lógica, todos huimos (es fácil recordar esta palabra, pues se refiere a todo lo *nega*-tivo). Lo curioso es que estas dos palabras en hebreo se escriben con las mismas letras: *óneg*, con ayn, nun y guímel; y *nega* con nun, guímel y ayn.

Los animales tienen una regla acerca del placer: lo que es *nega* para ellos no es *óneg*. Es decir, ya que las verduras afectarían la salud de un león y un bistec de carne dañaría a un cordero, al encontrarse cada uno de ellos con estos alimentos no sienten ninguna atracción; les atraen los alimentos que les hacen bien. Simplemente persiguen el *óneg* y se alejan del *nega*.

En el ser humano increíblemente ocurre lo opuesto: cuanto más *nega* es lo que le atrae, más *óneg* y placer obtiene de ello. Por ejemplo, los alimentos dulces con grandes cantidades de azúcar, el chocolate, las cremas, etc., son muy placenteros, pero contienen *nega*: lípidos, carbohidratos y demás sustancias nocivas para el organismo. Y las carnes en general, con mucha grasa, la comida frita, etc., las gozas y hasta te chupas los dedos, pero contienen *nega*: colesterol,

triglicéridos, exceso de proteínas, etc. Y ni hablar del gran placer del alcohol, las drogas, las apuestas, la infidelidad, el dinero sucio. Cuanto más peligroso y prohibido es, más lo deseamos y lo gozamos.

En ese momento ignoramos el *nega* y simplemente gozamos el *óneg*, hasta que llegan las consecuencias negativas y la vida pasa la factura.

¿Cómo podemos tener en la vida *óneg* sin *nega*? La respuesta la insinuó D-os en las letras de estas dos palabras, que se escriben con las mismas letras, pero con una sola diferencia: la ubicación de la letra ayn. En la palabra *óneg* está al principio de la palabra y en *nega* está al final.

Ayn en hebreo significa también "ojo", para enseñarnos que aquel que abre el ojo para medir, limitar y controlar los placeres, previendo las consecuencias de sus actos, y manteniendo las riendas del control en la mano, tendrá una vida llena de placer y *óneg*.

Pero quien cierra el ojo y simplemente disfruta y goza desproporcionadamente, perdiendo el control de sí, al final, cuando le llegue la factura, abrirá el ayn, el ojo. Sin embargo, ya será tarde porque lo *nega* ya estará instalado.

Abramos bien el ojo y aprendamos la filosofía del placer para disfrutar de la vida a plenitud.

La filosofía del placer

Lo que leerán a continuación podrá cambiar por completo su visión de los placeres. Además les dará la fórmula del goce total.

El Rabino Eliyahu Dessler, gran pensador y filósofo, rompe el esquema que todos tenemos del placer con una simple pregunta: “¿Qué es lo que causa al ser humano el sentido del placer?”. La mayoría contestaríamos: placer es comer, ver un partido de fútbol, beber un jugo helado en un día caluroso, ver una película, escuchar a un cantante, entre otros. Sin embargo, Rabí Dessler rechaza esta respuesta y dice: “Nada de esto es lo que causa el placer, ya que si el chocolate es lo que nos causa el placer, ¿por qué al terminar de comernos toda una tableta, y empezar a comer otra y otra más, ya no lo disfrutamos, e incluso puede causarnos vomitar? Si el objeto es el que nos causa el placer, no debería tener un límite”. Y agrega: “Ninguna de estas cosas nos provocan placer. Lo que provoca placer es el vacío, la necesidad, el deseo, el hambre, la carencia. Al llenar el hueco que sentíamos por el chocolate sentimos placer; sin embargo, el siguiente bocado no nos resulta placentero, porque ya no hay ningún vacío”.

Es una idea revolucionaria. Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente de que los placeres provienen del elemento agua, esto se entenderá mejor.

El agua necesita un estanque, un recipiente para estar en él. Si llenamos un vaso pequeño con agua y ésta llega al borde, diremos que el vaso está lleno. Pero si ponemos la misma cantidad de agua en un vaso tres veces más grande, diremos que hay muy poca agua en él. Es decir, dependiendo del recipiente se evalúa la cantidad de agua.

Así ocurre con los placeres. Cuando uno mismo se abre un agujero muy amplio, los placeres tienen que tomarse en cantidad mucho mayor para llegar a sentir el placer de estar lleno. En cambio otro, que limitó y controló el tamaño de su vaso con un poco de aguas placenteras, ya se sentirá lleno. Por ejemplo, tomemos el hecho de disfrutar del placer de tomar vino. Para unos, tomarse una copita mientras comen es un placer muy grande y se levantan de la mesa satisfechos con el buen sabor que tenía el vino. Para otros, que abrieron dentro de sí un hueco de placer demasiado grande, una copa no les da placer; quizás una botella, pues se autoeducaron a pensar que tomar vino sin llegar a emborracharse no es placer. Entonces no tendrán otra más que tomar y tomar hasta perder la cabeza, y sólo borrachos se sentirán llenos y satisfechos.

Así sucede con todos los placeres de la vida. Todos dependen del vacío interior que nosotros mismos nos creamos.

Respecto al estómago, ¿cuánta comida se necesita para llenarlo y sentirse satisfecho? Pues depende. Si la persona es menuda y delgada, con poca comida ya se sentirá llena. Y si es alguien grande y obeso, necesitará mayor cantidad. Así sucede en la vida con los placeres. Hay algunos que se controlaron y se dominaron para mantenerse “delgados” y poca cantidad de placer los llena, a diferencia de otros “obesos y golosos”, cuyos niveles de placer para sentirse satisfechos son tan exagerados que incluso corren peligro. Y lo peor es que en caso de escasez de comida, el delgado igual se sentirá satisfecho, ya que con poco le alcanza; sin embargo, el obeso estará en problemas.

Esto se refleja, por ejemplo, al hacer un viaje y el único lugar que queda en el avión es hasta atrás y en medio, y el único hotel disponible es uno de tres estrellas, y el único restaurante que queda abierto es uno muy simple. Con este panorama, el hijo de un millonario, digamos, que toda su vida respiró lujos y el único lugar en el avión que conoce es en primera clase, y los hoteles en que se alojó son de cinco estrellas o más, y los restaurantes en que comió fueron para gourmets, se sentirá terriblemente mal, ya que estas “pocas aguas” no alcanzan a llenar el estanque interior que tiene.

Sin embargo, una persona común y corriente se sentirá afortunada de volar en un avión, de dormir en un hotel y de comer en un restaurante, incluso de esa calidad, ya que representan suficiente agua para llenar su pequeño vaso.

¿Placer o necesidad?

Cuando educamos a nuestros hijos, sin darnos cuenta les estamos abriendo recipientes de placer y el tamaño de éstos normalmente depende de nosotros. Ningún niño nace con placer por el fútbol, la música o la Torá. Nosotros, como padres y educadores, les abrimos el vaso del apetito por el placer. Por ejemplo, desde chiquito compramos al niño el uniforme de un equipo famoso de fútbol y un balón, lo sentamos con nosotros para ver un partido, hacemos que escuche nuestros gritos de emoción e incluso lo llevamos al estadio y luchamos allá para que alcance a tocar al jugador y obtenga un autógrafo. Para este niño, el fútbol será un placer y quizás la música será su mayor aburrimiento.

A otro, sus padres lo educaron para gozar de instrumentos musicales, le compraron un piano o una guitarra, un maestro particular le enseñó a dominar el instrumento, le compraron discos musicales e incluso lo llevan a conciertos; en su recámara tiene una gran foto abrazado con el director de una sinfónica. Este niño lo más probable es que goce de la música y tal vez el fútbol no lo atraiga.

Igual sucede con el niño al que educaron a amar a D-os, a rezar con concentración, leer la parashá, estudiar la Torá. Incluso su papá lo lleva a escuchar conferencias y recibir bendiciones de un gran *tzadik*; le compra libros y hasta uno de ellos está firmado por el mismo rabino au-

tor del libro. Este niño disfrutará de una vida espiritual, un Shabat y una clase de Torá. Y quizá la discoteca y la música de rock no le atraigan, e incluso le molesten.

Y así sucesivamente en todos los casos y en todas las casas, por lo regular educamos a nuestros hijos a qué disfrutar y qué no, y qué cantidad de aguas (placer) necesitan para satisfacerse. Y por supuesto, no solamente los padres son quienes abren los "estanques" de placer, sino también la sociedad, el entorno y la naturaleza individual de cada uno pueden llegar a ofrecer todo un menú de placeres. Sin embargo, nos cuesta entender que al darles todo y en mucha cantidad les abrimos tanto el "apetito interior" que el día de mañana se les hará difícil disfrutar con menos que eso. Por ejemplo, si yo digo a mi hijo: "Apréndete un salmo de *Tehilim* de memoria y te daré un cuadrado del chocolate. Y si lo dices sin ningún error, te daré dos cuadrados de toda la tableta". Digamos que el niño lo hace y recibe uno o dos cuadrados por cada salmo. Si un día, sin ningún motivo especial, le doy por un pequeño salmo toda la tableta, y lo recompenso de la misma manera por los siguientes salmos, después de unos días en que ha estado recibiendo toda la tableta no podré satisfacerlo de nuevo con un solo cuadrado, ya que la proporción de la recompensa por aprenderse un salmo creció. Y al recibir menos, él ya se sentirá vacío y mal pagado.

Este ejemplo del chocolate se aplica a todo lo que damos a nuestros hijos, desde la calidad de casa, cuarto, marcas de ropa, viajes, etc. Cuando se acostumbran a mucho de niños, entonces, cuando se casen, si la situación no presenta la cantidad de “agua” necesaria para llenar el gran vaso que adquirieron, sufrirán de mucha sed.

Hace tiempo atendí un caso de problemas de pareja en el que ella reclamaba: “Es que él no tiene suficiente dinero para llevarme a esquiar dos veces al año”. La verdad, no pude creer lo que escuchaba. ¿Acaso vale la pena dar fin a un matrimonio por no esquiar dos veces al año? Sin embargo, al indagar un poco más, entendí todo. De pequeña, los padres de la mujer la acostumbraron a tener este tipo de placer y la situación económica lo permitía. Y aunque ellos lo hicieron para darle placer, en ella se convirtió en necesidad. Por eso ahora sufre debido a que los lujos de los padres se convirtieron en necesidades de los hijos.

No codiciarás

Podemos ver gente con casas bonitas, un coche, trabajo y manutención, familia bonita, y con todo eso van por la vida tristes y con una sensación de vacío, ya que el lujo que vieron en casa del vecino, el auto moderno que maneja el amigo,

la riqueza que posee su jefe, abrieron en ellos un vacío tan grande que las aguas que tienen no alcanzan a saciarlo.

Por eso la Torá dijo: “No codiciarás ni desearás lo que tiene el otro” (*Debarim* 5:18). Y ahora entendemos la filosofía del porqué: al desear y codiciar tanto, abres en ti un vacío tan grande que lo que te toca tener y vivir no te llena y, por tanto, no te alegra, y vives amargado sin disfrutar de lo que tienes.

Este concepto lleva a una ramificación muy delicada, que es la infidelidad. Cuestionémonos: ¿acaso es posible que vivas siempre con la misma pareja, y que ésta te proporcione placer y llene tu vaso sin llegar a hartarte o aburrirte de ella? La respuesta es: depende. Si vas a lugares de tentación o ves imágenes o películas sugestivas, codicias y deseas a la esposa de tu prójimo, o te llenas de fantasías prohibidas, todo eso abre en ti un hueco tan grande que de seguro tu pareja no podrá llenarte, y lamentablemente, buscarás y pastarás en campos ajenos para conseguir más aguas que te sacien.

Si vivimos de acuerdo con la recomendación de D-os en la Torá, cuidando nuestros ojos, no yendo a lugares de tentación ni mixtos, no viendo cierto tipo de películas, guardando el recato y no deseando o codiciando nada ni nadie, lograremos controlar el tamaño del vaso y nuestra pareja seguro nos va a llenar. Y si agregamos el poderoso ingrediente de la ley de la pureza familiar —por medio de la abstención de relaciones conyugales durante algunos días del mes—,

creamos en nosotros un vacío y un deseo, el cual se llena y se desborda en el día de la *tevilá*.

Así es con todos los placeres de la vida: controlando el tamaño de las expectativas el placer es mayor.

Ahora entenderemos cuál es la problemática de los jóvenes en la actualidad. Se sienten tan vacíos porque hay dentro de ellos “agujeros negros” como los que se encuentran en el espacio, y estos les provocan que quieren tragarse al mundo. Y a pesar de tantos placeres que obtienen, nada los llena. Y lo peor es que mientras buscan el placer incrementan la dosis, la cantidad y la frecuencia... Convierten todos esos placeres en adicción y necesidad, y ya no les proporcionan placer. Y las aguas que en cantidades medidas normalmente les dan vida, se convierten en una inundación y en un círculo vicioso, como un remolino en el cual terminan ahogados.

Secar el manantial

Como señalamos hasta ahora, cuando un elemento se sale de proporción y nos causa daño debemos irnos al otro extremo por un tiempo para poder después dominarlo; es decir, llevar a cabo lo que se denomina en hebreo *teshuvat hamishkal*. Sólo hay que saber algo muy importante: secar el manantial por un tiempo debe hacerse con cuidado, orientación y un plan adecuado; de lo contrario es como un resorte que, al comprimirlo demasiado, se desata sin

control. Como en el caso de Noaj, que estuvo encerrado en el arca durante un año alejado de los placeres, cuando salió de ella, él mismo se emborrachó y su hijo cometió un acto obsceno e inmoral.

El secreto para no desatarnos sin control está en nuestra mente, la cual en ese periodo de sequía tiene que reflexionar, analizar y ver lo negativo, y la mala situación a la que llegó debido a la inundación de las aguas placenteras. Prácticamente todo reside en la diferencia entre aguantarse y controlarse. Aguantarse significa: "Lo quiero, pero no puedo...", y controlarse consiste en: "No lo quiero, ya que es dañino para mí...". La diferencia será notable cuando ya no haya control: el que se aguantó porque no pudo, ahora puede y quizás vuelva a caer, y el que entendió a plenitud con su mente y logró dominarse, también sin ser controlado se cuidará.

Por ejemplo, un fumador o un bebedor cuya esposa lo amenaza con que si vuelve a su vicio se divorciará de él, a fin de conservar su matrimonio y no provocar el enojo de su pareja decide no fumar o tomar. Esta persona puede catalogarse como alguien que se aguanta, pero no se controla, y a la primera oportunidad que tenga, cuando ella no esté o él salga de viaje, volverá a hacerlo. Sin embargo, si a raíz de la petición de ella tomó cursos y asistió a pláticas donde le explican lo dañino que es y las consecuencias negativas a que le puede llevar su adicción, entonces podrá adquirir

el control de la situación y, bajo cualquier circunstancia, no volverá a caer.

Aunque los deseos lleguen a tener complicaciones, debemos saber que nadie puede vivir sin deseos, con un manantial prácticamente seco, ya que una vida de abstención de todo tipo de placer no es vida, e incluso está prohibido por la Torá, pues el que no tiene deseos de ganar dinero nunca saldrá a trabajar ni tendrá aspiraciones para lograr una vida mejor, de la misma manera que quien no tiene deseos de honor nunca se desarrollará públicamente ni será una persona exitosa.

Todos los deseos son necesarios... solamente que deben ser controlados y mantenidos en equilibrio.

Se relata en la Guemará que durante la época del Segundo Templo, al ver nuestros Sabios que el deseo sexual en el pueblo había alcanzado niveles desproporcionados, se congregaron para realizar un ritual de rezo muy profundo mediante el cual podían opacar ese deseo. El resultado fue que durante tres días ninguna gallina puso huevos. Es decir, redujeron tanto el deseo sexual que ya no hubo ningún contacto físico... ni entre animales. Con esto comprendieron que este deseo es necesario, pues sin él se evita la llegada de futuras generaciones, por lo que anularon lo hecho y dejaron que el mundo siguiera su rumbo.

Con esto los Sabios nos demostraron la problemática de los extremos: ninguno de ellos sirve para la vida.

Además, en el tratado de *Taanit* (11a) la Guemará trae la opinión del gran Rabino Shemuel: “Una persona que ayuna mucho, por esa abstención se le considera pecador”. Basa esta declaración en lo que dijo el gran Taná Rabí Elazar: “El nazareo (es decir, el que ha jurado abstenerse de muchos placeres, por ejemplo, no tomar vino y abandonar su belleza al dejarse crecer el cabello y la barba, etc.), al finalizar la fecha de su voto traía un sacrificio, y dice la Torá: ‘Con este sacrificio se le perdonará el pecado que cometió con su alma’. Pregunta Rabí Elazar: ¿Qué pecado cometió el nazareo? Y responde: Afligió su alma al no disfrutar de placeres permitidos”.

Este relato nos hace entender la visión del judaísmo: no vivas con tu manantial seco ni desbordado; goza del vino, pero con control; disfruta de una relación, pero sólo con tu pareja y en los tiempos permitidos; disfruta del dinero, pero sólo el que hayas obtenido honestamente; y así sucesivamente en cada placer que D-os implantó en el mundo. Mientras tengas el control, lo disfrutarás. Sin embargo, ten cuidado con los placeres que te absorben, ya que dejarás de ser rey y serás esclavo de ellos.

Cuentan que durante una de sus campañas militares, Napoleón Bonaparte dormía en el campo rodeado de sus soldados. De repente, a mitad de la noche una terrible sed lo despertó y dio inicio una lucha interna en él: “Estoy cansado. No tengo fuerzas para ir hasta el manantial para beber... Pero no puede ser que el cansancio domine a Napoleón”, pensó.

Así que se levantó para ir a beber. Entonces se dijo: “No puede ser que un vaso de agua venza a Napoleón y le quite el placer de dormir”. Por tanto, regresó a la cama. Sin embargo, se cuestionó: “¿No será que de nuevo me ha conquistado la flojera?”, y así sucesivamente batalló una y otra vez consigo mismo. ¿Quién lo estaba venciendo? Al final, decidió levantarse, ir hasta el manantial, no beber y regresar a dormir, y se dijo: “No me ganó la flojera ni la sed”. Sin embargo yo creo que en realidad lo único que le ganó fue el orgullo.

Nunca debemos ser tan duros con nosotros mismos ni tan controlados.

Placeres puros

Hay personas que viven en el puro placer y otras que buscan el placer puro. Cuando D-os creó el mundo, dice uno de los primeros versículos de la Torá que todo estaba lleno de agua y posteriormente D-os separó entre las aguas terrenales y las aguas celestiales. En la dimensión del Rémez, esto tiene un significado maravilloso, tomando en cuenta lo que dijo Rabí Jaim Vital respecto a que el elemento agua se encarga de los placeres: D-os creó un mundo lleno de aguas, es decir, lleno de placeres, pero los separó en placeres terrenales y celestiales. La persona tiene el libre albedrío de decidir qué clase de aguas la llenarán, con qué fuente de agua regará su jardín de vida.

Por ejemplo, puedes llenar tu vida de puros placeres terrenales: comer, dormir, viajar, gastar, comprar, etc. Pero debes saber que hay otra fuente de agua y si abres un vacío en ti para tomarle gusto, te permitirá disfrutar de conceptos de Torá, de cumplimiento de *mitzvot*, de ayudar al prójimo y al necesitado, llenarte de fe y amor al Creador y muchas cosas más.

Sin embargo, debes saber que hay una diferencia entre las dos fuentes de placer: la terrenal es fácil y resulta casi natural aficionarse y enamorarse de ella; mientras que para obtener la fuente celestial debes hacer un esfuerzo, abrirte a ella, probarla, saborearla, tomarle gusto y, poco a poco, ir disfrutando de ella. Unas aguas están abajo y otras arriba. Para llegar abajo sólo debes caer y dejarte llevar, pero para llegar arriba se requiere escalar, realizar un esfuerzo. El resultado vale la pena, ya que no hay nada más dulce, saludable y placentero que las aguas celestiales.

Por eso algunas personas te dirán que para ellos el día de Shabat es el más placentero de la semana, por el hecho de convivir con la familia, ir juntos al templo, sentarse a la mesa de Shabat con manjares y cánticos y la reflexión sobre la parashá, gozar de clases de Torá y reunirse en la sinagoga con los amigos de la comunidad. A pesar de que en ese día no pueden manejar el auto, usar el elevador, cocinar, encender la televisión, ir de compras y ni siquiera hablar por celular, nada de eso les afecta, porque aprendieron a no

necesitarlo en ese día. No tienen siquiera un agujero para esas aguas y abren uno ese día para las aguas celestiales y espirituales.

Y para otros, ese modo de vivir el Shabat parece un arresto domiciliario, lleno de aburrimiento y fastidio.

Recordemos que en muchas ocasiones la Torá se compara con el agua, y la condición imprescindible para estudiarla es tener sed, ya que a una persona que no ha creado dentro de sí un vacío y una sed por obtener información celestial y espiritual, cualquier clase de Torá le aburre. Pero quien cumple lo dicho en la Mishná de *Pirké Abot* (1:4): “Bebe con sed las palabras de Torá”, o como dijo el Rey David en *Tehilim* (42:3): “Mi alma está sedienta de D-os”, es el que la disfruta. Por ello la Torá se entregó justamente en el lugar en que más se sufre la sed: el desierto, y cada gota de agua que caiga en él rápidamente se absorberá en sus ardientes arenas. De la misma manera hay que sentirnos con las aguas celestiales.

Equilibrar las aguas

Repito lo que afirma Rab Dessler: nada causa placer, ni siquiera el Shabat, la Torá o las *mitzvot*. Todo depende de la clase de sed con que te educaste. D-os nada más te ofrece un mundo de placeres, lleno de agua, y te invita a combinar y llenar tu estanque con aguas terrenales y celestiales, dependiendo del momento y las circunstancias.

Como hemos aclarado ya, el judaísmo te invita a disfrutar de ambas aguas. El ejemplo típico son los días de festividad y el Shabat, en los que se combinan las aguas terrenales, como exquisitas comidas, un gran *lejáim* con un buen vino, la reunión familiar, amigos e invitados, risas, alegría, etc., y las aguas celestiales, como los rezos, los rituales, las bendiciones y las palabras de Torá, llenas de reflexión y enseñanzas.

Curiosamente, el valor numérico de la palabra "agua" en hebreo suma 90, y si unimos las aguas terrenales y celestiales, dos veces "agua", obtenemos 180, el mismo valor numérico que las palabras *Midá nejoná*, "medidas correctas", simbolizando así que el secreto en la vida es saber juntar estas dos aguas en sus medidas correctas, para poseer *kol ze tov veyafé*, todo lo bueno y lo bello en la vida, frase que también suma 180.

Conclusión

En nuestras manos está el tamaño del vaso y la elección de con qué aguas llenarlo. Parece ilógico, pero así es. "Tú decides de qué disfrutar la vida y cuál es la cantidad que te dejará satisfecho." Esta frase vale oro, porque nos deja el control del placer en nuestras manos. No nos eduquemos para disfrutar de cosas dañinas; no nos abramos el apetito por cosas prohibidas; no busquemos llenar el vaso con agua sucia, porque el día de mañana lo lamentaremos.

Controlemos el tamaño del vaso, primeramente de nuestros hijos, que nacieron sin vaso, y nosotros somos quienes se los formamos. Ayudémosles a disfrutar mucho y siempre, acostumbrándolos a una vida humilde. Y aunque tengamos mucho para darles, nadie nos garantiza que el día de mañana ellos podrán tenerlo.

Entre las categorías de pobreza se hallan el *aní*, el pobre; el *dal*, el que vive en extrema pobreza; y el más pobre de todos es el *evión*, que es el rico que se vuelve pobre. El agujero de este último es tan grande que en esta situación de pobreza sufre mucho más que un pobre. Así que no hay como educar a los hijos dándoles de menos a más, para ir ascendiendo paulatinamente, con pasos pequeños, mismos que causarán cada vez mayor placer.

Usemos como ejemplo de vida placentera los siguientes casos: digamos que a dos personas se les decreta vivir un nivel económico de clase media, pero una llega a ese nivel después de unos años de pobreza, y la otra llega después de años de vivir como multimillonario. La misma situación de clase media que tendrán las dos, a la primera la llenará de regocijo, placer y alegría, y a la otra de amargura, lagrimas, tristeza y depresión.

Así que no importa cuántos lujos des a tus hijos. Mientras sean controlados y medidos, y los aumentes y mejores, siempre lograrás darles alegría, cosa que no podrás hacer cuando les des todo hoy y mañana menos.

Todo depende del agujero.

Y en cuanto a nosotros, que no somos niños, y ya cada uno tiene su gran vaso, debemos saber que nos conviene usar el ejemplo del “estómago del obeso”, que necesita muchísima comida para llenarlo. Si quiere dejar de depender de tanta cantidad para satisfacerse, empieza una dieta y, poco a poco, va adelgazando y necesitando menos. En casos remotos, incluso necesitará operarse para reducir el tamaño del “vaso” y disfrutar así el día de mañana de porciones normales de comida.

Aunado a eso, le aconsejaríamos que a partir de hoy ingiriera comida sana, nutritiva, con vitaminas y minerales, no un tipo de alimentación que vuelva a abrirle un gran agujero que perjudique su salud.

Así es como debemos educarnos para gozar de las aguas celestiales y puras que nos dan placer sano, bueno para nuestro cuerpo, nuestra alma y nuestra sociedad. Y por supuesto, nos proporcionan la “visa” para los grandes placeres del Mundo Venidero.

Uno debe cuestionarse: “De los placeres que persigo en la vida, ¿soy rey de ellos?, ¿los domino y los controlo, disfrutándolos en la proporción que quiero y cuando yo quiero, o simplemente me convertí en su súbdito?”. En otras palabras, ¿yo llamo al placer para que venga, o el placer me llama y me atrapa?

Cuestionémonos: ¿cuánto dinero gastamos en perseguir los placeres? ¿Vale la pena? ¿Qué placeres dañan nuestra

salud por los que hoy o mañana pagaremos las consecuencias? Como dicen por allí: "Hasta los cuarenta años uno gasta su salud para obtener dinero. A partir de los cuarenta, uno gasta su dinero por la salud".

Pensemos: ¿cuántos de estos placeres que tanto perseguimos afectaron nuestra familia, nuestra vida en pareja, la paz en nuestro hogar o la educación de nuestros hijos, y más que todo, la imagen que les dejaremos como legado para el día de mañana?

Reflexionemos: ¿cuántos de estos deseos fueron prohibidos y nos llevaron a transgredir nuestra sagrada ley, factura que terminaremos pagando en el Mundo por Venir?

Interroguémonos: ¿cuántos de esos deseos prohibidos nos impidieron disfrutar de muchos placeres permitidos, como nuestra pareja, hijos, hogar, la mesa de Shabat, y nos hicieron perder nuestros principios y valores, estropeando la pureza de nuestra alma?

¿Cuántas aguas sucias mancharon nuestro vaso, y lo peor, le quitaron el sabor a las aguas celestiales?

No olviden cuál es la fuente de los placeres terrenales:

- La miel, que es la máxima dulzura, proviene del vómito de las abejas;
- La seda, con la que se produce una tela de la mejor calidad proviene de la saliva del gusano;

- El perfume, que es la más aromática esencia, proviene de la orina de liebres y el sudor de animales;
- El placer carnal se realiza a través de un conducto por el cual se eliminan desechos internos;
- Incluso, el petróleo, que es llamado “oro negro”, proviene de toda la basura orgánica acumulada a lo largo de muchos años.

Sin embargo, así actuamos en este mundo. Perseguimos vómitos y saliva, y gozamos del aroma de la orina, y conducimos nuestra vida con basura. A todo esto lo llamamos “buena vida”. Lamentablemente, la miel de la Torá, proveniente de “la boca” de D-os, la vestimenta de seda espiritual que nos envuelve con su esplendorosa aura, el fragante aroma de las *mitzvot*, con la relación entre el cuerpo y el alma, el cielo y la tierra, lo espiritual y lo material, que nos da el “combustible” celestial para conducirnos en la vida, todo esto lo menospreciamos y no lo deseamos tanto.

No olvides:

- La mayoría de las aguas terrenales son saladas, y mientras más tomes de ellas, más sed sentirás y no te saciarán. Por el contrario, las aguas que provienen de arriba, como la lluvia, son dulces y te sacian...
- En la Tierra también hay aguas dulces indicándonos que sí hay placeres terrenales permitidos y necesarios.

- Las aguas saladas del océano, cuando se elevan hacia el cielo, se convierten en lluvia de agua dulce, para mostrarnos que muchos placeres terrenales, al sublimarlos en un medio para cosas espirituales, se transforman en agua dulce.

Relatan que en cierta ocasión llegó un joven millonario a visitar a un rabino que sufría del corazón, por lo que necesitaba estar en cama. El joven entró por primera vez a la casa del rabino para pedir de él una bendición y al ver la pobreza y la humildad en que vivía, le preguntó:

—Rabino, ¿no tiene televisión? ¿No ve películas? ¿No tiene internet?

—No —contestó el rabino.

—¿Cómo puede vivir así? ¿No tiene jacuzzi? ¿Camas grandes? ¿Colchón ortopédico? ¿Ventanas a control remoto? ¿Cómo puede vivir así?

El rabino no contestó; simplemente cambió de tema y habló de su salud, de lo que le había dicho el doctor. Y antes de que el joven se despidiera, el rabino tomó una de las pastillas recetadas para su corazón y le preguntó:

—¿Tienes esta pastilla en tu casa?

—No —contestó el joven.

—¿Y este medicamento para controlar la presión arterial?

—No, tampoco.

—¿Cómo puedes tú vivir sin esto?

—Rabino, es que no lo necesito. No estoy enfermo.

—Pues yo tampoco necesito nada de lo que tú mencionaste. Lleno el vaso de mi vida con otras aguas.

El Lado Positivo del elemento agua

El agua hace alusión a la bondad, ya que al igual que el agua corre de los lugares elevados, como las nubes, las montañas, etc., hacia los lugares bajos, como la tierra, los valles, así la caridad, la misericordia y el hecho de ayudar provienen normalmente de arriba hacia abajo, es decir, del pudiente al necesitado.

Desde el inicio de la Creación, el Creador dividió todo en dos, la parte que da y la parte que recibe. El sol da y la luna recibe; el rico y el pobre, el maestro y el alumno, los padres y los hijos, el cielo y la tierra, etcétera.

Nuestra naturaleza es el egoísmo: nacemos para recibir, vivimos buscando placeres y normalmente al encontrarnos con otro ser humano lo primero que pensamos es: “A ver qué beneficio obtengo de éste”, desde buena compañía, amistad, alegría, “palanca”, enseñanza, etc., todo lo cual es opuesto a lo que es el Creador, que sólo da y da... desde la vida a cada criatura y su manutención necesaria en las cadenas alimenticias, hasta el bien a cada ser, tanto terrenal como celestial.

Sin embargo, la Torá y las enseñanzas de nuestros Sabios nos invitan a romper nuestra naturaleza y parecernos

a Él, a ser personas de dar, pues al hacerlo adoptamos Su imagen y semejanza, lo que nos lleva a una mayor cercanía y apego a Él.

La historia de la humanidad comienza con seres egoístas. Por ejemplo, Javá, al comer de la fruta prohibida, inmediatamente se dio cuenta de que fue seducida y engañada y, por lógica, no tendría por qué llevar la fruta a su esposo Adam y seducirlo para que también él la comiera. Nuestros Sabios explican que el motivo que la llevó a hacer esto fue el egoísmo, ya que pensó: “¿Por qué yo seré castigada y él no?”.

O en el caso de Cain, quien asesinó a su hermano Hébel para obtener más de lo que tenía. Como explican nuestros Sabios, Cain envidió la esposa de Hébel y por obtenerla lo mató. Incluso Nóaj actuó con egoísmo, pues al saber que él y su familia se salvarían del diluvio, no veló ni se preocupó por los demás a fin de lograr el perdón y la salvación para ellos.

La Torá sigue con la historia del rey Nimrod, el primer dictador, que lo único que quería era obtener honores y súbditos, bienes y poder a cuenta del pueblo. Y el peor ejemplo de egoísmo se refleja en el capítulo que habla sobre la gente de Sodoma y Gomorra, quienes prohibían a los pobres entrar a la ciudad y mataban al que daba caridad. Lo que importaba era tomar y acumular más y más, sin dar nada a nadie.

En este panorama caótico, en el que lo único que importaba a todos era recibir, llega al mundo un ser humano diferente: Abraham Avinu, y empieza un sistema de altruismo, abriendo su casa para dar a todos los necesitados comida, bebida y refugio; da de su tiempo para sanar a los enfermos, comparte sus conocimientos con los ignorantes y con los equivocados, y todo esto de forma gratuita. Por ello, en la Kabalá, Abraham Avinu simboliza la mano derecha, la mano de la bondad, la mano con la que debemos dar *tzedaká* y también representa el elemento agua, el cual baja de los lugares elevados a los bajos para dar vida, como la *tzedaká* que va de los pudientes a los necesitados dándoles mejor posibilidad de vida.

Es por esa actitud que D-os lo elige y lo nombra el fundador del pueblo elegido. Como dice D-os en el versículo (*Bereshit* 18:19): “Sé que él ordenará a todos sus descendientes que vendrán detrás de él que cuiden el camino de D-os haciendo la bondad y la justicia...”. (La palabra justicia y el concepto que contiene se aclararán más adelante.)

Analizando bien este versículo podríamos subrayar las palabras “el camino de D-os”, lo que significa “el camino de dar”. Eso es lo que quiere D-os que seamos y que trasmitamos a nuestros hijos para que también lo sean. No sólo buscar placeres en la vida, sino también darlos.

Metafóricamente sería como levantarse por la mañana con un cántaro lleno de agua dulce y refrescante y buscar a

quién servirle de esa agua placentera y sacarle una sonrisa. Y la lista de clientes es bien larga:

- Alegrar a D-os con el rezo del amanecer.
- A tu pareja, con una sonrisa y un elogio.
- A tus padres, que ven la buena persona en la que te has convertido.
- Al portero de tu edificio, a quien saludas amablemente.
- A cada uno de tus amigos, ya sea por medio de una palabra de Torá, un chiste, una buena noticia.
- A la gente con la que te cruzas en el día, saludándola con una sonrisa cálida.
- E incluso a tus seres queridos que ya están en el Mundo Venidero, con un acto que eleve sus almas, llenándolos de gran alegría y honor.
- Y ni hablar del pobre, del necesitado, o simplemente de alguien que requiere de un consejo, un abrazo o compañía.

Como dije, la lista es larga. Sólo hay que querer ser una persona que da y no únicamente que recibe, usando el elemento agua, del cual todos estamos formados. Quizá por eso D-os nos hizo con un cuerpo, que por una parte es un recipiente para recibir, y por la otra, nos creó con 75% de agua en el cuerpo, para enseñarnos que lo que espera de nosotros es que demos y no sólo que recibamos.

En el libro *Imré Shéfer*, del rabino Shemuel Pinjasi, dice que este concepto fue insinuado por D-os en el mapa de la Tierra de Israel, ya que en el norte hay una montaña llamada Jermón, que está cubierta de nieve y de ella bajan varios ríos que se concentran en el primer lago llamado Kinéret, con forma de corazón, cuyas aguas son dulces, ricas, llenas de vida acuática, y la mayor parte del Estado de Israel bebe de esas aguas.

Del lado sur de este lago, se abre un canal conocido como el Río Jordán, donde las aguas del Kinéret corren hacia abajo hacia el segundo lago, conocido como el Mar Muerto, que tiene un contenido tan alto de sal que no permite la vida en él y nadie puede saciarse con sus aguas. De ahí el agua ya no corre más abajo; se queda estancada.

Cabe preguntar: ¿cómo puede ser que de la misma fuente de agua haya tanta diferencia entre sus dos estanques? Obviamente, si preguntáramos a un geólogo tendría una explicación. Sin embargo, como ya sabemos, todo en la vida contiene un mensaje para nosotros. El Rab Pinjasi explica que el lago Kinéret recibe las aguas de arriba y sabe darle agua a quien está abajo. Por eso está lleno de vida y es dulce. Así es la persona de buen corazón, que sabe recibir, pero también sabe dar. Es una persona dulce y llena de vida.

Sin embargo, el que sólo sabe recibir de arriba y no da a nadie, se compara al Mar Muerto: “salado” y sin vida.

Usemos el lado positivo del elemento agua que poseemos para ser personas que dan, asemejándonos a D-os, obteniendo de esta manera cercanía a Él, así como su cariño y bendición.

Controlemos la bondad

Como vimos anteriormente, también las cosas positivas (por ejemplo, el estudio de la Torá y los rezos) deben tener un control y un límite, ya que la falta de ellos siempre causa daño. En este sentido, también cuando uno hace una obra de caridad o ayuda a alguien, debe saber que hay un límite que al ser rebasado convierte ese acto en una prohibición. Como dice en el *Shulján Aruj*, en las Leyes de *Tzedaká* (*Yoré Deá* 249:1): “Habitualmente uno debe dar una cantidad básica, que es el 10% del dinero que ganó, y lo máximo que puede dar es el 20%”. Y agrega el Ramá: “Y que no dé más de esto para que no llegue a empobrecerse el día de mañana y necesite él mismo ayuda”.

Esta ley no se aplica únicamente a la ayuda monetaria; llevándola a la dimensión del Rémez, implicaría también en cualquier área de ayuda. Por ejemplo, si queremos ayudar a una persona que padece problemas y traumas del pasado, a pesar de que tengamos toda la disposición para hacerlo, si carecemos de experiencia o de habilidad, esta ayuda podría abrir heridas del pasado en nosotros y perjudicarnos,

lo que pudiera provocar que nosotros mismos el día de mañana busquemos ayuda.

Otro ejemplo es intentar explicar la Torá a un ateo; aun cuando la intención sea buena, debemos medir nuestra capacidad y analizar si estamos preparados para un debate con alguien que quizá termine confundiéndonos y corramos nosotros mismos un peligro. Hay que aclarar que no es porque él tenga la razón, porque no la tiene, sino por nuestra falta de información. Como en el deporte del box, si eres peso pluma no puedes subir al ring contra un peso pesado. A pesar de tu buena intención, debes retirarte, conocer tu límite y dar paso al peso pesado. En caso de que éste no aparezca, tienes permitido dejar a tu prójimo en su situación equivocada, con todas las consecuencias de ésta, con tal de que no arriesgues tu vida.

Todo esto se aprende de la Guemará (*Babá Metziá* 72a), que analiza el siguiente caso: dos hombres caminan por el desierto y a uno se le acaba el agua y al otro le queda muy poca. Si la toma, vivirá para cruzar el desierto. Si la comparte, morirán los dos. ¿Qué debe hacer?

Ben Petorá opinaba que la dividieran entre los dos, aunque ambos mueran, y que uno no vea la muerte del otro. Sin embargo, el gran Rabí Akivá opinó en forma contraria y estableció la ley: el dueño del agua, a pesar de la *mitzvá* de hacer bondad con el necesitado, limitará el agua para sí mismo, velando de esta manera por su vida, ya que, en este caso, tiene precedencia sobre la del otro.

De ahí que el Rey Salomón dijera en *Kohélet* (7:15): “Vi justos y bondadosos que se perdieron por su justicia y bondad”, “No seas demasiado justo ni bondadoso, y no te creas muy inteligente, porque te quedarás desolado y vacío”, queriendo decir que perder el control, incluso sobre las cosas buenas, lleva a la ruina.

Así también, dijo el profeta Amós (5:24): “Vierte como el agua tu justicia y tu bondad”. Y cabe preguntar: ¿qué tiene que ver aquí la palabra justicia? Con lo explicado anteriormente se entiende: ¿quieres hacer bondad? Primero haz un análisis justo de cuánto tienes que dar y de qué forma lo darás para que no te perjudique, como dijo D-os respecto a Abraham: “Sé que educará a sus hijos a hacer bondad con justicia”. En otras palabras, bondad controlada.

Este concepto lo hallamos en las parejas que conformaron el Pueblo de Israel, nuestros Patriarcas y nuestras Matriarcas. Abraham Avinu era excesivamente bondadoso, pero su esposa Sará era totalmente lo contrario: rígida, dura y con mucho control. La Torá relata que cuando llegaron los tres invitados a la casa, Abraham le pidió que les preparara comida con harina (la cual es costosa por el esfuerzo de moler bien el trigo), y Sará dijo que no, que les prepararía sémola, que es más barata.

Esta situación es la que refleja exactamente el equilibrio. Uno necesitaba al otro, más que todo, la bondad de Abraham requería de un límite, pues si los dos fuesen bondadosos, al

invitado que llegara le darían todos los manjares y los más costosos; incluso le regalarían la mesa con las sillas; y hasta le dejarían la casa para ellos irse a vivir a otro lado. Y si los dos hubieran sido como Sará, quizá ningún invitado habría entrado. La combinación ideal es dar, sí, pero con límite.

A esta pareja le nació un hijo llamado Itzjak, que fue rígido como su mamá. Y como dice el Midrash: “Muchas de las personas que acercó Abraham huyeron de la rigidez de Itzjak”. Por ello, cuando el mayordomo Eliézer salió a buscar una mujer ideal para Itzjak, el requisito que ésta debía cubrir era poseer una bondad extrema: “A la que yo pida un vaso de agua y me conteste: ‘Pues daré a ti y a los diez camellos que traes’, ésa será la mujer adecuada para Itzjak”, ya que uno necesitaba del otro, él abrir su corazón y su mente para ofrecer ayuda a cualquiera, y ella para poner límite y control a su inmensa bondad.

A esta pareja le nació el hijo llamado Yaacov Avinu, quien refleja el equilibrio entre estos dos extremos. Por ello en la Kabalá, Abraham (y Rivká) se reflejan en la mano derecha, denominada *Jésed*; e Itzjak (y Sará), en la mano izquierda, denominada *guevurá*. Pero Yaacov se refleja en el tórax, simbolizando el equilibrio entre los dos. Y debido a que su otro nombre fue Israel, se nombró así a su pueblo, para simbolizar el camino del medio, el del equilibrio entre el gran deseo de dar, colaborar y ayudar, con el análisis de la cantidad, la forma y el tiempo.

Y el ejemplo siguiente lo representa: digamos que te encuentras con uno que cruzó el desierto y se halla en estado crítico, completamente deshidratado. No porque tengas mucha agua fría le abrirás la boca y se la darás en abundancia y de un solo golpe, pues de esa forma lo matarías. Debes analizar la situación, medir las cantidades de agua que puede recibir al principio; analizar la forma en que se la irás dando, desde lavar su cara, mojar sus labios, echar pequeños sorbos dentro de su boca, y así poco a poco hasta saciarlo. Prácticamente podríamos decir que tu control y limitación es lo que le salva la vida.

Este concepto y esta enseñanza se aplica a aquellos que les gusta ayudar tanto a los necesitados y ser voluntarios en comités que abandonan y descuidan, por esta noble causa, su vida matrimonial, su familia, sus negocios y hasta su salud, algo que al ser descontrolado y sin límites, es negativo, dañino y, por tanto, prohibido. Como dijo el Rey Salomón en *Shir Hashirim* (1:6): “Me pidieron que cuidara las viñas de los demás y mi propia viña la he abandonado”. Así no debe ser.

Una vez más, aprendemos así la regla inquebrantable: todo, absolutamente todo, debe tener un control y un límite... incluso las cosas buenas.

Capítulo once

Las
Adicciones

Antes de estudiar el elemento tierra, consideré muy necesario y benéfico abordar una ramificación peligrosa del elemento agua, que es la persecución desproporcionada de los placeres que se convierten al final en adicciones. Placeres que empiezan con risas, y normalmente terminan con lágrimas. Y para evitar las adicciones, sean las de nosotros mismos o las de un familiar o amigo cercano, hace falta informarse de cómo funcionan y cómo salir de ellas.

El enemigo más grande del control de la vida es la adicción, debido a la cual el hombre se convierte en esclavo de la “maquinita” de juegos, de la droga o el cigarrillo, y ya no vive como quiere, sino que es arrastrado por el fuerte caudal del río, chocando con las rocas que hieren su personalidad. Posteriormente, la “ley de la gravedad” de estas adicciones lo arrastra cada vez más al fondo. Y el que quería simplemente disfrutar de la vida termina sufriéndola por no tener en su mano las riendas del control del placer.

A continuación, describiremos un poco cada adicción, a fin de reunir información que nos llevará a la formación, para así ver las cosas por adelantado y no sufrir el *nega*, ya que más vale prevenir que lamentar.

¿Mareo o vértigo?

Muchos tenemos hábitos que son más fuertes que nosotros mismos. Hacen que nos comportemos no exactamente como queremos y constituye una gran dificultad deshacerlos de ellos. No es fácil determinar cuándo se trata de una mala costumbre, cuándo se llama dependencia excesiva y cuándo ya llega a ser adicción. Sin embargo, puede decirse que es un proceso paulatino en el que no nos damos cuenta cuando ya pasamos a la siguiente etapa, ya que el ser humano, debido al placer que le proporciona o por el escape que le da, minimiza la gravedad y piensa que todavía tiene las riendas en la mano.

Los expertos dividen a las adicciones en dos ramas:

- A ciertos psicoactivos, sustancias que incluyen el alcohol, el tabaco, las drogas, etcétera.
- Conductuales, como los juegos de apuestas, el internet, la televisión, la comida, el sexo, etcétera.

Y a pesar de la diferencia que estas ramas presentan, contienen un elemento común: ambas representan un problema psicológico y fisiológico.

En un artículo que leí, publicado por el centro de rehabilitación israelí Retorno, un piloto del ejército llamado Roni

escribió: “La adicción tiene dos fases: la primera implica el uso por gusto, curiosidad, presión social, etc.; y el segundo es ya la adicción misma. Como piloto, podría decir que es exactamente la misma diferencia como la que hay entre mareo y vértigo, que son los dos riesgos que corre un piloto. Aunque los dos son peligrosos en extremo, la diferencia es que, en el mareo, todavía puedes saber que estás en un problema y llamar a la torre de control para pedir ayuda. En el vértigo, juras que arriba es abajo y viceversa, y que el mar al que estás cayendo en picada es el cielo azul, y las luces de los barcos te parecen estrellas. Tu mente se niega a reconocer que estás en graves problemas, y por tanto, te estrellas de manera inevitable... a menos que hagas caso al llamado a gritos de la torre de control: “Te estás estrellando. Quita las manos del timón y déjanos ponerte el piloto automático para ayudarte a aterrizar con vida”.

Yo encontré esta maravillosa definición de Roni en unos artículos que escribió Rabí Abraham Twersky sobre la diferencia entre un pecador y un adicto. En uno de ellos dice Rab Twersky palabras que pocos se atreverían a expresar: “Para un adicto los caminos de la *teshuvá* normal (el arrepentimiento, la confesión y la promesa de no caer otra vez) no le ayudarán, porque la *teshuvá* está diseñada para un pecador, no un adicto. Y la diferencia entre los dos consiste en que el pecador todavía tiene libre albedrío”. En palabras del piloto Roni, simplemente está mareado y por eso sabe

que está mal, y rápidamente aceptará la ayuda. Pero el adicto ha perdido su libre albedrío, su razonamiento.

Esto quizá nos ayude a entender mejor una palabra de la Torá a la que tal vez no prestamos la atención debida. Cuando D-os puso a Adam y a Javá en el paraíso, les dijo que no comieran de la fruta prohibida, pero al transgredir ellos la orden y comerla, D-os los expulsó del Edén. Y cabe preguntar: ¿por qué no los regañó simplemente y les dijo: “La próxima vez no lo hagan”? Incluso, de forma muy extraña, dice el versículo (*Bereshit* 3:24): “Y dijo D-os a los ángeles: Pongan una protección especial al árbol para que no regrese Adam y coma de él”. Y de nuevo cabe preguntar: si lo expulsó, ¿cómo iba a regresar?

Creo que la respuesta se halla en una pequeña palabra que dijo Adam después de que D-os lo regañó y le preguntó: “¿Acaso comiste del árbol prohibido?”, a lo cual él respondió en hebreo: *Vaojal*, que significa: “Comí y seguiré comiendo” (*Bereshit Rabá* 19).

Al analizar esta respuesta tan ilógica podremos decir que Adam no era un pecador, sino que se convirtió en un adicto al fruto. Respondió como diciendo: “Aunque sé que está prohibido, que estás molesto, que hice mal, si me dejas aquí volveré a comer, porque es más fuerte que yo”. Por ese motivo es que D-os lo expulsó, enseñándonos de esa manera que es nuestro deber alejarnos de la tentación y, a pesar de que Adam ya estaba lejos, D-os puso una protec-

ción extra al árbol para indicarnos con esto que el adicto es capaz de romper cualquier barrera, límite o distancia, con tal de alcanzar de nuevo el fruto prohibido.

Desde un punto de vista científico, explican los neurólogos que la adicción “es una enfermedad física del cerebro... no se debe diferenciar de otro tipo de enfermedades que tratamos clínicamente, como el asma, la hipertensión o el cáncer”. La doctora Nora Volkow, directora del Instituto Nacional sobre Drogas de los Estados Unidos (NIDA), afirma que “la adicción afecta y daña los centros neurológicos que controlan las acciones y las emociones de nuestro cerebro”.

Un cerebro normal funciona de la siguiente manera: hay dos neuronas, una de las cuales libera neurotransmisores (como dopamina, norepinefrina, serotonina y otros más) y otra los recoge, para permitir que el cuerpo regule adecuadamente la cantidad de estos neurotransmisores. Ciertas sustancias adictivas impiden que la segunda neurona recoja los neurotransmisores, lo que incrementa la cantidad de éstos. Ello provoca efectos dañinos como pulso cardíaco irregular, aumento de la presión arterial, dilatación de la pupila, excitación y exceso de actividad física. Y al momento de no conseguirlas, el adicto sufre ansiedad severa, depresión grave y falta de interés en todo.

Los adolescentes son más vulnerables que los adultos a la adicción a las drogas porque sus cerebros son diferentes; tienen áreas específicas más pequeñas en tamaño y están

subdesarrolladas. Los adolescentes también presentan una mayor tendencia a adoptar comportamientos riesgosos y a adquirir una adicción con más facilidad que los adultos, porque recuerdan más fácil e intensamente las sensaciones placenteras. Además, intervienen otros factores sociales que influyen en la adicción, en especial el estrés, que puede presentarse de diversas formas, como presión de compañeros, pobreza y un sentido de subordinación y de falta de poder.

El daño cerebral que causa la adicción es reversible en principio, pero al seguir en la adicción y caer repetidamente en ella, el cerebro no tiene el tiempo necesario para recuperarse y, en un momento dado, el daño se hace irreparable.

Así que si estamos hablando del control en la vida, las adicciones son la pérdida total de éste, ya que el control de nuestras actitudes, decisiones y comportamiento lo toma el cigarrillo, el vino, la droga, la pornografía, el amor prohibido, etc. Esto provoca consecuencias negativas en varias áreas de la vida: en lo social, familiar y personal, además de problemas de salud e incluso la muerte, ya sea de la persona misma o la que llegue a causar a otros.

Analícemos entonces ciertas adicciones como ejemplo de todas las demás, para aprender de cuáles placeres hay que alejarse por completo y cuáles pueden usarse con medida, a fin de mantener el control de la vida.

El alcohol

Es una de las drogas más populares. Muchas personas la ven como algo permitido, agradable, social, e incluso positivo, como si dijeran: “¿Por qué no perder la cabeza de vez en cuando y olvidarse del mundo?”. Se agrega a ello la facilidad que hay para adquirirlo, pues incluso muchos vinos son *kasher*. Algunas personas incluso dirían la bendición *Shealcohol nihyá bidbaró*.

Sin embargo, es la sustancia que más daño está causando en la sociedad, ya sea por peleas que provoca, así como por daños físicos y muertes debidas a accidentes. Y ni hablar del daño al lóbulo frontal del cerebro de la persona que abusa de éste, en especial cuando se trata de niños y menores de edad. El lóbulo frontal termina de desarrollarse hasta los 20 años de edad, y como éste se encarga de la “vista panorámica” de la vida, las emociones, la toma de decisiones, etc., la adicción causa que el daño sea cada vez mayor y la ceguera invada a la persona, tal como lo escribió el profesor Ian Guilmore, quien fue presidente del Royal College of Physicians: “Todos conocemos el efecto nocivo de las borracheras: la violencia que generan, los accidentes, las muertes, las hospitalizaciones, los embarazos no deseados, etc. Pero a pesar de eso se sigue tomando en exceso, diciendo: ‘A mí no me va a pasar’. Esta ceguera se debe al daño cerebral que provoca el alcohol. Y de la

misma forma que el borracho pierde a corto plazo la capacidad de pronunciar bien las palabras, conjugar verbos, preguntar de manera precisa, además de que se le opacan los sentidos de la vista y del oído, no le es posible caminar con equilibrio y pierde la capacidad de juzgar, a la larga el exceso de alcohol disminuye su 'visión de vida', no escucha los reproches ni los regaños, no juzga las situaciones correctamente y se desvía del sendero de la rectitud".

Veamos a continuación qué opina el judaísmo sobre el vino, ya que, por una parte, en la Torá aquellos personajes que se emborracharon se ven con una imagen negativa, como Nóaj, Lot, Nadav y Avihú, Shimshón, etc.; y por otra, en el calendario judío no existe un evento importante en el que no se use de manera obligatoria el vino, como en el *Kidush* en la noche de Shabat y en todas las festividades, *Havdalá*, las cuatro copas de Pésaj, la bendición sobre el vino en las bodas, en el *Berit* o en el *Pidión*. Y ni hablar de Purim. Entonces, ¿cuál es la postura judía?

La respuesta se encuentra en lo que relata la Torá cuando Nóaj (el primer ebrio registrado en ella) sale del arca, empieza a construir de nuevo su casa y lo primero que hace es plantar un viñedo. Señala el Midrash (*Tanjumá* 13) que mientras estaba plantándolo se le acercó el ángel seductor del mal y le ofreció una sociedad: "Tú la plantarás y yo la regaré". Nóaj aceptó y el primer día el ángel llegó con un cordero que degolló y con su sangre regó la viña. La segunda vez se presen-

tó con un león y repitió la acción. A la tercera, llegó con un mono. Y al último, llevó un cerdo y con su sangre regó las plantas. Ante el asombro de Nóaj, el ángel se le acercó y le contó un secreto: “Es para que sepas que al tomar una copa estarás tranquilo como un cordero; a la segunda te sentirás valiente y audaz como un león, con mirada de fiera; a la tercera, bailarás y harás tonterías como un mono, y después de la cuarta copa vomitarás y te revolcarás en la suciedad como un cerdo”.

Como ya dijimos, hay cosas de las que debemos alejarnos por completo, ni siquiera probarlas una vez, como las drogas fuertes, las relaciones prohibidas, la pornografía, etc., ya que con una sola “probadita” corremos el gran riesgo de convertirnos en adictos a ellas, como ocurrió a Adam Harishón en el paraíso, quien con sólo probar una vez el fruto prohibido dijo: “Comí y comeré”. Pero hay otras que pueden ser controladas, y en este caso, la prohibición total podría causar el deseo desproporcionado. Por ello la Torá nos ordenó: “Úsalo con control”.

Este es el caso del alcohol. Sabemos que entre los años 1920 y 1933 se decretó en Estados Unidos la Ley Seca, que prohibía totalmente cualquier importación, fabricación y consumo de alcohol, con grandes y severos castigos para quien la violara. Al principio esta ley “secó” a ese país de alcohol, cosa que se reflejó en la disminución de enfermedades, crímenes e incluso suicidios. Pero al poco tiempo empezó a florecer el mercado

negro; el resultado final fue que el consumo se duplicó, lo que llevó al gobierno estadounidense a eliminar la ley y permitir el alcohol, pero de forma controlada, con el objetivo de reducir el exceso que hizo surgir el mercado negro.

Para no llegar a eso, la Torá permitió tomar vino e incluso lo recomendó como algo saludable y positivo, al grado que el Rey David dijo: “Y el vino alegrará el corazón del ser humano” (*Tehilim* 104:15). Incluso se utilizaba como remedio para curar ciertas enfermedades, algo que hoy reconoce la ciencia al afirmar que el vino tinto, entre otras cosas, limpia las arterias de colesterol, abre el apetito y ayuda a la digestión de la comida. Pero junto con esto se escribieron muchísimas frases que advierten del exceso; por ejemplo:

- La Guemará (*Guitín* 70a) dice: “El vino es una de las cosas de las que poco es bueno y mucho es dañino”.
- En *Pesajim* (113b) dice: “D-os odia al que se emborracha y ama al que se controla”.
- En *Nidá* (116b) leemos: “Una persona importante que se emborracha ante los demás causa *Jilul Hashem* (profanación del Nombre de D-os)”.
- “El vino lleva a la persona a cometer graves pecados, como adulterio, robo y asesinato, y le causa grandes problemas y pérdidas monetarias” (*Tanjumá Sheminí* 11).
- “Ten cuidado: cuando entra el vino, salen los secretos” (*Bamidbar Rabá* 10:21).

- No es casual que en arameo llamaron al vino jemar, que proviene de la palabra *jamor*, “burro”.
- “El borracho fija su mente y su mirada en el *kos*, el vaso, y el vendedor en el *kis*, el bolsillo” (*Tanjumá, Shemini*).
- A alguien que ha tomado vino le está prohibido rezar, ser juez en un litigio y entrar al Templo de Jerusalén. Y si es sacerdote, le está prohibido servir en el templo o subir a bendecir al pueblo en *Birkat Kohanim*, entre otras cosas más.
- E incluso en Purim, la gente confunde la ley y cree que es *mitzvá* tomar y andar por las calles en estado de ebriedad provocando *Jilul Hashem*. Y ni hablar del riesgo de conducir un auto en ese estado. Los comentaristas explican que la *mitzvá* en ese día es simplemente tomar un poco más e irse inmediatamente a dormir.

El camino del judaísmo es: goza del manjar llamado vino, aprende a brindar con una bendición de *Lejáim*. Pero observa esta palabra: L-e-j-a-i-m significa “Para la vida” y no, D-os libre, “tomar para la muerte”. Este es el motivo por el que el Rey David compara al Pueblo de Israel con el viñedo (*Tehilim* 80:9) y en otra parte el Profeta Irmeyahu (50:17) lo comparó con el cordero, y éste debe ser nuestro lema: tomar vino hasta el grado del cordero y no llegar al león, ni al mono, y mucho menos al del cerdo.

Las drogas

A diferencia del alcohol, toda droga representa el fruto prohibido, el que ni siquiera debes probar. Aquí no entra el concepto de “una copa-corderito”, especialmente ciertas drogas fuertes y otras, mediante las cuales los comerciantes se aprovechan de la ignorancia de la gente para ganar más dinero al mezclarlas con sustancias químicas muy peligrosas, que pueden llegar a causar una sobredosis y provocar daños irreversibles.

El daño cerebral causado por estas drogas a las neuronas es muy grave. Si hay algo que a mí, como rabino de muchos jóvenes, me parte el corazón, es ver a un excelente chico, de buena familia, inteligente, capaz y con un gran futuro por delante, a quien el maligno polvo blanco ennegreció su vida.

Lamentablemente, el deseo de experimentar cierto placer, de saciar la curiosidad para ver de qué se trata o qué se siente, provoca que muchos jóvenes entren en un callejón sin salida. En especial, creo que debo mencionar (aunque a muchos les duela) esos terribles viajes de graduación que se realizan a Europa o a cualquier otro destino del mundo, en los que se crea la sensación de: “Es la oportunidad de madurar y disfrutar de la vida”. No entienden que están metiendo al cerebro un imán de nicotina, en el caso del cigarrillo; de etanol etílico, en el caso de las bebidas; y de

anfetaminas, en el caso de las drogas. El verdadero problema es que ese tipo de placeres termina convirtiéndolos en esclavos de ellos, pues ya no pueden vivir sin esas sustancias. Y como en cualquier área de la vida, al querer experimentar una sensación más fuerte, esto los motiva a consumir drogas cada vez más potentes y a la vez más dañinas al cerebro, con el riesgo paralelo de perder la vida.

Viaja, conoce el mundo, amplía tus horizontes mentales, pero cuida tus principios y no te metas a lugares peligrosos para tu formación ni hagas cosas que se conviertan en arena movediza en tu vida. Muchos piensan que todos estos hábitos simplemente sirven para disfrutar de una juventud más plena y alegre, y que al casarse "harán borrón y cuenta nueva", pues creen que el matrimonio arreglará todo y llenará los vacíos internos que tienen en la actualidad. No saben que el matrimonio no sólo no lo arreglará, sino que incluso puede llegar a agravarlo, ya que ante cualquier presión económica, pelea familiar o disgusto ante la vida recurrirán al veneno que los va a "ayudar" a anestesiarse y olvidar los problemas. Y quizás tengan razón: se olvidarán de ellos por unos minutos, pero en verdad sólo agravan los problemas, ya que aprendieron a huir de ellos en lugar de enfrentarlos y solucionarlos, y peor aún: perdieron el juicio para analizarlos, y ahora tendrán dos problemas, el actual y el mental.

Adicciones conductuales

Otra forma de perder el control de nuestra vida es cuando caemos en adicciones del comportamiento, en las que manejamos nuestra vida por medio de obsesiones, como las que siguen:

- Por el trabajo, cuando las personas desatienden a su familia, su propia vida y su salud, y se olvidan de los problemas que tienen hundiéndose en su escritorio.
- Por la comida, con la que la persona se convierte en glotona y en lo único que piensa al terminar de desayunar es qué almorzará, y al terminar de comer, qué merendará, y luego qué cenará, con tal de satisfacer su ansiedad interna de comer y termina dañando su salud atrayendo muchas enfermedades.
- Por el internet. Esta es una nueva adicción que se agregó a la lista de adicciones de nuestra generación. Debido al avance tecnológico y la facilidad que nos ofrece para comunicarnos aun con los más alejados, nos ha causado una adicción a los medios de comunicación y a las redes sociales. Ya no podemos vivir sin chatear y nos olvidamos de su regla principal: "El chat acerca al lejano y aleja al cercano". Qué gran dolor da ver a una familia sentada en un restaurant y en vez de hablar entre sí, ¡cada uno está chateando con otros que se encuentran lejos!

- Por la pornografía. Uno de los imanes más fuertes que puede haber para el ser humano son las imágenes eróticas. Si la persona no las quita de su pantalla, un segundo después ya queda “hipnotizado” (o mejor dicho, “idiotizado”), sin tomar en cuenta el perjuicio que esto representa para un joven el día de mañana y para un casado el día de hoy, ya que el daño más grande para un matrimonio es la comparación...
- Por el juego. Unas de las adicciones conductuales más dañinas son las terribles mesas de apuestas y las maquinitas tragamonedas, donde mucha gente quizá se sienta la primera vez para probar suerte o para pasarla bien y divertirse. Y lo peor que puede pasarle a un apostador primerizo es ganar, ya que ese gusto por el dinero fácil le hará sentir que es uno de los pocos seres humanos que tienen buena suerte. Y para volver a saborear esa sensación de suerte regresa una y otra vez a apostar hasta que, después de muchísimos intentos, entiende que la suerte no está de su lado, sino del lado del dueño del casino. Y ni qué decir de lo que llegan a hacer cuando necesitan más dinero “para recuperar lo perdido”; se endeudan, hipotecan su coche y su casa, e incluso roban; reciben el sueldo de la quincena y en vez de pagar la luz y el gas de su casa, se van a los lugares de apuestas para intentar duplicar y, ¿por qué no?, triplicar lo que han perdido... Sin embargo, lo único que hacen es destruir a su familia y su propia vida.

Todas estas adicciones se convierten poco a poco en una gran bola de nieve y la persona va de mal en peor. Como dice la Guemará (*Zevajim* 5:3): “Las cosas malas parecen un hilo que te amarra, y al no ser grueso y fuerte, te parece que es fácil romperlo y obtener de nuevo tu libertad. Sin embargo, al dejar el delgado hilo y caer una y otra vez en el mismo hábito negativo, el hilo te ata con una vuelta más y otra más, hasta que de tantas vueltas ese delgado hilo se convierte en una soga tan gruesa que te resulta difícil desatarte”.

Así que, antes de que el hilo se convierta en la mortaja de la persona, debe despertar y darse a la tarea de buscar su liberación y volver a controlar su vida. Ciertamente, la tarea no es simple, pero hoy contamos con uno de los métodos más eficaces, conocido como Los Doce Pasos, el cual considero un programa muy interesante para todo el que quiera salir de cualquier tipo de adicción. Por tanto, dedicaremos las siguientes líneas a resumir estos pasos y combinarlos con enseñanzas de nuestras Escrituras, para, posteriormente, compartir con ustedes una increíble insinuación de todo esto, proveniente ni más ni menos que de un famoso capítulo de la Torá.

Los Doce Pasos

Bill Wilson y el Doctor Bob Smith fueron los fundadores, en 1935, de la asociación de ayuda mutua denominada

Alcohólicos Anónimos (AA) en Akron, Ohio. En ella establecieron el programa llamado Los Doce Pasos, un conjunto de principios que describen un curso de acción dirigido a la recuperación de adicciones u otros problemas de comportamiento.

Originalmente, este programa se publicó por primera vez en 1939, en el libro *Alcohólicos Anónimos*, la historia de cómo más de cien hombres se habían recuperado del alcoholismo. El método fue adaptado y se convirtió en la base de otros programas de Doce Pasos. El proceso consiste en lo siguiente, como lo resume la Asociación Americana de Psicología:

- Admitir que uno solo no puede controlar su adicción o compulsión;
- Reconocer que únicamente un Poder Superior puede darle la fuerza necesaria para salir de ello;
- Examinar los errores del pasado con la ayuda de un guía (otra persona que ya pasó por la experiencia);
- Reparar el daño causado por estos errores;
- Aprender a vivir una nueva vida basada en un nuevo código de conducta;
- Ayudar a otros que sufren de las mismas adicciones o compulsiones.

Este programa, aunque en su origen fue diseñado para alcohólicos, tuvo tanto éxito que se aplica a cualquier otra adicción, como las obsesiones (en Obsesivos Anónimos), el juego (en Jugadores Anónimos), la comida (Comedores Compulsivos) y otras más.

Analicemos brevemente Los Doce Pasos, agregándoles un refuerzo de los conceptos de la Torá, pero no como un sustituto del programa, sino sólo como información, ya que los centros de rehabilitación o en reuniones privadas, en los cuales se maneja el método en grupo, han resultado mucho más eficaces.

Paso 1: “Admitimos que somos impotentes ante nuestra enfermedad y que nuestras vidas se han vuelto ingobernables”.

Con esta declaración se nos pide reconocer dos cosas: que nuestro problema no es un mal hábito o un gusto negativo, sino una enfermedad; y que nuestra vida se ha vuelto imposible de manejar. Para llegar a estas conclusiones, normalmente hay que tocar fondo, ya que de lo contrario el orgullo nos hace pensar que todo está bien y negamos el problema. Este paso es el fundamental y quizá el más difícil, pero sólo reconociéndolo aceptaremos ir al “doctor” o a la “clínica” para que nos ayuden. Como dijo el Rey Salomón (*Mishlé* 28:13): “Sólo el que reconoce la falla y posteriormente la abandona, será perdonado”. A esto podemos llegar solamente mirando hacia atrás y viendo en qué nos

hemos convertido y qué vida negativa nos hemos diseñado, y entendiendo que no es nuestro destino vivir así, sino que las decisiones que hemos tomado hasta ahora fueron las que nos condujeron a esta enfermedad.

Paso 2: “Aceptamos que un Poder Superior a nosotros mismos puede devolvernos el sano juicio”.

Sólo después de entender que estamos atrapados en el profundo pozo de la adicción aceptamos que necesitamos ayuda, una mano Divina que nos saque de este hoyo. Entendemos que la adicción es una fuerza negativa tan fuerte que rebasa nuestras fuerzas para vencerla. Por tanto, necesitamos un Poder Superior que nos ayude a combatirla y derrotarla, como dice la Guemará (*Kidushín* 30b) respecto a la fuerza del mal: “Cada día la persona puede llegar a enfrentar tentaciones negativas, y si D-os no le ayuda contra esas fuerzas, le será imposible vencerlas”. En este paso empieza a generarse en nosotros la esperanza de curarnos, la cual se fortalece al ver a otros compañeros y a los mismos guías del programa, aquellos que salieron de una adicción. Eso nos da el ánimo suficiente y nos muestra la luz que está al final del túnel, extendiéndonos una mano cálida, haciéndonos un llamado para que aceptemos esa ayuda y salgamos de ese oscuro abismo.

Paso 3: “Tomamos la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de D-os, como nosotros lo concebimos”.

Después del primer paso, donde reconocemos que nuestra enfermedad es muy fuerte y nos rendimos ante ella, pasamos al segundo, en el cual nos llenamos de esperanza sabiendo que existe una Fuerza Potente, Superior a nuestra adicción, que nos sacará de ella. Ahora, en el tercer paso, llevamos todo esto a una decisión y nos entregamos para que nos salve. Una cosa es pensar y otra decidir. Así que debemos estar dispuestos a hacer de lado nuestros deseos y voluntades demostrando confianza en quienes nos guían, teniéndoles fe y sintiendo seguridad en Él de que va a sacarnos adelante. Como dijo el Rey David cuando quiso transmitirnos la confianza que él tenía en D-os (*Tehilim* 131:2): “Como un bebé en manos de su mamá, así me siento yo en manos de D-os”, es decir, una entrega total.

Este paso provoca una conexión de amor y confianza con el Creador, y en vez de hacer nuestra voluntad, empezamos a pensar en cómo vivir de acuerdo con lo que D-os espera de nosotros, y Su voluntad es vernos sanos, alegres y triunfadores.

Curiosamente, en el judaísmo este concepto tiene un juego de letras que explica mejor los resultados de este paso. En hebreo, “voluntad” se dice *ratzón* y, acomodando las mismas letras en otro orden, se forma la palabra *tzinor*, “conducto”, para insinuarnos que cuando subordinamos nuestra voluntad al Creador y vivimos de acuerdo con Su voluntad, creamos un conducto de Él hacia nosotros, por medio del

cual nos manda fuerza, ánimo y esperanza, como dice el versículo (*Yeshayahu 40:31*): “A los que confían en D-os se les renuevan las fuerza internas”. Y eso es justamente lo que necesita un adicto que quiere emprender un nuevo camino: renovar sus fuerzas.

Paso 4: “Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”.

Aquí procedemos a conocer quiénes somos en verdad, qué nos llevó a nuestra situación actual. Muchos, en este paso descubren que el problema no fue la adicción, la droga, las maquinitas ni nada de eso, sino que los problemas comenzaron mucho antes, y es el vacío que esos problemas crearon el que intentamos llenar con la adicción. Por tanto, este inventario nos ayudará a descubrir la raíz del problema. Como en cualquier enfermedad, la idea no es quitar la fiebre sino investigar qué la causa, y curando la causa normalmente la fiebre baja.

El proceso se compara con pelar una cebolla: debes ir quitando capa por capa hasta llegar al origen y, aunque en el camino la cebolla nos cause lágrimas, no importa; dicen que eso limpia los ojos y nos ayuda a ver mejor. Y eso es lo que necesita ahora el adicto: ver mejor su esencia, su persona.

En este paso se nos pide dejar de culpar a los demás y reconocer nuestra parte de culpa en la adicción y en nuestros comportamientos con los demás. Así lo relata la Guemará

(*Avodá Zará* 17a) sobre un adicto al sexo, llamado Elazar Ben Dordeyá, quien iba a donde fuera para conocer mujeres. En cierta ocasión, una de ellas le dijo: "Eres tan adicto que nunca saldrás de esto", como diciéndole: "Mira en qué animal te convertiste. Y así como el animal no puede dominar su instinto ni sus impulsos de aparearse, así tampoco tú". Esas palabras le hicieron tocar fondo. Cuenta la *Guemará* que Elazar se fue, se aisló entre montañas y empezó a realizar prácticamente este cuarto paso, pues al meditar decía: "Sol, pide por mí. Mar, aboga por mí...", etc., hasta que al final dijo: "Eso no depende de nadie, sino de mí mismo". Explican los comentaristas que al principio intentaba Elazar culpar al sol, como diciendo: "Sol, el buen clima y el calor que tú emanas causaron que las mujeres se pasearan casi desnudas, y eso me provocó. Mar, tus playas y esas desnudeces que había a tus orillas me tentaron", etc., hasta que al final vio que echar la culpa a todos no le llevaba a nada, y que si deseaba cambiar debía reconocer su parte de culpa y saber que, de la misma manera en que él decidió caer, podía decidir salir. Y con la ayuda de la gente que lo amaba y especialmente del Creador, lo lograría.

Otro detalle importante en este paso son las palabras: "Sin miedo". Por lógica, todos tenemos miedo a lo desconocido y muchas veces decimos: "Más vale malo por conocido que bueno por conocer", frase que resulta catastrófica para el adicto, pues por el hecho de temer cómo se verá su vida sin

su adicción, o qué descubrirá mientras hace su propio inventario, prefiere seguir en el camino de lo “malo por conocido”. Cabe mencionar aquí la frase de Winston Churchill que no sólo los adictos, sino todos nosotros en general, deberíamos aplicar en nuestra vida: “A lo único que le tengo miedo... es al miedo”.

Cuentan que el Rabino Shelomó Wolbe aconsejó a uno de sus alumnos que se sentara solo en un cuarto a la luz de una pequeña vela y meditara sobre su vida. Al día siguiente, el rabino le preguntó cómo le había ido, a lo que el alumno contestó:

—Rabino, después de unos minutos de meditar, me entró mucho miedo y lo dejé.

—¿Miedo de qué?

—No lo sé...

—Yo te diré: te dio miedo de conocerte a ti mismo...

Paso 5: “Admitimos ante D-os, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos”.

Después de la introspección que hemos hecho, llega el momento de exteriorizarla y, por medio de las palabras, comentarlo, ante D-os por medio de un rezo, y ante nuestro guía personal. Y mediante esto dejamos atrás el camino que íbamos llevando, el del ocultamiento, las mentiras, la hipocresía, con los que cubríamos nuestros defectos. Y ahora, al manifestarlo, nos abrimos contando la verdad, revelando nuestros sentimientos, deseos, problemas. Como

dijo el Rey Salomón (*Mishlé* 12:25): “Aquel que tiene muchas preocupaciones y problemas, que los comente, que se desahogue”. Y creo que cada uno de nosotros conoce esa sensación: cuando liberas una angustia interna, guardada durante mucho tiempo, normalmente después de expresarla lanzas un profundo suspiro de alivio.

Además, en el paso anterior, en el que hicimos una introspección, las cosas todavía pueden verse un poco confusas, porque el análisis que realizamos en nuestra mente puede conectarse y mezclarse con otros problemas y sentimientos. Pero en este paso, al expresarlas a través de la boca, empezamos a poner orden en cómo se dieron las cosas, y cuando hablamos, los primeros que entienden somos nosotros mismos.

Por otra parte, el hecho de desahogarte con D-os refuerza tu vínculo con Él y, mentalmente, te convences de que esta petición que le hiciste con toda sinceridad al abrir tu corazón, te llena de confianza sabiendo que Él te va a responder y te sacará del pedregoso camino de la mentira para ponerte en el suave sendero de la verdad. Como dijo el Rey David (*Tehilim* 102:1): “El rezo de un pobre será cobijado por D-os debido a que vierte su corazón”. Es decir, cuando una persona se presenta ante D-os como un pobre, como diciendo: “No tengo nada. Necesito ayuda”, en ese momento D-os lo cobija. Y como dijo el Rey David en otro salmo: “Cuando camine por el valle de la muerte no temeré, por-

que D-os está conmigo" (23:4). Y esto es prácticamente lo que el adicto debe sentir al pararse ante D-os: "Aunque estoy en este valle de la adicción, no temo porque sé que por medio de mis plegarias hacia Ti te hago un llamado y una invitación para acompañarme y sacarme de este valle de la muerte".

Paso 6: "Estamos enteramente dispuestos a dejar que D-os nos libere de todos estos defectos de carácter".

Para entender este paso, resumamos a qué punto llegamos. Ya reconocimos nuestro mal; ya entendimos que así no se puede vivir. Reconocemos que hay un Ser Superior, que es el que puede lograr sacarnos de él. Analizamos bien cuáles son nuestros defectos, se los comentamos a D-os y le pedimos que nos ayude a curarlos. Ahora viene la etapa en la que debemos estar dispuestos a que D-os nos quite lo que hasta no hace mucho tiempo era para nosotros el manjar de la vida, y además una forma de vida. El hecho de estar dispuestos a que alguien lo retire de nosotros quiere decir que ya estamos mentalizando que "hay vida después de esta muerte".

En esta etapa quizá por primera vez percibimos bien la magnitud de nuestros defectos y ya deseamos que venga alguien y nos los retire lo más rápido posible.

Naturalmente, la muy discutida pregunta de si D-os puede liberarnos de los defectos de carácter (y si, bajo ciertas condiciones, lo hará) tendrá una respuesta inmediata y ro-

tundamente afirmativa por parte de casi todo miembro de AA. Como escribe uno de ellos: "Para nosotros, esta no es una propuesta teórica; es la mayor realidad de nuestras vidas. Casi cualquier miembro ofrecerá como prueba una exposición como ésta: 'Sin duda, yo estaba vencido, totalmente derrotado. Mi fuerza de voluntad no me servía para nada frente al alcohol. Los cambios de ambiente, los mejores esfuerzos de mi familia, mis amigos, médicos, guías espirituales no tenían el menor efecto en mi alcoholismo. Simplemente, no podía dejar de beber, y no parecía que ningún ser humano pudiera conseguir que lo hiciera. Pero cuando estuve dispuesto a poner mi casa-cuerpo en orden y luego pedí a un Poder Superior, D-os, como yo lo concebía, que me liberase de mi obsesión por beber, esa obsesión desapareció'".

Como dice el profeta Irmeyahu (17:14): "D-os es como la *mikvé* (el baño ritual conocido como *tevilá*) de la persona, que le quita cualquier problema". Así es D-os: al estar tú dispuesto a entregarte en Sus manos, Su esplendor te purifica y quita las manchas de tu personalidad, al igual que las adicciones.

Paso 7: "Humildemente pedimos a D-os que nos liberase de nuestros defectos".

En este paso ya progresamos y después de pedir al doctor Divino: "Cúrame", nos subimos a la mesa de operaciones, nos acostamos y estamos dispuestos a que ya comience a sacarnos los tumores malignos de nuestras adicciones.

Se lo pedimos con humildad, ya que ésa es la condición inicial para acercarnos a D-os; de lo contrario, si lo hacemos con orgullo y soberbia, nunca vendrá a nosotros, como lo dice la Guemará (*Sotá* 5a): “Yo y el orgulloso no podemos estar en el mismo lugar”. Y quizá esta sea la gran diferencia entre lo que éramos y en lo que nos estamos convirtiendo ahora. Mientras vivíamos con las adicciones nos creíamos fuertes y grandes; nadie era digno de llamarnos la atención y todas las palabras de reproche nos parecían insensateces en comparación con nuestra gran “sabiduría”, y por eso nos fue tan mal y caímos cada vez más profundo, ya que debido a nuestro orgullo, D-os se alejó. Ahora que elegimos el camino de la humildad y bajamos la cabeza para pedirle ayuda, D-os se acerca a nosotros.

Este concepto se refleja en el modo de rezar: la ley dicta que al pronunciar el rezo de la *Amidá*, una persona común y corriente debe agachar la cabeza cuatro veces (dos al principio y dos al final). Sin embargo, el sumo sacerdote, por tener tal jerarquía y para que el orgullo no lo venciera mientras rezaba, debía inclinarse, como señal de honor a D-os, 18 veces (al finalizar cada una de las bendiciones de la *Amidá*). Sin embargo, el rey, cuyo poder y grandeza, así como los honores que le rendía el pueblo podían “subirle los humos”, la ley que se le aplicaba era que al comenzar la *Amidá*, en la primera bendición se inclinaba y se quedaba en esa posición hasta finalizar el rezo. Con esto nos enseñaron nuestros Sa-

bios que cuanto más grande te creas, si quieres a D-os contigo y buscas que te ayude, más debes agachar la cabeza.

En esta etapa estamos dispuestos a colaborar y hacer todo lo necesario para que, con la ayuda Divina, logremos salir adelante. Y como mencionamos al principio de este libro, antes de que D-os creara al ser humano dijo: "Hagamos al hombre", y ese llamado sigue vigente cada día de nuestra vida, en el que D-os nos ofrece: "Hagámoste de nuevo".

Paso 8: "Hacemos una lista de todas las personas a quienes ofendimos y estamos dispuestos a reparar el daño que les causamos".

Prácticamente en este paso cambiamos el rumbo, el cual comenzó con "Yo conmigo mismo", y pasó a "Yo con D-os y Él conmigo" y nos dedicamos a la tarea de "Yo con el prójimo". Como primer paso debemos sentarnos y analizar, incluso escribir como tarea, todos los comportamientos negativos que tuvimos con el prójimo, la gente a la que herimos con nuestras adicciones, a los que angustiamos, engañamos o defraudamos; aquellos que nos tenían confianza y la perdieron; en resumen, todas esas situaciones que nos agobian y que se han convertido en anclas que nos impiden avanzar.

La intención es que al sentarnos y hacer una lista de las personas, de las palabras y de los hechos negativos con los cuales los herimos, nos daremos cuenta de quiénes éramos de verdad en el entorno social en que nos encontrábamos, cuestión que, por el ansia de satisfacer nuestra adicción, mi-

nimizamos e incluso justificamos, y la mayoría de las veces ni siquiera nos dimos cuenta del daño que causamos.

Mientras hacemos la lista, mentalizamos que vamos a estar dispuestos a pedir perdón, pero debe quedarnos claro que con sólo decir: "Lo lamento", no basta. La gente terminará por perdonarnos únicamente cuando vean un verdadero cambio en nosotros. Y mientras analizamos el daño, debemos también asentar las bases para no volver a cometer esos errores.

Este paso llega después de que hemos establecido una buena conexión con D-os. Como dice Maimónides en las Leyes de *Teshuvá* (2:7): "El día de Kipur, por medio de un acercamiento a D-os, podrás obtener Su perdón. Pero no será Él quien te perdonará los pecados que cometiste con tu prójimo. Para eso, tendrás que ir tú mismo, enfrentar la situación y dar la cara pidiendo disculpas". Esto nos dará una gran paz interna y una inmensa liberación emocional, cumpliendo así el versículo que dice: "Y serán limpios ante D-os y ante la gente" (*Bamidbar* 32:22).

Esta fórmula fortalecerá más nuestro vínculo con el Todopoderoso, que nos está ayudando a salir adelante. La clave para obtener ayuda celestial está insinuada en las cuatro letras que componen el Nombre de D-os y su valor numérico; la letra yud vale diez, la letra he cinco; la letra vav, que significa "y" de conjunción; y de nuevo la letra he, que vale cinco. Uno de los motivos de esta clave es que D-os, cuando se presentó ante el Pueblo de Israel en el Monte Sinaí, nos entregó diez manda-

mientos: cinco en una tabla, en las que estaban grabadas las leyes entre nosotros y D-os, y los otros cinco mandamientos en la segunda tabla, que hablan de las leyes entre nosotros y el prójimo. Nuestra misión es saber conjuntarlas y quedar siempre bien con D-os y con el prójimo, como lo indican las cuatro letras de Su Nombre: diez mandamientos dispuestos de cinco y cinco, como si D-os nos dijera: “Si quieres mi Presencia contigo, aplica la clave de mi Nombre”.

Paso 9: “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando hacerlo implicaba un perjuicio para ellos o para otros”.

En este paso ya convertimos lo escrito en el cuaderno, en el punto 8, en tarea de vida, y paso a paso vamos “levantando anclas” y corrigiendo los daños del pasado. Este paso sería imposible sin los anteriores, ya que nunca llegaríamos a esto si no reconociéramos nuestro problema, si no confiáramos en que D-os nos dará la fuerza y la seguridad de que vamos a lograrlo. Sin aprender a meditar y a examinarnos, nunca detectaríamos nuestros errores. Y obviamente, sin hacer una lista clara y detallada, nos olvidaríamos de reparar con mucha gente y se nos pasarían muchas deudas que todavía tenemos.

Esta tarea no se hace en un día y se necesita pensar y planear, y prácticamente preparar un programa de quiénes son las personas que visitaremos primero y de qué forma nos disculparemos con ellas; a quiénes dejaremos al final y en qué casos no es el momento de enfrentarlos, etc. La idea es comen-

zar con los casos fáciles para que el perdón y la buena imagen que tengan esas personas de nosotros nos inspiren confianza y ánimo para continuar. Sin embargo, debemos también tener presente que habrá casos más difíciles, en los que en su debido momento, con la ayuda de D-os, Quien nos acompañará en cada uno de esos encuentros, lograremos el perdón y recuperaremos la confianza y la fe que esas personas tenían en nosotros.

Además, debido al esfuerzo que todo esto acarrea, lo difícil que es reparar el daño que hemos cometido, y cómo se pueden necesitar mil palabras de arrepentimiento para reparar una sola de agresión, nos haremos a la idea de que no vale la pena caer de nuevo, ya que sería una lástima destruir el gran logro que alcanzamos con tanto esfuerzo y quizá hasta con lágrimas.

Otro efecto que también nos ayudará en este proceso de sanación es que mientras pedimos perdón a la gente que lastimamos, aprendemos también a perdonar, a entender que los rencores que podemos albergar son otros "cables" que nos tienen atados. Y ese remordimiento, ese odio, esos deseos de venganza que podemos llegar a sentir contra alguien son dañinos para nuestro progreso. Y aquí nos elevamos tanto que llegamos al nivel de: "Aunque no vengan a pedirme perdón, yo los perdono".

Cada *yehudí* en el rezo del *Keriat Shemá* de antes de dormir realiza esto todas las noches. En este rezo decimos a

D-os: “Perdono de todo corazón a todo aquel que me ha hecho un daño, sea en mi cuerpo, sea en mi dinero, etc.”. Esto, además de ser un favor a aquel pecador para que no reciba un castigo por lo que nos ha hecho, nos sirve también para alcanzar nuestra liberación y paz interior.

Además del versículo (*Debarim* 14:20) que dice: “Te perdoné, dijo D-os, tal y como fueron tus palabras”, explican nuestros Sabios que cuando pedimos a D-os perdón por nuestros pecados, Él analiza si nosotros mismos perdonamos a los demás. Y cuando nosotros hacemos un gran esfuerzo y pronunciamos palabras de perdón, y de verdad lo sentimos y dominamos nuestra mente para que empiece a amar a aquel que nos hizo un daño, D-os nos responde de la misma manera y nos concede Su perdón.

Paso 10: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente”.

Como dijimos en el paso anterior, esto es un trabajo constante; cada vez sacamos otro nombre de la lista y reparamos los daños del pasado. Así también en el presente nos damos cuenta de los errores que seguimos cometiendo y los reparamos de inmediato. Con el tiempo, esto nos convierte en gente recta y humilde; empezamos a calcular nuestros hechos y a estar atentos a los sentimientos y el dolor de nuestro prójimo. Pero siempre nos tiene que quedar claro que seguimos en riesgo de recaer, que nuestras adicciones

y mal comportamiento equivocado en cualquier momento pueden regresar. Como dice la Mishná en *Pirké Abot* (2:4): “No confíes en ti mismo hasta el día de tu muerte”. Es decir, en cualquier momento podemos caer de nuevo. Así que no debemos bajar la guardia. Nuestra introspección debe ser diaria, por lo que debemos tener presentes los pasos arriba mencionados cada día.

Cuando seguimos los pasos de la religión encontramos todo esto en los tres rezos diarios, que son un verdadero apego a D-os. Lo encontramos en frases como: “Con la ayuda de D-os”, “Con el favor de D-os”, “Si D-os me ayuda”. Además, el estudio de Torá y los valores transmitidos en ella nos hacen un llamado a la reflexión diaria, hasta que todo esto se convierte en una forma de vida. Sin que nos demos cuenta, se convierte en nuestra naturaleza.

El hecho de mencionar en el rezo el *Tajanún*, que es la confesión de los pecados que pudimos llegar a cometer en el día, nos ayuda a reflexionar y pensar a quién le hicimos un daño, y a repararlo inmediatamente para que no se acumule. Para eso hay que ser inteligente, como dice la Mishná en *Pirké Abot* (5:7): “En siete cosas se diferencia el sabio del necio y una de ellas es que, a diferencia de éste, el primero reconoce su equivocación y la admite de inmediato”.

Paso 11: “Buscamos por medio de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con D-os, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente conocer Su

voluntad para con nosotros y que nos dé la fortaleza para cumplirla”.

Antes de finalizar Los Doce Pasos, se retoma el punto del contacto con D-os. Antes de explicar lo nuevo en este paso, permítanme traerles un testimonio de uno de los miembros de Alcohólicos Anónimos: “La oración y la meditación son nuestros medios principales de contacto consciente con D-os. Muchas veces tendemos a menospreciar la oración y la meditación, y las consideramos no necesarias. Al principio muchos consideramos a la oración como una maniobra misteriosa de los religiosos, ya que nosotros quizás ni siquiera creíamos en estas cosas. Pero nosotros, en el grupo de Alcohólicos Anónimos, que nos abrimos a este tipo de experiencias y nos apegamos a D-os, podemos decir que existe una conexión directa entre el examen de conciencia, la meditación y la oración. Cada una de estas prácticas por sí sola puede producir un gran alivio y grandes beneficios. Pero cuando se entrelazan y se interrelacionan de una manera lógica, el resultado es una base firme para toda la vida. A lo largo de los siglos la experiencia concreta de la meditación y la oración ha sido inmensa. Las bibliotecas y los templos de todo el mundo constituyen una rica fuente de tesoros por descubrir para todo aquel que busque. Es de esperar que todo AA que haya tenido una formación religiosa y que valora la meditación vuelva a practicarla con mayor devoción que nunca”.

En este caso el concepto de rezo y meditación se explica de la siguiente forma: el rezo representa lo que yo pido a D-os, y la meditación lo que Él me pide a mí. Es una especie de diálogo, como una carretera de doble carril: lo que yo le envío y le digo, y después un silencio interno por medio de la meditación para escuchar, entender, imaginar qué me está respondiendo o pidiendo Él. Este tipo de relación se simboliza en el logo del *Maguén David*, consistente en dos triángulos: uno de abajo hacia arriba que representa los rezos y los ruegos que nosotros le enviamos, y otro de arriba hacia abajo, que representa la meditación, el mensaje que baja de D-os hacia nosotros.

Este vínculo tan fuerte será nuestro escudo contra el peligro más grande que corremos cuando queremos dejar las adicciones y ya todo el mundo se ha enterado de que estamos fuera de ellas, y no queremos decepcionar a nadie. El problema puede surgir cuando estemos de nuevo solos, en un lugar en que nadie nos ve. De repente un pensamiento venenoso puede soplar a nuestro oído y decirnos: "Hazlo, pruébalo; sólo una vez. Nadie se enterará". En ese momento, este paso puede ayudarnos porque aun cuando ningún ser humano nos vea, hay un Ser Superior que siempre nos tiene presentes. ¿Y cómo decepcionaremos al que tanto nos ama y tanta fuerza nos dio para salir adelante?

Paso 12: “Después de obtener el despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de transmitir este mensaje a otros enfermos, así como poner en práctica estos principios en todos nuestros asuntos”.

La Mishná (*Pirké Abot 3:1*) dice: “Siempre debes saber de dónde vienes y hacia dónde vas”. Al no olvidar el hoyo en el que estábamos y del cual nos costó tanto trabajo y lágrimas salir, eso nos ayudará a no regresar a él. El hecho de ayudar a los que están todavía hundidos y ver su situación no desde adentro, como fue nuestro caso mientras estábamos en la adicción y en el proceso de salida, sino desde afuera, nos hace entender mejor de dónde venimos y se nos aclara más a dónde queremos llegar.

Además, el solo hecho de convertirnos en un modelo a seguir para otro nos compromete a no volver a recaer, e incluso sentir cierto honor y orgullo, y especialmente la satisfacción de haber ayudado a sacar a alguien de aquel hoyo llena y hasta desborda todo el vacío que dejaron las adicciones en nosotros.

En este paso se afirma el compromiso y el deber que tiene cada ser humano con su prójimo. Y de la misma manera que la Torá nos ordena que si yo encontré un reloj, un bolígrafo, etc., que alguien perdió, tengo la obligación de regresárselo, tanto más cuando una persona no perdió solamente un objeto, sino su vida, su familia, futuro, etc., nuestro deber de regresárselos es evidentemente mayor.

Recordemos dos personajes importantes de la Torá: Nój y Abraham Avinu; a pesar de que los dos fueron coronados por D-os con títulos de honor debido a su personalidad, en términos generales fueron distintos por completo. Nój terminó mal, tildado de borracho y culpable del diluvio, ya que no hizo un esfuerzo activo por salvar a los demás, no hizo nada para evitar que se ahogaran, no rezó a D-os por ellos y no les habló para que cambiaran su conducta. Sin embargo, Abraham Avinu fue el símbolo de la ayuda, de velar por los demás, de dar de su tiempo, dinero y sabiduría con tal de rescatar al descarriado; por eso D-os lo tituló como "Mi querido Abraham" (*Yeshayahu* 41:8) e hizo descender de él al Pueblo Elegido.

Insinuación Divina

Con lo anterior nos damos cuenta de qué tan peligrosas son las aguas de los placeres cuando llegan a desbordarse y salirse de control; cuánto esfuerzo se necesita para arreglar los daños y cuán pocos lo logran. Cabe aclarar que cada caso debe analizarse por separado, pues hay que tomar en cuenta la clase de adicción, el nivel en que ya está hundida la persona, la historia familiar o personal, el medio ambiente, etc., para decidir el tipo de tratamiento adecuado en su caso. Sin embargo, el factor común de todos es: hay que salir de esto porque no es vida.

A continuación describiré cómo el proceso de sanación para salir de las adicciones está insinuado de una manera increíble en una *parashá* de la Torá. Para que lo veamos con claridad, permítanme citar unos consejos que leí en un artículo publicado por la organización Itarbut, dedicada a la rehabilitación de adictos, y posteriormente haremos la analogía:

- Reconoce que tienes un problema y que ya tocaste fondo.
- Pide ayuda a un Ser Superior porque la adicción es más fuerte que tú.
- Deshazte de todo aquello que tenga que ver con tu adicción.
- Únete a nuevos amigos, sanos y positivos.
- Aléjate de los lugares de tentación.
- No te enfrentes a la adicción; simplemente huye de ella y desaparecerá por sí sola.
- Acepta la ayuda de alguien que salió de esa misma adicción.
- Busca cosas positivas, como el deporte o los estudios, para que llenen tu nuevo vacío.

Si analizamos estos consejos y los comparamos con uno de los episodios más importantes de la historia del Pueblo de Israel, encontraremos una similitud impresionante. Pero antes refresquemos la memoria.

El Pueblo de Israel se trasladó a Egipto debido a una hambruna y porque en ese momento Egipto ofrecía abundancia. Además tenían buena “palanca” en el imperio egipcio por medio del Virrey Yosef. Los años pasaron y comenzó una esclavitud que cada vez se hacía más dura; cuando tocaron fondo, clamaron a D-os y le pidieron que los liberara. Hashem les mandó a Moshé, y él, mediante el más grande poder de convencimiento, sacó a los judíos... bueno, no a todos, ya que hubo algunos que no quisieron salir. Tras estar el Pueblo de Israel unos días en el desierto, los egipcios decidieron perseguirlos, capturarlos y regresarlos a la esclavitud. D-os hizo un milagro: al llegar los hebreos ante las aguas del Mar Rojo, éstas se partieron, ellos pasaron y los egipcios se hundieron. Al salir los hebreos del mar, flotó milagrosamente todo el oro con que los egipcios adornaban sus carros de guerra, lo que dio riqueza a los Hijos de Israel. Sin embargo, después de tres días de caminar por el desierto, se presentó un nuevo problema: no había agua. Y cuando llegaron a un manantial, relata la Torá que las aguas eran amargas, por lo que D-os ordenó a Moshé: “Tira una rama de árbol a las aguas y se endulzarán”. Posteriormente llegaron al pie de la montaña de Sinaí donde recibieron la Torá, misma que se comparó con el agua.

Si leemos todo esto con los “lentes” de la dimensión del Rémez, podremos descubrir la fórmula exacta para salir de las adicciones y de cualquier otro hábito negativo. Pero vayamos paso a paso.

El nombre Israel se compone de las letras que en hebreo forman *Leroshí*, “mi cabeza”, y la traducción de la palabra Egipto (*Mitzraim*) es “encierro”. El concepto de que el Pueblo de Israel entró a Egipto se compara con el hecho de que la mente, la cabeza, entra a un lugar de encierro. Es decir, aunque entres por gusto o por necesidad, como lo fue la hambruna, para buscar comida placentera, y al principio vivas bien —como el Pueblo de Israel vivió bien durante sus primeros años en Egipto— de pronto tu mente cae en la esclavitud, pierdes el control mental y te conviertes en esclavo de la adicción.

Muchos comentaristas dicen que el Pueblo de Israel, tras tantos años y generaciones de esclavitud, se hicieron adictos al trabajo; y más aún, algunos padecieron de lo que conocemos hoy como “síndrome de Estocolmo”: al igual que un prisionero puede llegar a “enamorar” de la prisión y un secuestrado de su secuestrador, así muchos Hijos de Israel sintieron que la esclavitud era su vida y ni siquiera soñaban con la posibilidad de vivir fuera de ésta, como le pasa al adicto, que se enamora tanto de su adicción que ya no imagina la vida sin ella.

Sin embargo, cuando la esclavitud de los Hijos de Israel se agravó y los egipcios mataron a sus recién nacidos y los esclavizaron más duramente, tocaron fondo, y es cuando clamaron a un Ser Superior, al querido D-os, para que los liberara, como lo vimos en Los Doce Pasos mencionados

anteriormente, como si dijeran: “Los egipcios y el rey faraón son mucho más fuertes que nosotros y, por tanto, no podemos vencer a la adicción-esclavitud. Pero Tú, D-os, estás encima de todo. ¡Sácanos!”.

Fue entonces cuando D-os les mandó a Moshé. Esto es muy interesante: Moshé se cría en Egipto, pero se desarrolla fuera de allí y justamente él es quien puede venir y extender su mano para sacar a los “adictos”, como lo vemos en cualquier adicción: quienes estaban y salieron son los que regresan para ayudar a liberar a los demás.

Esto se encuentra insinuado de manera increíble en el mismísimo nombre de Moshé Rabenu. Sabemos que recibió ese nombre porque Bityá, la hija de Paró, extendió su mano y lo sacó de las aguas del Nilo. Pero en hebreo aquí hay aparentemente un error gramatical: si yo saco a alguien del agua, yo soy Moshé (“sacador, el que saca”) y el otro es *Mashui* (“el sacado”); entonces cabe preguntar por qué ella lo llamó Moshé, si fue *Mashui*. Explican nuestros Sabios que ése es el perfil de un salvador, al principio es sacado con la intención de que el día de mañana saque a otros. Podríamos decir que ése es el perfil de los guías de los grupos de adictos anónimos; fueron *Mashui* y ahora son Moshé.

En los preparativos para salir de Egipto-cárcel de adicción, D-os ordena al Pueblo de Israel por medio de Moshé: “*Mishejú*... Retiren vuestras manos y abandonen cualquier vínculo con Egipto como la idolatría, los hábitos y las cos-

tumbres", lo que equivale a la orden que se da al adicto de retirarse y quitar sus manos de botellas de alcohol, cajetillas de cigarrillos, barajas, apuestas, etc. Y sólo entonces pasan los hebreos a la siguiente etapa: salir de Egipto.

La salida del lugar de encierro hace alusión al momento en que uno asoma la cabeza de la prisión de la adicción y empieza a pensar en la libertad, en la posibilidad de vivir diferente. Los judíos que no creyeron en la salida y no se imaginaron la posibilidad de vencer al faraón, a Egipto, a la esclavitud, y menos todavía confiaron en que Moshé lograría sacarlos y darles una vida mejor, fueron los que se quedaron en Egipto y murieron en la plaga de la oscuridad, haciendo alusión a quienes no desean salir de las adicciones y acaban en la oscuridad perdiendo la vida en ella.

La travesía no fue fácil, pero el Pueblo de Israel empezó a alejarse del lugar de tentación e incluso tres veces se repitió en la Torá el mandamiento que dice (*Debarim* 17:16): "No regresarás a Egipto jamás". Esto insinúa al adicto la necesidad que tiene de alejarse de los lugares que puedan atraparlo como antros, casinos, bares, etc., ya que aun cuando se retire y salga, dentro de él sigue la enfermedad de la adicción y sólo basta una chispa para que ésta vuelva a encenderse.

La escena culminante es cuando el Pueblo de Israel se halla frente al mar y los egipcios deciden perseguirlos. Igual que cuando el adicto decide salir y huir de la adicción y de

los lugares de tentación, éstos no lo dejan irse y lo persiguen, ya sea por medio de la ansiedad que forma parte del síndrome de abstinencia, o a través de amigos que no quieren que se vaya; y menos aún los dueños de esos lugares, los “faraones de Egipto”, para quienes, al igual que para el faraón los esclavos judíos representaban su manutención por la mano de obra gratuita, también los adictos que renuncian a los lugares que ellos manejan les causan una pérdida monetaria, ya que eran “buenos clientes”. Y así los persiguen para regresarlos a la “prisión egipcia”.

Al llegar al Mar Rojo ocurrió una escena interesante: los judíos estaban enfrente de las aguas y rezaban para que D-os los salvara, mientras detrás estaban los egipcios y de forma inusual, los judíos no voltearon a enfrentarlos, a luchar contra ellos, a pesar de que los superaban en número. Simplemente los ignoraron y con la mirada puesta en el mar, siguieron rezando a D-os hasta que las aguas, dice claramente el Midrash (*Mejiltá* 14:16, basado en el versículo de *Tehilim* 136:13), se partieron en doce senderos (uno para cada tribu).

Esto encierra el mensaje más importante de la salida de las adicciones: no las enfrentes; simplemente haz de lado las aguas del placer, camina y aplica Los Doce Pasos de la recuperación, y solas se hundirán.

Al terminar los hebreos de atravesar las aguas y llegar a la orilla, flotó milagrosamente el botín que les dio ri-

quezas. Ésa es la misma riqueza que obtiene el adicto que cruza el mar y deja atrás sus adicciones: el tesoro denominado libertad. Y de nuevo puede entonces catalogarse como un ser humano con libre albedrío, lo que no tenía cuando era esclavo.

Pero aquí se presentó otro problema: caminaron durante tres días y no había agua para beber. Esto hace alusión al periodo por el que pasa todo rehabilitado cuyo vaso, al quitarle las aguas del placer negativo, queda vacío y siente ansiedad por llenarlo con otras aguas. En ese momento corre el peligro de caer en lo que se denomina adicción cruzada, es decir, transfiere la ansiedad de una adicción a otra. De aquí la urgencia de ofrecerle buenas aguas, positivas, con las cuales pueda llenar su vaso.

Después de esos tres días con la ansiedad por beber agua, los Hijos de Israel llegaron a un manantial cuyas aguas sabían amargas. Explican nuestros Sabios que las aguas no eran de por sí amargas, ya que el versículo especifica con claridad que los amargados eran ellos y al beber las aguas sintieron ese sabor. Esto hace alusión al adicto a quien se ofrecen aguas celestiales, divinas, Torá, Shabat, buena carrera, etc. Como estas aguas le fueron ajenas durante tanto tiempo, o quizás nunca aprendió a gozarlas, esa amargura que está en él le hace sentir rechazo por estas aguas puras.

Fue por ello que D-os ordenó a Moshé: “Arroja una rama de árbol a las aguas y se endulzarán”. Es decir, hay cosas que necesitan su tiempo y hay que aplicarles la fórmula del árbol: al principio es una simple semilla que la primera vez que la riegas con agua, en lugar de crecer pasa por un proceso de putrefacción. Sin embargo, al añadirle un poco más de agua cada día, empieza a brotar de la semilla un pequeño tallo, que con más agua, en la medida adecuada y en tiempos regulados, sigue creciendo y creciendo hasta convertirse en un gran árbol con frutos jugosos. Esto fue una insinuación de D-os a Moshé: “Tenles paciencia. Acaban de salir de una adicción. Estas aguas todavía no les saben, pero paso a paso verás cómo los saciarán e incluso los desbordarán”. Y por eso los guía a la Montaña de Sinaí, donde les entrega la dulce Torá. Ahora entendemos por qué la sagrada Torá se comparó con las aguas puras.

También ahora entendemos la frase que repetimos cada año en la noche del *Séder* de Pésaj mientras conmemoramos y festejamos la salida de Egipto: “Es deber de cada uno verse como que salió de Egipto”, que literalmente significa que debemos sentir lo que sintieron nuestros padres, pero en la dimensión del Rémez significa que es obligatorio para cada uno de nosotros sentir y cuestionarnos si no está nuestra Israel-cabeza atrapada en un Mitzráim-encierro, y si no somos esclavos de un

vicio, un mal hábito o alguna adicción, porque de ser así, debemos buscar a nuestro Moshé, salir e ir hacia nuestra libertad; buscar el lugar a nuestro alrededor que represente a la Montaña de Sinaí; recibir allí la Torá y buscar los consejos, las aguas sanas que ésta nos da para llenar nuestro vaso con ellas y saciarnos a plenitud.

Capítulo doce

El Elemento Tierra

Perfil del elemento tierra

Veamos el perfil del elemento tierra para entender qué tantas ventajas y desventajas nos presenta para no perder el control. Sólo conociendo al enemigo y sus debilidades, así como tus habilidades y tus dones será más fácil predominar en la guerra.

La tierra es un elemento pesado, estable, estático, siempre presente que nos da una base, y es el que al definir nuestro territorio, nos provee seguridad. La tierra en sus diferentes presentaciones como piedra, roca, arena, etc., nos sirve como material de construcción, característica que ningún otro elemento posee.

No es como el fuego, que se dirige siempre hacia arriba, ni como el agua, que va siempre hacia abajo, y menos como el viento, que se mueve de un lado a otro. Este elemento es fijo, estático y tranquilo.

La tierra se ve como algo simple, sin complicaciones; sin embargo, cuando la trabajamos, logramos hacerla florecer, la embellecemos y sacamos mucho provecho de ella mediante la agricultura. Además, en su interior posee riquezas naturales y, con cierto esfuerzo de excavación y extracción, obtenemos esos dones escondidos.

Al ser el elemento más bajo, al que todos pisoteamos, se le considera un símbolo de humildad; como dijo Abraham

Avinu: "Soy polvo...". Por otro lado, sentirse pisoteado es causa de tristeza y depresión para la persona, al ver que nadie la valora.

El hombre que posee altas dosis de este elemento, en su lado negativo será una persona inactiva, floja, perezosa, y a pesar de que vea muchos dones y minerales valiosos escondidos en su interior, no tendrá la motivación para buscarlos y extraerlos, y menos aún de desarrollarlos. Por ser así, es normal que los demás la pisoteen y se quede metida en la cama por flojera, sintiendo el desprecio y la soledad; luego la tristeza la invade hasta poder llegar a provocarle un "terremoto" emocional depresivo.

En su lado positivo, esta persona tendrá el poder de construir, de establecer orden, marcar "territorio" para brindar seguridad a quienes la rodean; estará llena de potencial, el cual no se ve en su superficie, pero quien logre conocerla a fondo descubrirá sus tesoros, que no exhibe debido al don de la humildad que proviene del elemento tierra.

La flojera

El Midrash (*Bamidbar Rabá* 19:3) nos cuenta que después de la creación, D-os exhibió los animales ante el ser humano y para demostrar su sabiduría a los ángeles, le pidió que pusiera nombre a todos los animales. El hombre, con una inteligencia superior, dio a cada animal un nom-

bre que, en hebreo, encierra toda la característica del animal en las letras que componen esa palabra. Al final, D-os le preguntó: "Y tú, ¿cómo te llamarás?", a lo que el hombre respondió: "Adam, porque provengo de la Adamá, tierra".

Si el humano ya se había dado cuenta de que poseía dones con los que no contaban los demás seres: inteligencia, alma, habla, etc., ¿por qué no se puso un nombre basado en estas características para destacar esos dones y eligió el elemento tierra como origen de su propio nombre?

La respuesta nos abre el camino para conocer uno de los más graves problemas que podemos enfrentar en la vida: la f-l-o-j-e-r-a, que nos hace perder tiempo de vida y los múltiples dones que podemos llegar a poseer y no desarrollamos. Por eso el primer humano, el padre de todos nosotros nos trasmite: "Sé que tengo el don de la palabra proveniente del elemento viento y puedo hacer mucho con él. Sé que tengo el don de la energía espiritual en mi alma, proveniente del elemento fuego. Sé que para disfrutar de la vida cuento con sabiduría proveniente del elemento agua. Pero todo eso se desaprovecha por culpa del elemento tierra, el que nos deja estáticos, cómodos, estancados y pegados a la tierra. Y no sólo vinimos de la tierra y regresaremos a ella, sino que lamentablemente, en el ínterin también vivimos con tierra-flojera. Por eso me llamé Adam, para recordarme siempre el defecto de la flojera que me impide desarrollar mi grandeza".

El Rey Salomón escribió muchos versículos sobre la pereza, lo que demuestra que la consideraba uno de los principales problemas que puede llegar a sufrir el hombre y lo lleva a desaprovechar las maravillosas oportunidades que le presenta la vida. Como dijo en *Mishlé* (26:14): “Al igual que la puerta gira sobre su eje, así el flojo gira en su cama”. Cabe preguntar: ¿no encontró el Rey Salomón otra cosa que gire para comparar al flojo con la puerta? La respuesta es que el versículo nos insinúa lo dicho anteriormente: muchas puertas en la vida pueden abrirse, pero el flojo prefiere quedarse dormido y desaprovechar la oportunidad. Y por eso en el versículo siguiente dice: “Aunque la mesa esté servida, le da pereza hasta alzar la cuchara a su boca”. De nuevo, el mensaje: la mesa de la vida está servida con todos los manjares, pero el flojo ni siquiera hace el esfuerzo de tomarlos.

Por ello, en el capítulo 24:30 dice: “A un lado del campo de un flojo pasé y vi que estaba lleno de espinos, árido, abandonado y el muro de piedra destruido. Me detuve, lo observé, tomé la moraleja y la guardé en mi corazón, concluyendo que en la vida se necesita soñar menos y adormecerse menos, cruzar menos los brazos, ya que esto te causará pobreza en todos los ámbitos de tu vida”. Al respecto hay un dicho: “La pereza viaja tan despacio que la pobreza no tarda en alcanzarla”.

Por eso el Rey Salomón nos aconseja: “Observa a la hormiga, flojo, observa su vida y sé inteligente. Mira cómo,

aunque no tiene policía ni capataz, trabaja con diligencia en el verano para almacenar y tener comida en el invierno" (*Mishlé* 6:6).

La hormiga es un ser trabajador. Nunca veremos a una hormiga holgazaneando. Carga incansablemente alimento y materiales necesarios para llevarlos a su hormiguero. No necesita de un capataz con un látigo en la mano para que se mueva; su naturaleza es ágil. Recoge durante el verano para tener alimento en el invierno.

Imagino que conocen la parábola de la hormiga y el grillo. En el verano, ella trabajaba sin descanso y el grillo sólo cantaba y cantaba. Cuando llegó el invierno, la hormiga entró a su casa, la cual había preparado con mucho trabajo y estaba calentita, con la despensa llena. Y el grillo, que en lugar de trabajar se la pasó cantando, ahora sufría de frío y estaba muerto de hambre.

Esta fábula nos da la moraleja de la vida: el verano hace alusión a la vida en la que el cuerpo está caliente; y el invierno alude a la muerte, ya que en ésta el cuerpo ya se enfrió. La enseñanza es que debemos trabajar incansablemente en "los días de verano" en este mundo e ir almacenando y preparando nuestra casa en el Mundo Venidero, para no sufrir el "invierno".

Muchos de ustedes recordarán el mensaje impactante que dejó el multimillonario Eliahu Reichman, a través de dos cartas a sus hijos. Él pidió que una de las cartas fuera

abierta antes de su entierro y la otra después de los siete días de luto. Los hijos de Reichman, al abrir la primera carta, se quedaron impactados. Estaban seguros de que se trataría de una herencia, mensaje, enseñanza y, sin embargo, la carta contenía una extraña petición: "Entiérrenme con un solo calcetín". Los hijos no entendieron cómo su padre, que era un hombre de religión y fe, pedía algo así, tan inusual, pues ellos sabían que a los muertos judíos se les entierra desnudos, sólo cubiertos con su mortaja.

Acudieron a rabinos y legisladores de la ley para ver de qué forma se podía hacer una excepción y cumplir el único y extraño deseo de su padre. Sin embargo, la legislación era muy clara: "No hay excepciones con ninguno. Lamentablemente no entendemos qué quería su señor padre, pero tampoco podemos cumplir su petición".

Decepcionados y confusos, enterraron a su padre sin ese calcetín, y con ansiedad esperaron que pasaran los siete días para abrir la segunda carta. Cuando terminó el plazo y abrieron el documento, el mensaje que aparecía allí aclaró todo: "Hijos, les dejé como herencia miles de millones de dólares, pero no olviden nunca que ni un calcetín me pude llevar".

La vida es corta y pasa rápido. Debemos dominar el elemento tierra y no dejar que su característica de la flojera nos controle.

La tristeza

El flojo, al ver todo lo que desaprovecha y las múltiples oportunidades que se le presentan en la vida, aplica la regla de: “No hagas hoy lo que puedes hacer mañana”, puede llegar a caer en la tristeza, lo que le provoca ver el punto negro en cada plan de vida u opción que se le ofrezca, argumentando toda clase de excusas: “Es que esta carrera es muy larga y costosa”, “Es que a este trabajo no le veo un gran futuro”, “Esta rama industrial ya está por caducar”, etc., etc. Y en verdad el problema no radica en la veracidad de las excusas, sino en su flojera. Al ver el panorama negro, también ve su propia vida a través de esos lentes oscuros. Ver las cosas así solamente incrementa su tristeza. Y cuando todo se ve negativo y con tristeza, es muy difícil sentir la alegría.

Dice la Guemará (*Ketubot 59:2*): “El ocio lleva al aburrimiento y el aburrimiento causa los pecados”. Cuando uno está sentado sin hacer nada, con la mente vacía e inactiva, puede llegar a cometer pecados graves. Por ejemplo, el que no tiene fuerza para salir a trabajar y ganarse su manutención, se sienta en su casa aburrido, planeando cómo hacer dinero fácil: robando, engañando, secuestrando o simplemente apostando. Sabemos que estos caminos llevan a una mala vida, llena de sufrimientos y tristezas. Y si hasta ahora uno sólo estaba triste, al ver cómo condujo su vida caerá en la depresión.

Este concepto está insinuado, de forma increíble, en la historia del comienzo de la humanidad, cuando después de que Adam y Javá pecaron, D-os los juzgó, y al hombre le dijo: “Con el sudor de tu frente conseguirás el pan y con tristeza lo comerás”, y a la mujer dijo: “Se incrementará tu tristeza y con ésta tendrás y criarás a tus hijos”. Además, dijo a la serpiente: “Tierra comerás toda tu vida”.

Surge la pregunta: ¿acaso la serpiente come polvo? Además, como ya dijimos en base al *Zóhar*, la serpiente simboliza al ángel S'M, “seductor del mal”. Si es así, ¿qué quiere decir, respecto a él, “tierra comerás”?

En el canal del Rémez, todo esto cobra un sentido diferente. El pecado en el paraíso fue resultado de la ociosidad y el aburrimiento; el Midrash relata: Adam y Javá vivieron ese tiempo en el paraíso como reyes, ángeles les servían, todo abundaba, el hombre no tenía que trabajar y la mujer carecía de las preocupaciones del hogar o de la crianza de los hijos. Y eso los llevó a “inventar qué hacer”.

Cuando la serpiente-el ángel S'M llegó y les ofreció un fruto que tendría un efecto secundario: “Serán como D-os”—frase muy tentadora para los flojos— no dudaron en tomarlo.

Por eso D-os dijo a Adam y Javá: “Ya que el ocio y el aburrimiento te llevaron a pecar, ahora saldrás a la tierra y la trabajarás incansablemente para conseguir el alimento con tu sudor. Y tú, mujer, estarás ocupada trabajando por

tu hogar y tu descendencia. Eso los ayudará a no caer en el aburrimiento que lleva a la tristeza, sino que les dará ocupación y agilidad que les traerán satisfacción y alegría”.

Y cuando se dirigió a la serpiente-ángel S'M, D-os le dijo, de modo que lo escucharan Adam y Javá: “Y tú, serpiente, tierra comerás... atacarás el talón del hombre y él tu cabeza”. (Por tratarse de un ángel, el juicio tenía que haber sido realizado en la corte celestial y no en la tierra, no frente a Adam y Javá, a menos que las palabras del veredicto fueran dirigidas a ella, pero también para que fueran escuchadas por ellos. Como dice el dicho: “Te lo digo Juan, para que lo escuches Pedro”.)

En la dimensión del Rémez esto significa lo siguiente: el elemento tierra, así como fuimos desarrollándolo, hace alusión a la tristeza y cuando el hombre cae en ella, lo hace vulnerable al *yétzer hará*, el instinto del mal, que prácticamente aprovecha su desánimo para hacerlo pecar.

El talón insinúa tener el ánimo por los suelos y la cabeza al ánimo elevado. Por ello D-os dijo al ángel S'M, para que el ser humano sepa que cuando se sienta con el ánimo en el piso, pisoteado como la tierra, ahí aprovechará la serpiente para comerse al hombre-tierra. Pero cuando éste, a pesar de todo, se anime y levante cabeza, vencerá a la serpiente. Es decir, el modo de trabajar del *yétzer hará*, el instinto del mal, es rebajándonos, dándonos a entender que de nada servirá lo que hagamos, que nuestra falla, nuestro pecado

o nuestra adicción son tan grandes que, aun cuando trabajemos, no lograremos superar el desánimo. Es como si nos dijera: “Ya que están en el hoyo, ¡sigan ahí!”.

Este mensaje D-os lo repitió a Cain, al hijo de Adam y Javá. Después de asesinar a su hermano Hébel, le dijo: “¿Por qué estás triste y cabizbajo?”. La pregunta no se entiende. Si acaba de matar a su hermano, obviamente que estará triste y decaído. Pero D-os sabe lo que dice y reclama: “No importa qué tan bajo caíste en tu vida. Lo más importante ahora es poner un límite para que no se convierta en una caída libre. Mejor reflexiona, arrepíentete, arregla el error, pide perdón, en lugar de dejarte caer en la depresión, porque esto será peor, pues te llevará a darte por vencido y a cometer más y más pecados”, como lo dice el versículo siguiente: “Si te animas, mejorarás; y si no, a la vuelta, en la puerta, te espera el siguiente pecado” (*Bereshit* 4:7).

Con esto D-os nos enseñó: “Incluso si acabas de cometer un asesinato, más te vale animarte para no caer en tristeza depresiva y lo que ésta acarrea. Tanto más ante cualquier pecado, error o falla que puedas cometer en tu vida: no debes permitir que tu ánimo caiga hasta los talones”. Como dijo el Rey Salomón: “Siete veces caerá el justo y se levantará” (*Mishlé* 24:16); es decir, la grandeza del sabio consiste en que a pesar de las caídas logre levantarse de nuevo.

Reparando la tierra

Como ya vimos en los elementos anteriores, para poder combatir su efecto negativo debemos irnos al extremo contrario. En el caso de la flojera, es la agilidad.

La ganancia de la persona ágil es que vive más que los demás. Lo explicaré: la hora tiene 60 minutos; no más. El día tiene sólo 24 horas, y cada semana está compuesta de siete días. Es decir, no puedes agregar más minutos a la hora o días a la semana. Pero sí puedes convertir los 60 minutos en 80 o 100, dependiendo de cómo los aproveches y qué tan ágil, rápido y bien hagas las cosas.

Un ejemplo simple: el día del flojo comienza levantándose tarde, se arrastra con los ojos entreabiertos y se viste con lentitud; su desayuno es lento y pesado; se le pasa la mañana y entra a la tarde fantaseando y ensimismado; quizá trabaje un poco y despacio; espera a que llegue la noche para sentarse frente a su computadora o televisión para pasar el tiempo y aguardar que llegue la hora de dormir con los ojos cerrados, después de haber vivido un día adormilado con los ojos abiertos.

Sin embargo, el ágil, para quien también pasaron las mismas 24 horas, se levantó temprano con agilidad, se arregló sonriente y caminando alegremente se fue a rezar; desayunó y empezó un día fructífero, lleno de reuniones, trabajo,

deporte, comunicación, estudio, amigos, familia, compromisos, etc., etc., y tuvo tiempo para todo eso y más. Para los dos transcurrió un día, pero el ágil vivió dos en uno.

Esto nos enseña que, después de 120 años, sobre la lápida de todos se indicará la cantidad de años vividos, pero no la calidad de ese tiempo.

Este concepto se refuerza con el que ya compartimos en mi libro de *Reencarnación*; es decir, los años de vida que D-os nos destinó vivir es casi imposible aumentarlos, como lo sabemos con el Rey David, quien a pesar de todo lo que hizo para vivir sólo tres horas más, no le fue posible. Y las palabras de D-os fueron: "Llegó la hora de terminar tu ciclo para que empiece el de tu hijo Salomón". Sin embargo, la Torá sí bendice con vida larga, pero el lenguaje en el versículo, traducido correctamente, es: "Que se te alarguen tus días", "Para que se alargue tu vida". No habla necesariamente de días o años, sino de que los mismos sean largos y bien aprovechados.

El ágil valora el tiempo y entiende que un tercio de su vida lo usa en dormir, y esto, aunque sea muy agradable, no le da ganancia. Quitemos los años de la niñez, hasta que maduremos y empezamos a entender la vida. Sumemos los años de la vejez, cuando ya cualquier tarea representa una dificultad. ¿Qué nos quedó de vida?

Y para conectar esto con los elementos que hemos mencionado, es interesante notar que comenzamos nuestra vida

con el elemento tierra, ya que como bebés estamos normalmente dormidos, estáticos y llorando.

Al crecer un poco, inicia su función el elemento viento, que de niños nos hace correr de un lado a otro, montar bicicleta, saltar; hasta parece que somos incansables como el viento.

Creemos un poco más y llega el turno del elemento agua, cuando corremos a satisfacer nuestros deseos a través de placeres y goces.

A la hora de casarnos, nos invade el elemento fuego, llenándonos de orgullo y, por supuesto, de enojo, ya que empiezan las pesadas tareas de manutención, diligencias familiares, compromisos de los hijos, etcétera.

Finalizamos de nuevo nuestro ciclo con el elemento tierra, donde la vejez representa la tranquilidad, la estabilidad, la seriedad, incluso un poco de tristeza y quejas. Ahora entendemos, en otra dimensión, el versículo que dice: "De la tierra vienes y a la tierra volverás", que hace alusión a la niñez y a la vejez, ambos periodos dominados por el elemento tierra. Así, lo que nos queda por vivir de una manera fructífera, ágil y bien aprovechada, son los años que están en medio, ya que si vienes de la tierra y viviste dominado por el elemento tierra (flojo, triste, etc.) y acabaste como tierra, ¿para qué viniste a la Tierra?

El ágil valora el tiempo. Y como dicen:

- Si quieres conocer el valor de un mes, pregunta a una mamá cuyo bebé nació a los seis meses.

- Si quieres saber el valor de una semana, pregunta a un periodista de una revista semanal.
- Si quieres saber el valor de un día, pregunta a dos enamorados que no se verán durante dos días.
- Si deseas conocer el valor de una hora, pregunta a un empleado o comerciante exitoso.
- Si quieres conocer el valor de un minuto, pregunta a quien perdió el tren.
- Si quieres conocer el valor de un segundo, pregunta al que se salvó de un accidente.
- Si quieres conocer el valor de una décima de segundo, pregúntale a un corredor olímpico que, por ese mínimo lapso, obtuvo la medalla de oro.

La agilidad demuestra el interés, la comprensión y el valor que se da a las cosas. El flojo normalmente es así porque es apático o desinteresado con todo, pero si metiera un poco de interés y valor a las cosas, lograría romper con este esquema y la prueba es que, al igual que el dormilón, que siempre se levanta tarde, el día que le toca salir de vacaciones, ir a la playa, viajar a Europa, se convierte de pronto en un madrugador e incluso lo escucharemos cantar antes que el gallo.

Por ello la reparación de la flojera es justamente descubrir los tesoros escondidos detrás de cada cosa, como lo manifiesta la tierra. Si crees que tu campo es un terreno simple, no te esforzarás en trabajarlo. Pero si descubres que

en su interior hay una mina de diamantes, excavarás con agilidad y sin descanso.

Como vimos en los elementos anteriores, se necesita de los elementos opuestos para equilibrarse. Normalmente el elemento tierra es el que equilibra a los tres primeros; el fuego del orgullo se balancea con el contrapeso de la tierra humilde; la volatilidad del viento se controla con la estabilidad de la tierra, y las barreras y fronteras que ésta representan ayudan a controlar la marea de adicciones provenientes del elemento agua. Así sucede en la realidad: con la tierra se apaga la fogata, con construcciones de tierra y piedras limitamos las tormentas del viento, y con diques hechos de arena limitamos y controlamos la corriente del agua.

Esta vez las características negativas del elemento tierra necesitan de los otros tres elementos para equilibrarse. Es por ello que el flojo debe incrementar la llama del fuego que está en él, aspirar a lo alto, motivarse, soñar en grande. Y posteriormente, agregar a la receta un toque del elemento aire que le dará la agilidad para correr a realizar esas metas, agregando el toque importante del elemento agua que le ayuda a gozar de lo que hace, llenándolo de sonrisas y vida. Y por supuesto, conservando la estabilidad del elemento tierra, con las fronteras y las barreras que éste representa, podrá el flojo convertirse en una persona más equilibrada.

No en vano el gran legislador de las leyes judías, el Tur, decidió iniciar su obra con las siguientes palabras:

“Sé atrevido como el tigre, rápido como la gacela; vuela ágil como el águila y sé fuerte como el león” para servir a D-os. Y sólo después empezó con las listas de leyes y obligaciones que tiene la persona para con D-os y para con ella misma, como diciéndonos: “Sólo si eres ágil cumplirás todo esto bien en cantidad y calidad, ya que no esperarás que las *mitzvot*, los preceptos, te lleguen, sino que correrás hacia ellos. Obviamente esto lo lograrás únicamente cuando des a cada precepto el valor tan grande que en realidad tiene, sabiendo que proviene de la fuente divina, y comprobarás que cada *halajá* es una alhaja, con la cual adornarás tu Mundo Venidero”.

Este patrón te servirá para cualquier objetivo en la vida, donde entender la importancia del objetivo y tener la ambición para alcanzarlo te hará más ágil. Sueña con una casa lujosa; aspira a cambiar tu coche viejo; mentaliza que debes proporcionar el día de mañana a tu esposa e hijos una buena vida económica. Estas metas no son malas; son necesarias para que madrugues, trabajes, te muevas y corras, a fin de tener calidad de vida.

Con esta forma de pensar terminarás viviendo bien en este mundo y en el Venidero, y no siguiendo el camino del grillo, de no hacer nada en el verano y sufrir en el invierno.

¡Sé alegre!

La tristeza es una ramificación negativa del elemento tierra; es muy negativa y hasta puede llegar a ser peligrosa al provocarnos ser personas encerradas y amargadas hasta caer en la depresión, e incluso en su mayor extremo puede llevarnos a decidir quitarnos la vida. Por eso esta ramificación requiere de mayor atención, dada su importancia y gravedad.

La alegría es un regalo en la vida. ¡Dichoso el que la posee por naturaleza! Ve la vida diferente y su rostro está adornado constantemente con el más bello maquillaje: la sonrisa. Por desgracia, la cara común de la gente en la calle es seria y larga. Y la verdad, ¡no se vale!

Remontémonos al siglo XV y observemos a una familia común y corriente: el esposo trabaja en el campo sujetando el arado, lleno de sudor bajo el calor del día, deseando que alguna nube llegue y le riegue el campo. La esposa lava a mano la ropa en el río y se apura para ordeñar la vaca, recoger uno o dos huevos que puso la gallina y, con una verdurita del campo, preparar la comida para su esposo. Ni hablar de los viajes en burro durante días enteros para ir a visitar a un familiar. Y así con otros ejemplos cotidianos.

Acerquémonos a esta pareja y digámosle un secreto: “Llegará el día en que un tractor arará tu tierra mientras estás sentado en un cómodo asiento de cuero. Con un sistema de

irrigación proporcionarás agua a tu tierra hasta en los días más calurosos del año. Y tú, señora, manejarás todo con un solo dedo que apretará botones; y todo tu hogar estará lleno de sirvientas, todas llamadas 'Dora': lavadora, licuadora, secadora, freidora, etcétera."

Ni hablar de ilusionarlos con los celulares, los aviones, las computadoras con internet y mucho más. Seguro nos dirían: "Si eso sucediera algún día, debería llamarse la era mesiánica. Y seguro la gente que viva en esa época dorada tendrá una sonrisa constante y estará alegre, ya que tendrá todo".

Y aquí estamos nosotros, viviendo esa época. Sin embargo, me atrevo a dudar de quiénes estaban más alegres, ellos o nosotros. Tenemos todo y no apreciamos nada, pues en lugar de alegrarnos con lo mucho que tenemos, nos amargamos por lo poco que nos falta.

No importa lo que el mundo, la vida o la tecnología nos den, siempre nos sentimos inconformes porque vemos el punto negativo de la vida y nos ocupamos en ver qué más "necesitamos", en lugar de apreciar lo que ya tenemos.

La regla del vaso medio lleno o medio vacío es la siguiente: en nosotros mismos vemos la mitad vacía, lo que nos falta, y en el prójimo vemos la mitad del vaso lleno que él tiene. Vivimos con la sensación de que el jardín del vecino es más verde. Pero olvidamos que si ese jardín es más verde es porque tiene debajo mucho abono (imagino que saben

de qué está hecho: excremento y basura). Así es la vida de muchos que envidiamos por tener muchos “verdes”. Olvidamos que debajo de esos “verdes” hay problemas, carencias y tristezas que no quisiéramos tener.

Dejemos de amargarnos la vida. Veamos el mundo en su lado positivo. Usemos frases motivadoras: “La vida es bella”, “Gracias a D-os todo está bien”, “D-os sabe bien todo lo que hace”, “No hay mal que por bien no venga”.

Relatan que hubo una vez un hombre que trabajaba muy duro como aguatero. Temprano por la mañana iba al río y llenaba sus dos cubetas con agua, para después subir por un campo árido hasta la ciudad, donde la vendía y con el dinero mantenía a su familia. La cubeta que llevaba en su mano izquierda ya estaba vieja y desgastada, e incluso tenía una pequeña grieta que causaba que de camino a la ciudad el agua goteara por esa fisura. Un día la cubeta dijo al aguatero: “La verdad, creo que ya tienes que tirarme. Ya no sirvo. La cubeta de la derecha es fuerte, está nueva y sellada. Pero yo, en cambio, mira cuánta agua tiro camino a la ciudad. Mejor deséchame. Ya cumplí mi ciclo”. El aguatero volteó a decirle: “Cubeta, cubeta... En la vida las cosas nunca son perfectas y siempre hay que ver el lado positivo. Sí, es verdad que pierdo algunas gotas de agua mientras camino. Pero observa: con esas gotitas, el lado izquierdo de mi camino se ha llenado de flores que tú riegas sin querer cada día. Además de darme un agradable paisaje mientras

cargo el agua, y un delicioso aroma que me anima, me llevo cada día dos flores para mi querida esposa. Y la sonrisa que ella me regala vale mucho más que las gotas de agua que se pierden”.

El rabino Yejiel Yaacobson, uno de los grandes educadores de Israel, relata que en cierta ocasión hizo un pequeño experimento, con el objetivo de ofrecer a sus alumnos una gran lección para la vida. En un colegio dijo a los estudiantes: “Por portarse mal, mañana caminarán tres kilómetros en el campo que está fuera de la ciudad”. Y a otro grupo en otra escuela dijo: “Por portarse bien, mañana saldremos a pasear y caminaremos como tres kilómetros fuera de la ciudad”. Al día siguiente, en la misma senda, caminaban los dos grupos. Los que estaban molestos y se quejaban de que no se merecían ese castigo, decían: “Es un severo castigo esta aburrida caminata bajo el sol”. Los del otro grupo caminaban alegres y sonrientes por el premio que se les había dado. Gozaban del aroma de las flores, el canto de las aves y de los rayos calurosos del sol.

La moraleja es muy obvia: muchas veces nos toca vivir el mismo camino; algunos lo disfrutan y otros echan chispas. Un ejemplo típico podría ser un vuelo trasatlántico donde algunos se la pasan quejándose por el incómodo asiento, el reloj que parece no avanzar, el vaso de agua que se derramó por una pequeña turbulencia, etc., y otros se la pasan maravillados ante lo afortunados que son de llegar de un

extremo al otro del mundo en unas cuantas horas, cuando hasta hace relativamente poco las travesías eran de meses y estaban llenas de peligros, y no había pequeñas turbulencias sino grandes tempestades que provocaban mareos y vómito; y los asientos no eran de cuero ni cómodos, sino bancas de madera o metal que llenaban el cuerpo de ampollas.

De nuevo, dos personas en el mismo vuelo, una con cara larga y la otra con una sonrisa. Así es la vida. En la misma senda, unos deciden sufrir y otros pasarla bien.

En el libro *Beayn Yehudit* leí cómo el pensamiento ayuda a hacer agradable cualquier labor. Trae el ejemplo de dos cocineras que trabajaban en el ejército de la nación. Una pensaba sólo en el sueldo y que llegara el fin de mes para cobrar; y la otra pensaba constantemente en dar comida, fuerza y ánimo a los soldados que defienden al país. Las dos están pelando papas, pero una con cara seria, y la otra, alegre.

Decidamos actuar con inteligencia: de cualquier manera tenemos que vivir el día como se presente; entonces, ¡pásémosla bien! Cuando mi hijo después de unas vacaciones pronunció una frase que quizá cada uno de nosotros expresó alguna vez de niño: "Qué flojera regresar al colegio", yo le dije: "Hijo, no tienes opción de ir o no ir. Debes ir. La única opción que tienes es decidir si lo disfrutas o te amargas. Mi consejo es: si igual vas a ir, gózalo. Disfruta de tus

amigos, aprecia la información y la formación que te dan. Además de que esto hará que el tiempo se te pase rápido, al final también habrás gozado y habrás obtenido buenas calificaciones y herramientas para la vida”.

Dice el Gaón de Vilna: “Cualquier problema que sobrevenga a la persona, sólo con alegría podrá combatirlo”. Profundizando en este dicho de una de las personas más sabias que ha conocido la humanidad en general, y el pueblo judío en particular, vemos cuán cierto es, ya que la persona triste camina con los ojos apagados, la boca cerrada, sin hablar mucho; a través de la nariz realiza respiraciones cortas, y camina encogida en sí misma. Este cierre físico provoca que también la mente se cierre, se encoja, se opaque y se bloquee. E incluso si a esta persona se le presentan oportunidades de pareja, de negocios, etc., no las podrá ver ni analizar; no se abrirá al cambio.

Sin embargo, el alegre va por la vida con los ojos abiertos y llenos de luz, la boca abierta y llena de risas; su respiración es profunda y llena así de oxígeno a su cerebro, lo abre, amplía su visión y agiliza las conexiones neuronales, proveyéndole ideas, sabiduría y alegría.

Además, en la actualidad sabemos que hasta enfermedades graves pueden tratarse, y hacer más efectivos los tratamientos, cuando la persona está animada y alegre. Por ello se dan sesiones de risoterapia, ya que está comprobado que la tristeza, el desánimo y la falta de esperanza por la vida

agravan la enfermedad y adelantan la muerte. Pero la alegría, la risa y la sonrisa aumentan las defensas y dan a cada pastilla o tratamiento una sobredosis de eficacia.

También en el ámbito del trabajo y la manutención, la alegría provoca que uno trabaje mejor, y sabemos que un vendedor sonriente vende mejor. Este concepto se encuentra en una famosa historia. Relatan que había una vez un pobre cuya situación económica era tan mala que iba a trabajar con mente cerrada, cara larga y corazón amargado. Por trabajar así, trabajaba mal; por trabajar mal, le pagaban menos; por pagarle menos, se sentía más triste; por estar más triste, trabajaba peor; por trabajar peor, le pagaban menos, y así sucesivamente. Se hundió en un círculo vicioso e iba de mal en peor.

Un día se encontró con él un hombre que al verlo le dijo: "Quiero ayudarte a salir de tu pobreza. Te regalo este lingote de oro. Sólo te pido que cumplas una condición: guárdalo y no lo uses, excepto en caso de extrema urgencia". El hombre llegó a su casa con una sonrisa; excavó y guardó bien profundo en la tierra su lingote de oro. Después salió a trabajar con gran alegría y emoción. Trabajó así y trabajó bien; trabajó bien, le pagaron más; le pagaron más, se alegró más y trabajó mejor. Así, mejoró en un círculo progresivo y logró salir de la pobreza llegando a ser millonario, con muchos lingotes de oro en el banco.

Un día, decidió desenterrar el lingote aquel y regalárselo a un pobre necesitado para repetir la buena acción que

hicieron con él. Por primera vez después de muchos años, volvieron sus manos a tocar el lingote. Pero esta vez él ya era experto y conocedor del oro y al observar bien el lingote, se dio cuenta de que era un pedazo de metal pintado de color oro. Impactado por el engaño se cuestionó: "Si nunca tuve en verdad un lingote de oro, ¿cómo es que salí de mi pobreza?". Y la respuesta se hallaba en la parte inferior del lingote, donde estaba escrita una frase: "¿Quién es rico? Quien está alegre".

Controlar la humildad

Como vimos en cada elemento, también la ramificación positiva debe ser controlada y administrada, como la Torá en el elemento fuego, el rezo en el elemento aire y la bondad en el elemento agua. De la misma manera en el caso del elemento tierra, la ramificación positiva de la humildad que éste posee debe ser limitada.

Aunque en muchos escritos, desde el *Pirké Abot* hasta Maimónides, aclaran que en el caso de la humildad la persona puede hacer más de lo normal y tratar de ser muy humilde, hay que tener cuidado con el exceso y no caer en el desprecio por parte de los demás, la baja autoestima y la humildad negativa.

Pese a que ya tocamos un poco de esto en el capítulo del elemento fuego, ampliaremos este punto para establecer los límites de la humildad.

En la Torá se relata que D-os fue con Moshé para ofrecerle el liderazgo y ser el salvador que sacaría al pueblo de Egipto. En ese encuentro en la zarza, Moshé se niega y se considera no apto ni digno para hacerlo, y ofrece como una alternativa a su hermano Aharón para que él sea el salvador. Esta discusión tarda siete días, hasta que D-os se molesta con Moshé y le quita el sacerdocio, diciéndole: “Pensé en darte a ti y a tu descendencia el honor de ser los sumos sacerdotes. Pero debido a tu exceso de humildad, te lo quito y se lo doy a tu hermano Aharón”.

El versículo (*Shemot* 4:14) se expresa con dureza y dice: “Y se enojó contra Moshé”. Cabe preguntar: ¿por qué enojarse y castigar, si al fin y al cabo se trata de una cualidad tan deseada como la humildad? La respuesta es que a D-os le gusta la humildad, pero no cuando ésta impide a la persona crecer, triunfar, asumir grandes tareas, y que en lugar de convertirse en un gran líder continúe como un simple pastor.

Este concepto lo encontramos también en el profeta Irmeياهو (1:7) cuando D-os le dice: “Te he elegido y santificado para ser un profeta”, y él le contesta: “D-os, no sé hablar. Soy un simple muchacho”. Y también aquí D-os se molesta y lo reprende diciéndole: “No digas que eres un muchacho”.

Hay que notar que D-os no le reclama: “No pienses”, sino: “No digas”, lo que hace una diferencia muy grande, ya

que cuando la persona saca por su boca frases, éstas terminan por convencerla de que así es. Por eso quien dice: “No valgo”, “No puedo”, “No lo lograré”, “No es para mí”, etc., está causando que estas palabras lo bloqueen y sin importar qué dones posea, son neutralizados con estas sentencias.

Nuestros escritos están llenos de ejemplos de los efectos devastadores de la baja autovaloración y la pérdida de grandes oportunidades que podemos llegar a sufrir, y uno de los más destacados es la frase: “La humildad de nuestro Rabí Zejariá ben Abkulés destruyó nuestro Segundo Templo”. Se relata que por no valorarse, por no tomar decisiones enérgicas y no sentirse capaz de modificar ni un instante una ley, con tal de no congraciarse con el imperio romano y al aceptar el sacrificio defectuoso que mandaron, Rabí Zejariá provocó el enojo del César y posteriormente la destrucción del Templo.

También el rey Shaúl perdió su reinado porque reconoció que, aun cuando D-os le había ordenado que no tomaran ningún botín en la guerra contra Amalek, el pueblo no obedeció y él, debido a su extrema humildad, no impuso su autoridad y cedió.

De nuevo vemos cómo todo en la vida necesita un límite, incluso la valiosa cualidad de la humildad. La Torá, cuando habló de Moshé, escribió *anav* (“humilde”) sin la letra yud, y no por error ortográfico, sino para insinuarnos que hay una humildad negativa, ya que sin la letra yud las

letras restantes conforman la palabra *avón* ("pecado"), para enseñarnos que hay una humildad prohibida.

El equilibrio

Como ya sabemos, lo ideal no está en los extremos. No debe ser uno flojo ni hiperactivo, ni triste ni burlón, sino tratar de encontrar el equilibrio en todas las cualidades y usarlas en las áreas correctas. La flojera puede tener ventajas y la agilidad desventajas. Hay que ser flojo para hacer el mal y tener cuidado de no ser ágil para la maldad.

Este concepto lo vemos aplicado en el ritual de los sacrificios, donde se seguía un proceso especial con la sangre y el sebo, y el motivo por el cual se escogieron estos dos elementos es que la sangre simboliza la agilidad, pues corre por todo el cuerpo. Y el sebo representaba la pasividad, la pesadez y la flojera.

En este ritual se pedía perdón a D-os por haber sido ágiles para el mal y flojos para el bien, y haber usado incorrectamente la sangre y la grasa, prometiendo que a partir de ese día utilizaríamos las dos fuerzas con equilibrio, dominio y canalización hacia las áreas correctas.

Además, el equilibrio del ser humano consiste en combinar el cielo y la tierra, entre el elemento fuego-cielo-ambiciones-espiritualidad y el elemento tierra-materialismo-acción-cuerpo.

Prácticamente el hombre es como un globo aerostático, en el que los sacos de arena y tierra lo mantienen abajo, en el suelo. Pero necesita del elemento fuego para generar aire caliente, llenar su globo y elevarse; no demasiado, porque el globo no aguantaría; y no poco, porque no despegaría. La sabiduría consiste en equilibrar entre el peso de la arena de los lastres y el tamaño del globo con su respectivo aire caliente.

También en el área de la tristeza y la alegría, el equilibrio es la clave. No puedes estar triste y llorando todo el día, ni tampoco riéndote ni burlándote de la gente y de la vida. Agrega el toque de una persona alegre y seria a la vez, con una leve sonrisa en el rostro, que sabe reír cuando es necesario y sabe derramar una lágrima, pero en ambos casos sabe poner un límite y control.

En el calendario judío tenemos días tristes y días alegres, y justamente el año comienza con días de seriedad, de preocupación por el juicio en Rosh Hashaná. El momento culminante es en Yom Kipur, donde nos plegamos hacia nosotros mismos, reflexionamos, derramamos lágrimas por los pecados que pudimos haber cometido y, después de unos días, nos vamos al otro extremo: empiezan los días de la festividad de Sucot, con sus bailes de *Simjat Bet Hashoebá*. Y por supuesto, la gran fiesta y la alegría de *Simjat Torá*.

Ambos extremos no son una forma de vida. No podemos llorar todos los días por nuestros pecados y andar encogidos envueltos en el talit día y noche, ni tampoco salir a

bailar y a chocar vasos diciendo *Lejáim* en todo momento. Estos son dos polos al principio del año para marcar los límites. Y ahora te toca vivir el equilibrio entre los dos.

De una manera más profunda, en la Kabalá se habla de dos fuerzas negativas, denominadas Lilith y Majalat, que atacan a la persona justamente en los extremos. Lilith viene de la palabra *yelalá*, que significa: “llanto, clamor, tristeza”. Esta se encarga de seducir a toda la gente que ha caído en esto, ofreciéndoles pecados y diversiones prohibidas para “animarse”. Majalat proviene de la palabra *majol*, “baile”, “alegría”. Ésta se encarga de tomar a la gente que se fue a este extremo, y en la euforia de una fiesta llena de alcohol, bailes, risa, etc., la seduce a cometer pecados en ese estado como diciendo: “Ya que gozas, goza hasta el final”.

Hablamos antes del invierno que nos encoge y nos encierra en nuestros abrigos de vida. Nos tapa el maravilloso cielo con nubes grises y oscuras. Hace caer las bellas hojas de los árboles que nos adornaban el paisaje. Y sus tormentas, lluvia y nieve nos encierran en la casa y en nosotros mismos. Sin embargo, en el otro extremo, están los días calurosos del verano, que nos desvisten y nos hacen correr en las playas, tomar el sol y reírnos de la vida, tomando en cuenta todos los riesgos espirituales y morales que esto acarrea. Podemos decir que el invierno es el símbolo de Lilith y el verano el de Majalat, y ambas deben estar bajo nuestro control.

Cada extremo es necesario, pero no hay nada mejor que vivir una primavera equilibrada.

Epílogo elemental

Cuando D-os creó el mundo puso en él diferentes criaturas; sin embargo, la corona de la Creación es el ser humano. Es un malabarista que debe saber jugar con los cuatro elementos y tener cuidado de que ninguno de éstos lo controle, a diferencia de los ángeles, que están hechos, como dijera nuestros Sabios, de fuego y aire, basados en el versículo de *Tehilim* (104:4): “Hace a sus ángeles de aire y a sus emisarios celestiales de fuego”, y no tienen ninguna necesidad ni obligación de combinarlos ni de adquirir los elementos opuestos, como la tierra y el agua.

Por otro lado, la fauna está hecha especialmente de los elementos bajos, la tierra y el agua, y no tiene ninguna obligación de complementarse con los elementos altos, como la energía espiritual del fuego, ni con el don de la palabra ni con las ideas provenientes del elemento aire. Sin embargo, el ser humano une a todos éstos y tiene que saber combinarlos correctamente.

Esto se refleja en la letra más importante del abecedario hebreo, la vav, que equivale en español a la letra “y”, de conjunción, la letra que vincula y une las cosas. D-os creó el Cielo y la tierra e hizo al ser humano para que los

una. Por eso la forma física del ser humano se parece a la letra vav.

Al lograrlo, la persona se convierte en la triunfadora de la Creación, ya que dominó su instinto animal y alcanzó niveles angelicales a pesar de su materia. Por ello, en los Diez Días de Arrepentimiento (entre Rosh Hashaná y Yom Kipur) decimos: “D-os, ten presente que estamos hechos de tierra”, como diciendo: “Mira, D-os, a qué nivel hemos llegado a pesar de los elementos pesados como la flojera de la tierra y las ambiciones y las adicciones del agua. Con todo eso logramos volar con el viento y llenarnos con la energía del fuego”.

Y por otra parte, recalcamos que a pesar de las fantasías del fuego y la volatilidad del viento, nos dominamos y construimos nuestro castillo de arena, sólido y permanente.

Por esta razón los cuatro elementos están representados en el cuerpo humano de la siguiente forma: el corazón es caliente como el fuego, los pulmones están llenos de aire, la sangre fluye como un río de agua, los huesos son “rocosos” y la piel arenosa como la tierra. Pero por encima de todo esto se halla el rey-cerebro, insinuándonos así cómo debemos controlar y reinar sobre nuestros cuatro elementos.

Por eso, en la sagrada Torá se nos relatan los acontecimientos previos a la entrega de la Torá en el Monte Sinaí, cuando parte de la humanidad recibió cuatro castigos,

justamente basados en los cuatro elementos: el diluvio fue aplicado por medio del elemento agua; la torre de Babel, cuando fue dispersada la humanidad por todos los continentes y se les cambió el idioma, fue por medio del elemento aire; Sodoma y Gomorra, que fueron arrasadas con fuego; y el territorio de Egipto, que hace alusión al elemento tierra, sufrió las diez devastadoras plagas.

Sólo después llegó el acontecimiento de la entrega de la Torá para insinuarnos una vez más el siguiente mensaje: "Sólo cuando entiendas el efecto devastador que tiene el exceso de los elementos y te cuides de ellos y los controles, serás apto, digno y propicio para recibir la Torá y convertirte en un ser terrenal y espiritual a la vez".

La persona fue comparada con un árbol, que para crecer, sabe combinar los diferentes elementos: echa raíces a fin de aferrarse a la tierra firme y extraer de ella el valioso elemento agua. En su parte superior, el árbol hace crecer ramas para captar la energía del fuego solar y abrir sus hojas para respirar el aire. Pero la parte fundamental en el árbol, al igual que en el hombre, es el tronco, con forma de la letra vav, que une las raíces con las ramas y cada uno de ellos con sus respectivos elementos para justamente producir sus frutos de vida, dulces y jugosos.

Capítulo trece

El control de la Mente

Después de haber analizado los cuatro elementos de los cuales está formada nuestra esencia y nuestro cuerpo, llegamos ahora a la parte fundamental, que consiste en controlar y dominar el pensamiento.

Los cuatro elementos están reflejados en la anatomía del cuerpo humano: el elemento tierra hace alusión a la piel, la carne y los huesos; el elemento agua se refleja en todos los líquidos corporales y la sangre que corre por nuestras venas; el aire, en el pulmón, que se encarga de respirar el oxígeno y mandarlo a donde se necesite en el cuerpo, para mantener la vida; y el corazón se compara con el elemento fuego, ya que es el órgano más ardiente y caliente.

Después de analizar cada ramificación de estos elementos, nos toca ahora abordar el área más importante, la que constituye el centro de control: nuestro cerebro, que prácticamente marca la diferencia entre nosotros y las demás creaciones que habitan este mundo.

La Creación se divide en cuatro niveles: mineral, vegetal, animal y humano. Este último se denomina nivel parlante y pensante. En la Torá se relata que D-os comenzó creando las montañas, el mar (el reino mineral), y posteriormente los árboles, los frutos, las verduras, los pastos (el reino vegetal), para seguir con los peces, las aves, los reptiles y la fauna en general (el reino animal). D-os dijo luego: "Hagamos al hombre"; esta expresión significa, dice Rashí: "un ser pensante e inteligente" (*Bereshit* 1:26).

Gracias a la inteligencia que el Creador dio al ser humano, pudo comunicarse, inventar, enseñar, crear idiomas, avanzar y desarrollar diversas áreas de conocimiento, proveyendo a la humanidad de grandes ventajas que, en algunas ocasiones, terminaron por ser desventajas por el uso que les dio.

El cerebro del ser humano, con semejante inteligencia, le ayudó a dominar a toda la Creación del planeta Tierra. Sin embargo, la pregunta es: ¿en realidad el ser humano domina su propio cerebro?

Es relativamente fácil dominar los pies y las manos, pues la persona decide a dónde ir y qué tomar. Un poco más difícil es cuidar la boca y los oídos, qué decir y qué no, qué debe escucharse y qué está prohibido. Mucho más difícil es cuidar la visión, pues a pesar de que una imagen sea atractiva hay que mantener el control y cerrar o desviar los ojos. Y en orden ascendente, el cerebro es el más difícil de controlar... Difícil, pero no imposible.

Podemos presentar pruebas de esto provenientes de varias áreas. En términos biológicos, sabemos de personas que han alcanzado niveles impresionantes de control mental, desde reprimir sentimientos, pensamientos e incluso el dolor. Hay quienes incluso logran burlar las máquinas detectoras de mentiras; algunas personas expertas, pese a la gran sensibilidad de estos aparatos para detectar los cambios en el ritmo cardiaco, la respiración y la tensión a la hora de mentir, pueden dominar y controlar internamente

estos parámetros aunque estén mintiendo, a tal grado que la máquina no detecta la mentira.

Desde la antigüedad y hasta hace muy poco tiempo se pensaba que el periodo de desarrollo cerebral no pasaba de los primeros cinco o seis años desde el nacimiento, y que a partir de entonces prácticamente se vivía de acuerdo con ese desarrollo. Sin embargo, el psiquiatra Norman Davitch, en su libro *El cerebro flexible*, demuestra cómo todo ser humano, incluso a edad avanzada, puede ejercitar el cerebro, aumentar el nivel de comprensión, sobreponerse a diversos dolores e incluso reparar ciertas obsesiones.

En términos espirituales, la prueba de que la persona puede controlar su mente se encuentra en el simple hecho de que el Creador nos ordenó muchas leyes que, para no transgredirlas, realmente se requiere bastante control mental; por ejemplo, no envidiar, no odiar, no vengarse, entre otros. Y la regla es: si D-os lo ordena es porque lo podemos cumplir. Y como dicen nuestros Sabios: "La Torá no se entregó a los ángeles, sino a los seres humanos".

Sí, es verdad. Algunas leyes son fáciles de cumplir y otras requieren de cierto esfuerzo. Y éstas, que requieren del pensamiento del cerebro, son de las más difíciles de cumplir... nuevamente, difícil sí, pero no imposible.

La mayoría de las personas viven bajo el gobierno de su propio cerebro. Unos pocos han decidido tomar el cerebro en sus manos y dominarlo. La diferencia entre estos

dos grupos es abismal, ya que a algunas personas que no ejercen control sobre sus pensamientos, cualquier trauma, pérdida de un ser querido, un asalto, miedos, sospechas, etc., no las deja vivir porque no logran apartar esos pensamientos de su mente y abrirse paso a las tareas y los deberes cotidianos. Y ni hablar de cuando intentan concentrarse en el estudio, en las clases, los rezos, etc. La mente es tan volátil que estas personas no logran enfocar sus ideas y orientarlas como un rayo en el objetivo que tienen enfrente. Este estilo de vida puede resultar peligroso y llevar al individuo a la depresión debido a que todos los traumas, las angustias y los malos sucesos del pasado, más las preocupaciones, los planes y los deberes del futuro, recaen en el presente, provocando que la persona pueda colapsarse. Y si ya cayó en la depresión, ahí definitivamente el control cerebral se va casi totalmente de las manos, D-os libre.

Sin embargo, el que logra dominar sus pensamientos, sabe minimizar la gravedad de los sucesos del pasado, reprimirlos y guardarlos en un "sótano cerebral", y quizás, poco a poco, ir olvidándose de ellos, eliminándolos y superando su lado negativo. En el área del estudio podrá separar en su mente las labores que ya realizó y las que debe realizar, abriendo un espacio para concentrarse en las tareas, estudios, exámenes, etc., y al finalizar, "cambiar de chip" cerebral para efectuar bien sus otras actividades.

En este capítulo abordaremos muchas herramientas que nos ayudarán a adquirir y mantener el control de nuestra mente para alcanzar así una mejor calidad de vida.

Antes de hablar respecto a cómo controlar nuestra mente, debemos conocer el poder del cerebro para entender su valor y su fuerza, ya que esto nos animará a llevar a cabo el esfuerzo de conquistarla, como sucedía en las batallas de la antigüedad, en las que los reyes animaban a sus soldados contándoles sobre las riquezas que hallarían y el gran botín que obtendrían. Así que conozcamos la riqueza que poseemos en el cerebro.

El poder mental desde el punto de vista biológico

El cerebro es uno de los órganos más complejos que incluso la ciencia moderna no termina de comprender. Debido a su complejidad y su inusual forma de funcionar, se nos dificulta entender sus secretos a fondo y cada descubrimiento nos sorprende más, manifestándonos de nuevo el gran poder del cerebro.

En su aspecto negativo, podremos ver el poder de la mente en el caso de la anorexia, donde el cerebro es capaz de hacer creer a la persona que se mira en el espejo una imagen totalmente distorsionada de la realidad; así, la persona

enflaquecida y desnutrida se ve gorda o excesivamente obesa y esta imagen falsa le trasmite la necesidad de adelgazar más, lo que puede llevarla hasta la muerte.

Por otro lado, el cerebro tiene un poder positivo increíble. De acuerdo con un artículo que leí titulado "La tour de France: el reto al cerebro", en una profunda investigación, diversos expertos analizaron cuál es el secreto de los ganadores del deporte más exigente que conoce hoy la humanidad. Los investigadores se preguntaron cómo puede ser que el cuerpo humano soporte un esfuerzo tan grande sin que la persona se queje de dolor en el momento de la competencia. Hasta ahora, la respuesta era muy simple: el ejercicio y el entrenamiento preparan al cuerpo para esto.

Sin embargo, los especialistas fueron más allá y examinaron el cerebro de los ciclistas, que por supuesto necesitan un entrenamiento físico, pero descubrieron que la victoria depende de su cerebro. Explican: "Normalmente, al recibir un golpe en la mano, el sistema nervioso envía pulsos al cerebro, el cual los procesa y envía a su vez pulsos de dolor a la zona afectada. Así es cómo la persona siente el dolor. (Si el cerebro no "rebotara" pulsos de dolor a la zona lastimada, se registraría el dolor en el cerebro y no en la mano.) O cuando una persona come algo exquisito, las papilas gustativas mandan pulsos al cerebro que los traduce en sensaciones de placer y los envía de regreso a la boca, lo que genera el regocijo del manjar.

“En el caso de los ciclistas, por el deseo tan grande de obtener la camiseta amarilla de líder, alcanzar la meta, ganar fama, honor o un trofeo, ‘educan’ su cerebro y le ordenan: ‘Ayúdame a cumplir mi sueño’. Increíblemente, este control mental provoca que los pulsos de dolor generados en los músculos de pies y piernas debido al gran esfuerzo suban al cerebro, donde se convierten en pulsos de placer que son enviados a la zona problemática. El ciclista, al no sentir dolor, sino placer, el trayecto se le hace más fácil y tolerable para llegar a la meta.”

Ahora podemos entender la frase de nuestros Sabios: “No hay obstáculos para la voluntad”. Es decir, cuando quieres algo y lo quieres con todo tu corazón y tu alma, y te esfuerzas soñando con la meta y su recompensa, nada te frena... ni siquiera tu cerebro. Al contrario, mientras más lo entrenes, éste convertirá los pulsos de dolor en sensaciones de placer.

Este artículo me ayudó a entender la diferencia entre los religiosos y quienes no lo son: ¿por qué unos gozan de una vida tan estricta, difícil y que requiere mucho esfuerzo, y otros la sufren, les incomoda y no tienen fuerzas para cumplirla? Todo se halla en la Tour de France, es decir, depende del tipo de pulsos que manda tu cerebro, si de dolor, incomodidad y angustia, o si al ver la meta en el Mundo Venidero y la “camiseta celestial” que obtendrás, el cerebro convierte el deseo de alcanzar este sueño en pulsos de placer.

Uno de los últimos descubrimientos sobre el poder del cerebro se encuentra en la rama de la psicología llamada psiconeuroinmunología, ciencia compuesta de psicología, neurología e inmunología que estudia la interacción entre los procesos psíquicos, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema endocrino del cuerpo humano; trabaja con diversas especialidades como psiquiatría, medicina del comportamiento, fisiología, farmacología, biología molecular, enfermedades infecciosas y reumatología. Mediante esta especialidad los expertos descubrieron la relación entre el nivel de emoción en el cerebro, los pensamientos y el sistema inmune de la persona.

Con esto se hace evidente la importancia de tener a la mente bajo control. En un sentido biológico, nos proporcionará salud. Recordemos que muchas áreas de la medicina alternativa consisten en llegar a la salud física por medio del dominio del cerebro, convenciendo a la persona de que puede salir adelante, que va a sanar, animándola y llenándola de alegría y esperanza, y especialmente de fe. Así, las células dañadas se regeneran y se convierten en células sanas. Como dicen, "mente sana en cuerpo sano".

Muchos médicos afirman que un paciente que no cree en sus medicinas y que mientras las toma se burla de ellas y de su eficacia, no obtiene ningún bien de ellas. Y por el contrario, hay medicinas falsas, las denominadas placebos, que demuestran el gran poder del cerebro que con el solo hecho de

pensar: “Esta pastilla me va a curar”, aunque en realidad no contenga medicamento, se logra engañar a la mente mientras el cerebro ya se encarga de combatir la enfermedad y sanar al paciente.

Todo esto, aunque aparentemente son descubrimientos modernos, el Rey Salomón ya lo sabía y lo escribió en *Mishlé* (17:22): “Un corazón y una mente alegres hacen bien al cuerpo, y la tristeza daña y seca a los huesos”. En el capítulo 18:14, agregó: “El buen ánimo proporcionará a la persona lo necesario para combatir su enfermedad”. Con esto nos mostró el Rey Salomón la importancia que tiene el control de la mente sobre la salud corporal.

Además, muchos de ustedes en algún momento escucharon, leyeron o vieron sobre *The Secret*, libro o documental en el cual se demostró cómo, al convencer al cerebro de nuestros deseos, logramos realizar nuestros sueños. Muchos conceptos de ese documental, desde el punto de vista judío, son verdad y otras son simplemente exageraciones. Pero no cabe duda de que el cerebro puede llegar a ser más fuerte que la misma decisión Divina. Y para que no sospechen que lo anterior es un error de redacción, en seguida lo explicaré.

Preguntémonos: ¿quién es más fuerte, mi mente o un decreto de D-os? Digamos que en Rosh Hashaná, el día del juicio, se decreta para una persona que tenga buena manutención o que disfrute de buena salud y vida larga. Sin embargo, esta persona piensa que le irá mal este año en los negocios, o

que seguro una epidemia o alguna enfermedad tocarán a su puerta. ¿Quién ganará al final, el decreto de D-os o el pensamiento del cerebro?

Para responder esto citaremos una narración de la Guemará (*Keritut* 10b), que dice: “A fin de saber si se te decretó en el juicio de Rosh Hashaná vivir este año o, D-os libre, lo contrario, toma una vela, enciéndela y haz esto, esto otro y esto más. Si se apaga la vela, quiere decir que no terminarás el año; pero si la vela se quedó encendida, de seguro este año será de vida para ti”. La Guemará continúa con otra narración, tan extraña e inusual como la anterior: “A fin de saber si se te decretó una manutención buena para este año o si tu negocio irá hacia abajo, toma una gallina y hazle esto, esto otro y esto más. Si la gallina pierde peso y adelgaza, te toca un año malo económicamente; pero si engorda, disfrutarás de buena manutención”. Concluye la Guemará: “Te doy una fórmula, pero no la pongas en práctica. No sea que prendas la vela y que, mientras vas a prepararte un café, pase alguien y la apague. Cuando regreses y la veas apagada, pensarás que este año vas a morir, y de tanto que lo pienses, pueda suceder. Aunque D-os te haya decretado un año de vida o de buena manutención, con tu propia mente habrás arruinado tu vida o tu negocio”.

Con esto vemos que la mente es una parte fundamental para lograr el éxito en la vida y alcanzar o mantener la salud. Para entender mejor la Guemará y asentar el mensaje

volcado en el libro *The Secret*, para una persona creyente en D-os el mejor ejemplo es el siguiente:

Imaginemos que un hombre reclama ante las autoridades del sistema de aguas: "No tengo agua en mi casa". Los técnicos llegan a revisar; examinan la tubería afuera de la casa y ven que está llena de agua. La tubería interna también. Se acercan al lavamanos y el dueño de la casa reclama: "Miren, no hay agua". El técnico gira la llave y el agua empieza a salir; entonces mira al hombre y le dice: "Nuestra tarea es traer el agua hasta esta llave. La misión de usted es abrirla para recibirla".

Este es el verdadero concepto de *The Secret*: D-os se encarga de mandarte las cosas hasta tu "llave" cerebral; tu misión es abrirla, ya que de lo contrario podrás llegar a sufrir de escasez de "aguas", salud y manutención, a pesar de que la "tubería" esté llena.

Y un punto más: el poder de la mente es tan grande que puede transmitir a la gente que te rodea cómo exactamente verte y valorarte. Si en tu interior te sientes rebajado, simple e incluso tonto, así te verán los demás. Pero cuando convences a tu mente de que eres una persona exitosa, capaz y positiva, las ondas de tu cerebro serán captadas por la mente de los demás y así te verán.

Esto está escrito claramente en la Torá, en el capítulo que relata sobre los espías que mandó Moshé a explorar la futura Tierra de Israel. Al regresar, dijeron al pueblo: "Nos

vimos a nosotros mismos como bichos raros y así nos vieron los demás" (*Bamidbar* 13:33). Es decir, en la forma en que te ves a ti mismo, así te ven los demás.

En resumen, ya vimos, en un sentido biológico, el poder de esa gelatina encerrada en nuestro cráneo. Y seguramente, todo esto es sólo una minúscula parte de su gran poder. Pero a medida que vayamos profundizando descubriremos más y más tesoros que vale la pena conquistar.

El poder mental desde el punto de vista espiritual

En el judaísmo, el cuerpo del ser humano se compara con un pequeño santuario, y la voluntad de D-os es morar en ese santuario como lo hacía en el Templo de Jerusalén, donde había varias secciones con distinto nivel de santidad. En la maqueta del Templo, vemos que prácticamente parecía un rostro; al principio estaba el altar y una fuente de agua, lo que hace alusión a la boca, por donde entra la comida y el agua al cuerpo; después había una cortina —como el bigote—; adelante de ésta, el altar donde se quemaba el incienso, que producía un aroma muy agradable, asemejándose a la nariz en la cara. Más adelante, en el mismo espacio, a la izquierda se hallaba el candelabro y a la derecha la mesa con los panes, haciendo alusión a los dos ojos. Al fondo había dos grandes cortinas—como si fueran las cejas— y detrás de

éstas se hallaba el lugar más sagrado, el Sanctasanctórum, donde estaba colocada el Arca de la Alianza, con las Tablas de la Ley en su interior y los querubines encima de ella. De ahí llegaba la voz Divina a Moshé o a un Sumo Sacerdote digno de ello. Esta zona corresponde en el cuerpo humano al cerebro, dándonos a entender que la mejor comunicación con nuestra parte espiritual y celestial se realiza por medio de nuestro Sanctasanctórum.

El motivo de esto es que en el cerebro se ubica la parte más elevada de nuestra alma. Como ya explicamos, el *néfesh* está en la parte del hígado y la sangre, y representa nuestras acciones. El *ruáj*, ubicado en el corazón, representa nuestros sentimientos, expresiones verbales, etc. Y la *neshamá* está en el cerebro, representando los pensamientos que tenemos al hablar o al actuar.

Por tanto, el ser humano tiene tres canales para comunicarse con su Creador: por medio del *néfesh*, es decir, las acciones positivas que efectúa. Un nivel más alto de conexión es a través del *ruáj*, o sea, con palabras, plegarias, rezos y estudio. Y el nivel más elevado de conexión es mediante el pensamiento, motivo por el cual en la parte central del rezo, que es la *Amidá*, no se realiza ninguna acción; ni siquiera se pronuncian en voz alta las palabras, sino simplemente se hace una meditación, con total concentración y así por medio de la mente, la *neshamá* conecta a la persona con su Creador.

Nuestros Sabios profundizan más en este punto y dicen: “Un rezo sin concentración es como un cuerpo sin alma”. Esto quiere decir que todas las acciones que hace y todas las palabras que pronuncia son únicamente un lindo cuerpo que formaron, sin embargo, al meter en él un pensamiento puro y positivo se insufla en la acción un alma viviente, lo que da fuerza y vida al acto que se realiza, comparándose de esta manera a la forma en que D-os creó al ser humano. Es decir, primero terminó de formar su cuerpo y después le insufló la *neshamá*. También nosotros, hechos a Su imagen y semejanza, mediante el pensamiento, la morada de la *neshamá*, insuflamos energía a todas nuestras acciones para que no sean muertas y vacías, monótonas y rutinarias, sino hechos vivos.

La regla básica del judaísmo es: donde hay mayor santidad hay más dificultad para cuidarla, y las tentaciones e interferencias están justamente en esa área. Por eso dicen nuestros Sabios que la morada de la fuerza negativa, simbolizada con un león de fuego, estaba justamente en el Sanctasanctórum del Tabernáculo, insinuándonos con esto que al ser el cerebro y la *neshamá* ubicada en él tan importantes para el desarrollo espiritual del ser humano, justo allí está también la mayor interferencia y la lucha (como se detallará a continuación).

Una de las principales diferencias que hay entre las personas simples y los grandes rabinos, cabalistas e incluso sagra-

dos profetas, es su poder de concentración, su control mental y su forma de comunicación entre el cerebro y el alma ubicada en él, la cual es la puerta para pasar a dimensiones espirituales elevadas.

El poder espiritual que contiene el pensamiento se refleja, por ejemplo, en los conceptos de mal de ojo y las maldiciones, y por el otro lado, el buen ojo y las bendiciones. Analicemos cómo funciona exactamente el mal de ojo, cómo una palabra que alguien dice puede llegar a dañar o beneficiar a alguien.

Aparentemente se trata sólo de una mirada o de palabras que se lleva el viento; sin embargo, de acuerdo con lo mencionado antes, opera de la siguiente forma: el cerebro, con la potente energía de la *neshamá*, desarrolla un pensamiento sobre una persona. Si ese pensamiento es negativo, de envidia, celos u odio, esa energía negativa desciende del cerebro a los ojos y sale como un rayo láser para dañar las cosas de la persona o afectarla a ella misma. Lo mismo sucede cuando esa energía baja del cerebro a la boca y es disparada como una flecha envenenada en forma de maldición, causando un efecto negativo. Y todo comenzó en nuestro Sanctasanc-tórum interno, el cerebro.

Lo mismo sucede al contrario, como dice el versículo: “El que tiene buen ojo, sus bendiciones son potentes” (*Mishlé* 22:9). Esto significa que quien piensa positivamente de alguien, con amor, cariño y respeto, esa energía positiva que se

desarrolla en su cerebro se trasmite como los cálidos rayos del sol por medio de la mirada, para dar a la otra persona bendición, salud y bienestar, como ocurre cuando esa buena mente bendice con palabras dulces a alguien... Todo depende de la energía elaborada en el cerebro.

Este concepto se aprende de la famosa historia sobre el gran cabalista Rabí Shimón Bar Yojai: debido a la persecución romana tuvo que esconderse durante doce años en una cueva, donde alcanzó elevadísimos niveles de santidad junto con su hijo, Rabí Elazar. Cuenta la Guemará que al salir de nuevo al mundo, debido al nivel tan grande de espiritualidad que poseían, y al ver cómo las personas desperdiciaban su vida en trabajar el campo en lugar de sentarse a estudiar la Kabalá, generaron un pensamiento negativo y, a través de la mirada, causaron serios daños. Entonces salió una voz Divina que los reprendió y los mandó nuevamente a la cueva por un año más. En ese tiempo, Rabí Shimón aprendió a juzgar a la gente para bien y entendió que hay personas que no tienen la capacidad de estudiar el *Zóhar*, y que hay gente simple y necesitada que debe trabajar en los campos para ganarse el sustento. Al salir otra vez, finaliza la Guemará, lo que dañaba Rabí Elazar con su vista lo curaba y lo reparaba Rabí Shimón.

Esto nos enseña que las ideas procesadas en nuestro cerebro (y la forma en que veamos a alguien) son las que podrían transmitir ondas negativas causando maldiciones y

daños, u ondas positivas causando bendiciones y beneficios.

Cómo se domina el cerebro

Después de entender el gran poder del cerebro, sea desde el punto de vista biológico o espiritual, y que ya conocimos el gran potencial que guarda nuestro cerebro, debemos pasar a la siguiente etapa, que es dominar esa gran potencia.

1. **La voluntad.** El primer paso para dominar el cerebro es tener la voluntad de hacerlo y la confianza de que es posible. Como siempre digo: "Uno debe desear dominar su cerebro para controlar sus deseos". Y si realmente lo quieres y te loijas como meta, lo lograrás. Como dijeron nuestros Sabios: "No hay nada que se oponga a una gran voluntad". Solo hace falta querer con firmeza emprender un camino de lucha y esfuerzo, y al final, de tanto que lo quieres, llegará la ayuda Divina para que lo logres.

Este mensaje de ayuda puede verse reflejado en la siguiente narración: en una ocasión un capitán del ejército se paró ante sus soldados y les presentó una misión: el que subiera hasta el último de los cien pisos de determinado edificio en 45 minutos recibiría una condecoración. Los soldados, emocionados, corrieron al edificio; buscaron un elevador, que no había, y empezaron a subir los pisos a paso redobladado. Después de media hora, sólo habían llegado al piso 40.

Algunos vieron que era imposible y dándose por vencidos, bajaron, mientras otros, pese al cansancio, siguieron. Al pasar 40 minutos se encontraban ya sólo cuatro soldados en el piso 60, y miraron el reloj. Ante lo que faltaba, simplemente se rindieron tres y se regresaron. Y uno solo siguió esforzándose y avanzando. En el minuto 44, ya sin aliento y con un gran cansancio, se arrastró por el piso 70, en el que sorprendentemente halló un elevador. Así, en un minuto llegó al piso 100. Después de recibir su gran recompensa, le preguntó el capitán: “¿Por qué no te rendiste?”. El soldado respondió: “Yo confié en usted, capitán, en que no iba a exigirnos algo ilógico. Lo único que pidió de nosotros fue hacer nuestro máximo esfuerzo. Y al cumplir nosotros con la misión, usted se encargaría de lo demás”.

Así pasa con nuestro Creador. En cualquier área, incluso en la mental, tienes que hacer tu mayor esfuerzo. Tienes que llenarte de voluntad, fe y gran autoestima, infundirte seguridad en lo que harás. Y cuando realices tu máximo esfuerzo, ahí estará esperándote el elevador Divino.

Mientras pensemos que nuestro cerebro es nuestro aliado y socio, nunca desearemos conquistarlo. Sin embargo, cuando entendamos que en ocasiones el enemigo está en casa, y que ciertos pensamientos y deseos pueden arruinar la vida, sólo entonces nos animaremos a querer enfrentar y conquistar nuestro propio cerebro. Esta conclusión fue publicada por algunos científicos, quienes rea-

lizaron un estudio (conocido como el examen del *marshmallow*, malvavisco) dirigido por el doctor Walter Mischel en la Universidad de Stanford. En un colegio de niños, pusieron ante los alumnos en el salón de clase unos exquisitos malvaviscos, que tan sólo de verlos se hacía agua la boca. “El que quiera puede levantarse y tomar durante el día un malvavisco. Pero aquel que se resista, al final del día recibirá dos”, informaron a los niños. La mayoría de ellos no pudieron resistir el deseo de probar los malvaviscos. Simplemente se levantaron y los tomaron. Muy pocos se resistieron y gozaron de una porción doble al final del día.

Tras un seguimiento a estos dos grupos de niños durante varios años, se descubrió que este comportamiento se reflejaba en muchas otras áreas. Lo interesante de la investigación fue que, cuando pusieron los malvaviscos ante un grupo de alumnos y les aclararon que era un examen para ver quién dominaba su mente y quién no, 99% de los niños se aguantaron hasta el final de la clase, incluso cuando no se les ofreció una porción doble. El solo hecho de que esto se les presentara como un reto a la mente y una demostración de control, les despertó el deseo de querer dominar su mente.

La conclusión es: debemos entender que es una lucha y debemos querer ganar, y saber que poseemos los dones y la ayuda Divina para lograrlo.

2. La zona de guerra. Como parte de la estrategia para ir a una batalla, debemos hacer un mapa a fin de entender dónde está la zona de combate y cuáles son las fuerzas y las armas con las que cuenta cada uno de los bandos en lucha. Y para eso dividiremos el cerebro en tres partes:

a. La parte en que nosotros dominamos al cerebro sin dificultad alguna. Por ejemplo, ordenamos al cerebro que queremos levantar la mano, caminar hacia determinado lugar, correr, sentarnos, decir o hacer algo. Aquí el cerebro no tiene la posibilidad de resistirse, es decir, ni siquiera tendré que luchar contra él para extender la mano y tomar un vaso con agua.

b. La segunda parte es aquella en la que el cerebro tiene pleno dominio. Por ejemplo, en el cerebro están archivadas todas las imágenes que hemos visto desde niños, todos los diálogos que hemos escuchado, todos los libros que hemos leído, etc. Aun cuando queramos acordarnos de un tío que vimos a los dos años de edad, no nos será posible. Y aunque yo ordene a mi cerebro: "Saca la imagen", él no me la dará. La tiene guardada en su "caja fuerte"... Tengo que hipnotizar a mi cerebro para que, mientras esté dormido, yo pueda "robarle" el álbum de fotos. Sin eso, prácticamente no tengo dominio.

c. La tercera parte es donde ocurre la batalla. Podríamos definir esto de la siguiente manera: la lucha se da entre el conocimiento que poseemos y nuestro entendimiento y sabiduría, y por otro lado, nuestra voluntad, deseos y caprichos. Por ejemplo, una persona puede llegar a entender que el cigarrillo le hace daño, que ya necesita hacer dieta, que la traición puede destruir su núcleo familiar, que el dinero sucio puede llevarle a la cárcel. Sin embargo, aunque lo sepa, lo entienda y lo acepte, hay un contrapeso, que es la voluntad de hacer dinero, de gozar de la vida, etc. Y es aquí donde se desarrolla toda la lucha de cualquier ser humano, la que yo denomino "La razón contra el *ratzón*" (la voluntad, en hebreo).

Es por esto que debemos indagar en esta zona de combate para aprender a vencer. Y por supuesto, la clave está en incrementar la razón y disminuir el *ratzón*. Por cada defecto en nuestra vida por el que queramos vencer al cerebro, debemos usar el raciocinio y alimentarlo con mucha explicación, información y datos, mismos que serán armas potentes para vencer el deseo, la voluntad (el *ratzón*).

El mejor ejemplo es la persona que decide que va a hacer dieta. Cabría preguntar: ¿por qué la mayoría de la gente que adelgaza termina "rebotando", es decir, engordando de nuevo? La respuesta se publicó en la revista *American Psychologist*, de la Organización de Psicólogos de Norteamérica: "La mayor parte de la gente regresa a su peso e incluso

lo rebasa. En realidad son muy pocos los que mantienen su alimentación. El motivo es que no trabajan lo suficiente el autocontrol y varias investigaciones han demostrado que cuando se junta la dieta nutritiva con un tratamiento psicológico, en el que se analiza el motivo de comer en exceso, el razonamiento de lo dañino que son para la salud ciertas comidas y lo bien que la persona se verá al adelgazar, es lo que les ayuda a no 'rebotar'. Es decir, cuanto más se aumente la parte del razonamiento, así se irá disminuyendo la parte del deseo".

Este ejemplo es aplicable a cualquier área de nuestra vida. Y al contrario, si la parte del razonamiento está débil y la potencia de los deseos es alta, el cerebro nos llevará a hacer cosas que no queremos. Este es el caso del fumador o de quien gusta beber alcohol. El gran deseo que tienen opaca el pequeño razonamiento que poseen y, aunque entiendan lo dañino que es, prácticamente puede decirse que su cerebro no los consulta, sino que como si fueran marionetas, los lleva de la mano al cigarrillo, a la copa, al dinero sucio, a la venganza, etc., cumpliendo y saciando las voluntades y los deseos, anotándose así el cerebro una victoria más.

Esta batalla se refleja en la Torá en una de las pruebas al borde del límite humano a que sometió D-os a Abraham Avinu, cuando le ordenó sacrificar a su único hijo, Itzjak. La lucha interna que sufrió Abraham estaba entre el razonamiento de que D-os Todopoderoso le había ordenado ha-

cer determinada acción, y su voluntad de gozar de su hijo, amarlo, abrazarlo y vivir con él hasta pasarle la batuta de la continuidad del Pueblo Elegido. La Torá nos relata que el razonamiento de Abraham era tan dominante que opacó por completo cualquier sueño, ilusión y voluntad.

Este hecho representa cada lucha interna que enfrentamos en el cumplimiento de las *mitzvot*, donde por una parte hay una orden Divina (no robarás, no codiciarás, no cometerás adulterio, no comerás alimentos no *kasher*) y por la otra está la voluntad, las ganas, el deseo que podemos sentir por ciertos placeres. Sin guerra, no hay duda de quién ganará. La parte del *ratzón* es la que alzará la bandera de la victoria, pero por medio de la información, la fe en el Creador, Quien nos ordenó sólo lo bueno para nosotros, podremos hacer frente al *ratzón* con nuestro razonamiento y así vencer e incluso opacar parcial o completamente el deseo.

Ejercicios mentales

Sólo el análisis profundo de la psicología de muchas leyes de la Torá nos permitirá ver que son un ejercicio para dominar la mente. Por ejemplo, la Torá nos ordena perdonar a quien hace algo malo contra nosotros; y no sólo eso, sino que no debemos odiarlo. Y por si fuera poco el hecho de perdonar y de no odiar, se nos ordena amarlo e incluso

ayudarlo. Como dijo el Rey Salomón: “Si tiene hambre tu enemigo, dale de tu pan” (*Mishlé* 25:21). Esto sería imposible de cumplir sin el ejercicio mental y el absoluto dominio del área del *ratzón*, que lo único que quiere es vengarse, dañar, maldecir y cobrar la factura.

Cuando la persona está dispuesta consigo misma para lograr perdonar de todo corazón, empieza a limpiar su mente de cualquier toxina negativa. Mentaliza que todo es de D-os; analiza y ve que también ella tenía culpa o parte de la culpa. Aprende a juzgar al prójimo para bien y, poco a poco, se va superando y educa a su mente sobre cómo debe pensar y posteriormente, actuar.

Otro ejemplo: varios versículos en la Torá nos proporcionan una lista de alimentos que podemos comer y los que nos están prohibidos. Cuando estás frente a una comida exquisita y percibes su olor tan llamativo, la boca se te hace agua y tu cerebro te dice: “Pruébala”. La Torá te ordena: “Controla tu mente. Aprende a seleccionar lo que sí puedes comer y lo que no. Aprende a resistirte, a no comer un exquisito helado de leche si no ha pasado suficiente tiempo desde que comiste carne”. E incluso cuando se trata de comida *kasher* y permitida, que ya te sirvieron en la mesa, debes dominarte, lavarte las manos, decir las bendiciones correspondientes, sentarte y comer de manera educada, no como tu instinto animal te lo pide: hincándole el diente sin control.

Cuando descubres que a tu hijo pequeño alguien le ha dado un delicioso chocolate, pero no es *kasher*, tú le dices: “Hijo, no lo puedes comer, no es *kasher*”, y él lo deja, puedes pensar que solamente le enseñaste leyes de *kashrut*; sin embargo, no es así. Le has dado un ejercicio y un aprendizaje para toda su vida: “A veces también a lo rico, exquisito y deseado por la mente hay que decirle: ‘No’”.

Hoy se trata para él de un simple caramelo. El día de mañana podrán ser goces más fuertes a los que, pese a su rico y dulce sabor, tendrá que decirles “No”.

Así pasa con muchísimas leyes como “no codiciarás”, “amarás a tus semejantes”, “no te vengarás”, o las leyes de pureza familiar, etc. Todas son un ejercicio de dominio mental. Y uno de los ejercicios más difíciles es en el área del sexo, donde los seres humanos (especialmente los hombres) tienen una dosis alta de voluntad, de obtener placer, de atracción por las relaciones prohibidas. La Torá es muy estricta en esta área, pues limita desde el contacto físico previo a la boda hasta cualquier tipo de infidelidad, incluso con la propia pareja —las leyes de pureza familiar—. La Torá no prohibió sólo el contacto físico, sino incluso el pensamiento pecaminoso.

Esta área refleja una de las luchas mentales más grandes y la única clave para lograr la victoria es aplicar lo mencionado anteriormente: muchísima información y

razonamiento, llevándolo a la práctica para opacar la voluntad y apaciguar los deseos.

Ahora entendemos por qué la ley judía prohíbe ver imágenes y películas provocativas, vestir sin recato, ir a playas o albercas o bailes mixtos. El motivo de todas estas restricciones no es amargarle la vida a la persona, sino minimizar la parte del *ratzón*, ya que de lo contrario, no hay razón que te salve.

Esto se aprende de dos personajes importantes del judaísmo. Uno fue el Rey David, quien confió de gran manera en su dominio mental. Al ver bañándose a Batsheva en la azotea de su casa frente al palacio real, el Rey David retó a su voluntad “rompiendo con su honda” la bañera para verla y, a pesar de eso, controlar su mente y no caer en la tentación. Pero el resultado final ya todos lo conocemos. Al aumentar la dosis del *ratzón*, el Rey David perdió la razón. (Cabe destacar que la Torá no ocultó este desagradable hecho, sino que lo publicó aun a costa de la humillación y la buena imagen que tenemos del Rey David, ya que en la Torá no hay censura. Te dice lo bueno y lo malo de cada persona para que aprendas cómo conducirte en tu propia vida.)

El otro personaje, con un ejemplo opuesto, fue Yosef *hatzadik*, quien mientras trabajaba en la casa de Potifar fue seducido por su esposa. La Torá narra que en un momento adecuado para ella, lo sujetó de sus ropas y lo invitó al pe-

cado. Yosef, para no caer, se desprendió de sus vestimentas y salió corriendo de la casa.

Cabe preguntar: ¿para qué huir? Bastaba con decirle que no y seguir trabajando (evitando así la sospecha de culpabilidad que ella arrojó sobre él, y por lo que pasó doce años en prisión). La respuesta es obvia: Yosef poseía un razonamiento muy claro, pues él mismo dijo: “¿Cómo haré este pecado a mi D-os?”. De haberse quedado en el lugar, la tentación habría incrementado fuertemente la dosis de *ratzón* hasta que la razón no hubiese tenido cabida.

Uno de los mejores exámenes de control mental se ejemplifica con el rezo de la *Amidá*, donde se nos exige desprendernos de cualquier pensamiento y enfocarnos únicamente en el rezo, en el Creador, en las plegarias, algo que exige un esfuerzo mental muy elevado, ya que son unos minutos muy largos en que debemos enfocar nuestra mente en un solo punto.

Esta es una tarea imposible si no aplicamos una técnica de ejercicio mental. La técnica consiste en comenzar a concentrarse al principio únicamente en el primer párrafo, sólo por un minuto; posteriormente incrementar el tiempo a dos o tres minutos, un párrafo más, y poco a poco ir aprendiendo a controlar los pensamientos.

Así relata la Guemará sobre Rabí Yonatán Ben Uziel. Para expresar la grandeza que él poseía, dice: “Cuando estudiaba o rezaba, cada pájaro que volaba sobre su cabeza se

quemaba". Escuché del rabino principal de Argentina, Rabí Ben Jamú, una explicación maravillosa que se relaciona con lo que estamos abordando aquí: "En cualquier idioma, los pensamientos vanos y fantasiosos se denominan 'pajaritos', como suele decirse: 'Éste tiene muchos pajaritos en la cabeza'. Lo más probable es que a esto se refería la Guemará; cuando Rabí Yonatán se sentaba a estudiar, se concentraba tanto que cualquier pajarito —pensamiento vano— que intentaba entrar a su cabeza e interferir su concentración de inmediato se 'electrocutaba'". (Con esto podemos entender el porqué de la costumbre de que los solteros y las solteras vayan a rezar ante la tumba de Rabí Yonatán Ben Uziel para encontrar pareja. Quizá el motivo de que precisamente en su tumba se realice ese tipo de rezos sea para pedir a Rabí Yonatán que les ayude a quemar muchos "pajaritos" fantasiosos, exigencias irreales, que tiene cada uno de los solicitantes en la cabeza.)

Muchas de las *mitzvot* contienen un efecto secundario al cumplirlas. Nos ayudan a obtener control mental, algo que nos servirá en todas las áreas de nuestra vida, pues si no podemos controlar nuestros pensamientos, debido a una experiencia negativa que hayamos vivido, una película que vimos, una noticia que escuchemos, viviremos constantemente con miedo, sin poder desplazarlo o vencerlo. Igual puede suceder en el caso de perder a un ser querido; esa angustia o vacío puede resultar insuperable, al grado que

prácticamente el enlutado no podrá continuar con su vida.

En otra área donde esto puede tener graves consecuencias es en sospechar del cónyuge, donde a veces la persona puede llegar a creer en cosas que no tienen ninguna base en la realidad. Sin embargo, la mente vuela, ata cabos sueltos falsos y empieza a imaginarse escenas horrorosas. Ni hablar de cuando, debido a esos pensamientos, la persona sueña mentiras y al día siguiente puede asegurar que son verdad y no hay quien la saque de ese círculo vicioso.

Además de esto, en el área de los estudios, exámenes y tareas también se ve el poder del dominio mental. En esta área se requiere de una gran concentración para escuchar la clase, responder preguntas, etc. Si mientras escuchamos la conferencia dejamos que nuestra mente vuele sin control pensando en los cheques que rebotaron o en las diligencias de mañana, terminaremos sin entender la conferencia ni planear bien las diligencias.

Un truco famoso para recordar todo lo estudiado (además de ser eficaz, demuestra el poder que tenemos sobre nuestra mente) es el siguiente: si deseas recordar lo que estudias, no estudies sólo para el examen, pues inconscientemente das una orden a tu cerebro de grabar esta información sólo por, digamos, un par de días, hasta el examen, y después la puede borrar, pues no la necesitas. Esta mala grabación mental de los temas estudiados, causará: 1. Que no recuerdes bien los detalles durante el examen, y 2. Pa-

sando el examen se te olvidará por completo lo estudiado. Una prueba de esto es cuando llamas a alguien y le pides el número telefónico de un compañero; si no tienes una pluma a la mano, lo memorizas, pero dado que la orden al cerebro llegó como: "Acuérdate un minuto nada más de este número", al terminar de hablar ya no te acuerdas bien de los dígitos. Sin embargo, si esfuerzas tu mente y le dices: "Acuérdate de este número para siempre", quizás no lo recuerdes hasta los 120 años, pero más de un minuto, seguro que sí.

Otro ejercicio mental, denominado "estudio filtrado", se realiza al estudiar, leer y en especial, al escuchar una conferencia. Una conferencia está compuesta normalmente de dos partes: la primera es la información, los conceptos, los mensajes; y la segunda son los "adornos" como son: chistes, anécdotas o interrupciones que nos desvían del tema por un minuto, una pregunta de alguno de los oyentes que no tiene nada que ver con el concepto, etc. El ejercicio consiste en preguntarse uno mismo al finalizar la clase: "¿Con qué te quedaste, qué te llevas en la mente?".

Dice la Mishná en *Pirké Abot* (5:15) que hay cuatro tipos de alumnos:

- a) El que capta todo lo que escucha en la clase, tanto la información como todo aquello que no viene al caso;
- b) El que no pone atención a ninguno de estos dos tipos de información y nada capta;

- c) El que escucha todo y capta únicamente lo que no es importante, es decir, se quedó con los chistes y los cuentecitos, pero nada de información;
- d) El que se concentra y va filtrando lo dicho, y por tanto subraya mentalmente la información importante a fin de memorizarla para siempre; de las cosas vanas se ríe y goza, pero no más, ya que procura que su "disco duro" se llene sólo de cosas importantes y no malgasta espacio en vanidades.

Este último tipo de alumno, por medio del ejercicio con el que se filtra la información, logrará que a lo largo de su vida cada hecho o visión, lo que escuche o lea, sea seleccionado y separado en lo importante y lo secundario, de tal forma que al final su "disco duro" mental estará lleno únicamente de datos valiosos. La mente es igual que un vaso; mientras más piedras pongas dentro de él menos agua le cabrá; además, las aguas puras y limpias se enturbiarán por culpa de las piedras. Lo mismo ocurre en el cerebro, ya que al no filtrar la información buena, ésta se confunde con las ideas vanas. No hay como retirar las estorbosas piedras y tener una mente llena de aguas puras y cristalinas, es decir, lo que llamaríamos información útil para tener claridad mental.

El control mediante la meditación

Otra forma de controlar la mente es a través de la meditación. Desde tiempos muy antiguos se ha manejado la fórmula de la meditación para obtener control mental. En la época del Tanaj había escuelas de profetas, donde a los alumnos se les exigía, además de un alto nivel de pureza y estudio, un nivel muy elevado de concentración. El conocimiento de las técnicas que se utilizaban fue perdiéndose con el tiempo, y quienes se quedaron con la inquietud de empaparse de misticismo, lograr paz interior y alcanzar el control mental, lamentablemente tuvieron que acudir a pastar en campos ajenos.

Sólo algunos fragmentos de aquellas fórmulas han llegado hasta nosotros, en forma de contados manuscritos. Una de éstas es la rescatada por Rabí Aryeh Kaplan en su libro *Meditación y Kabalá*. Él habla allí de la meditación por medio de una vela que consiste en sentarse y enfocar la mirada en la vela y su llama durante un largo tiempo, e ir quitando poco a poco todos los demás pensamientos de la mente, hasta que sólo quede en ella la llama. La llama se comparó en el versículo con el alma: "La vela divina es el alma humana" (*Mishlé* 20:27). La parte baja de la llama conectada a la vela hace alusión al *nefesh* y la parte elevada de la llama corresponde a la *neshamá*. Además, es posible encontrar similitud entre los diferentes colores

dentro de la llama y la analogía con los distintos niveles del alma. En la vela se observan los colores rojo, amarillo y blanco, y en el centro un color negro alrededor de la mecha. “Y el color celeste, en que se concentraban intensamente—dice Rab Aryeh Kaplan— es la puerta por donde los profetas se abrían paso para alcanzar mundos elevados y obtener información profética.”

Otra fórmula que está registrada en el *Séfer Yetzirá* y fue desarrollada posteriormente por cabalistas como el Arizal y Rabí Jaim Vital, es conocida como meditación de *Jakiká* y *Jatzivá*. Funciona de la siguiente forma: primero se utiliza una imagen visual, como el Nombre de D-os escrito sobre una piedra. La *jakiká* (“el grabado”) consiste en grabar estas cuatro letras e ir profundizando en la concentración sobre ellas hasta dejar también grabadas en nuestra mente las letras con el Nombre de D-os y la fe en Él y sólo en Él. La *jatzivá* (“el tallado”) es una fórmula diferente; consiste en ir “tallando” mentalmente todo el resto de la piedra hasta dejar nada más las letras que componen el Nombre de D-os, lo cual tiene la intención de “retirar” todo lo innecesario del pensamiento hasta dejar sólo la imagen mental en la que deseemos concentrarnos.

Éstas y muchas más técnicas conllevan el objetivo último de educar a la persona a dominar su mente y agudizar su pensamiento, como el ejemplo (que ya mencionamos)

de la lupa, con la que los rayos solares se concentran en un solo punto, creando así un potente haz de luz.

¡Cuidadito con el subconsciente!

No puede hablarse del cerebro sin abordar, aunque sea brevemente, el tema del subconsciente. Sigmund Freud definió al cerebro como un conjunto compuesto de tres partes: conciencia, cuasiconciencia y subconciencia.

Aunque todos pensamos, hablamos y actuamos con la conciencia, hay un dominio muy fuerte del subconsciente sobre las acciones. Esto se puede reflejar claramente en la actuación que realizó un hipnotizador ante cierto público y pidió un voluntario. Al hipnotizarlo, ordenó al subconsciente del hombre que a las diez en punto aplaudiera. Lo despertó y le pidió que volviera a su lugar. Obviamente, el hombre no sabía ni recordaba nada, ya que estaba en un estado de pérdida de conciencia. El espectáculo continuó; sin embargo, todo el público estaba pendiente del reloj. A las diez, de pronto el hombre aquel, sin ningún motivo aparente, aplaudió. Hasta él mismo se sintió ridículo. El hipnotizador lo llamó, le preguntó por qué aplaudía y el hombre contestó: "La verdad, no lo sé".

Esto demuestra claramente el poder del subconsciente sobre nosotros. Si alguien llega a infiltrar una idea o un deseo en esa área de nuestro cerebro, actuaremos sin en-

tender por qué. En esto son expertos los que se dedican a la mercadotecnia, ya que la publicidad va dirigida al subconsciente y ya no importa lo que queramos, pensemos o analicemos. Como el hipnotizado, aplaudiremos.

Este concepto ya está registrado en nuestra sagrada Torá que ordena a todo juez no recibir sobornos. Y agrega el Sifrá: “Aunque quiera aceptar el soborno y pese a eso hacer un juicio justo, y si encontrara culpable a quien lo sobornó, y de igual forma lo condenaría, tampoco puede aceptar soborno”, ya que éste provoca que el subconsciente lo atrape y esta persona le caiga en gracia, y aunque quiera ver su lado negativo, no lo logrará.

Se cuenta que el rabino Shemuel iba cruzando un puente colgante, pero debido a su edad y las malas condiciones del puente, le resultaba muy difícil. Llegó un desconocido, le dio la mano y le ayudó a cruzar. Al llegar al otro lado, le preguntó Shemuel:

—¿Quién eres? No te conozco.

El hombre contestó:

—Soy de la otra ciudad y vine porque mañana tengo un juicio contra alguien de esta ciudad, y usted es el juez.

Le dijo Shemuel:

—Discúlpame, pero no podré serlo. Con tu ayuda me sobornaste.

Analícemos: ¿dónde está aquí el soborno? El hombre simplemente ayudó a un anciano a cruzar un puente peli-

groso. Además, cumplió una *mitzvá* y aunque no hubiera sido el juez, también le habría ayudado. La explicación es que, aun cuando el hombre actuó por gentileza y cortesía, no quita eso el efecto de esa acción en el subconsciente y a la hora del juicio, ni siquiera el gran rabino y juez Shemuel, con toda su sabiduría, habría podido controlarlo.

Este concepto lo trasmite el Rey Salomón a los jóvenes que con facilidad se enamoran y quienes con su inteligencia y conciencia salen a buscar la pareja indicada para formar con ella un hogar. El problema está en que, al recibir "soborno" físico en forma de belleza, dinero o contacto placentero, el juicio del cerebro se opaca y el amor prácticamente lo anestesia, y los enamorados actúan por los estímulos de su subconsciente caminando como los ciegos y tomando decisiones equivocadas. Así lo dijo en *Mishlé* (10:12): "El amor oculta todos los defectos". Así que deciden casarse sin tomar en cuenta esos defectos y después de la boda, cuando el fervor del amor se ha apaciguado, los defectos empiezan a salir a flote y a hacerse evidentes. De ahí que siempre se aconseje a los jóvenes que emprenden el camino de la búsqueda de su alma gemela: "Sé buen juez. No aceptes sobornos".

Cada uno de nosotros es un juez, que decide y emite veredictos a cada instante del día. Hay que tener cuidado de no dejarse sobornar por el placer, el honor, el orgullo, la competencia, la flojera, etc., que por estar bien escondidos

en el subconsciente, no nos damos cuenta de que tomamos decisiones trascendentes influenciados por ellos, aunque estén lejos de la verdad. Esto significa lo siguiente:

- No porque alguien me caiga bien juzgaré lo malo que hace de manera favorable. Y de quien me caiga mal no tacharé las cosas buenas que llegue a hacer.
- No porque alguien tenga dinero o poder lo consideraré una buena persona y justificaré sus reacciones negativas. Y no porque alguien sea pobre o desconocido no lo tomaré en cuenta ni lo saludaré.
- No porque una ley de la Torá sea agradable de cumplir es verdadera, y otra que es difícil de cumplir es falsa.
- No cada pensamiento o costumbre antigua que nos transmitieron es verdad, ya que muchas de ellas pueden ser simplemente superstición o cualquier invento.
- No es adecuado hacer sólo lo que nos dará honor y fama, y no realizar los actos de los que nadie se enterará.

Podríamos pensar que si hay una tarea difícil en la vida, es dominar la mente y el pensamiento. Sin embargo, más difícil aún es hacer un “lavado cerebral” y limpiar el subconsciente, rompiendo con todos los esquemas que nos inculcaron y que adoptamos, para “resetear” el cerebro y poner en él sólo bases puras, correctas, para asentar sobre ellas todos nuestros pensamientos.

Por algo, "cerebro" en hebreo se dice *móaj*, palabra cuyas letras en hebreo son las iniciales de *mávet*, "muerte" y *jaim*, "vida", para indicarnos los dos extremos: el de una vida buena con las decisiones correctas y dominio mental, o la vida angustiante llena de errores que incluso pueden llevar a la muerte por medio de decisiones equivocadas que se vayan tomando. Por tanto, si deseas vivir bien y gozar de buenas decisiones y pensamientos, necesitas ocuparte de controlar tu mente.

Conclusión

La mente, con sus pensamientos, es algo muy delicado que debemos proteger y cuidar. No es gratuito que nos ordenara la Torá: "Pon una barda a tu azotea, para que no caigas". En la traducción literal se trata de la azotea del edificio o de tu casa. Pero en la dimensión del Rémez se trata de la azotea del cuerpo, que es el cerebro. A éste debemos ponerle una barda, un límite. Cuidémoslo, para no equivocarnos en nuestras decisiones de vida y así evitar una caída.

En otra parte de la Torá se relata sobre nuestro patriarca Yaakov Avinu, quien antes de ir a la casa de su malvado tío Laván, donde tendría que tomar decisiones trascendentes para su vida, como elegir pareja y construir su hogar, realizó una gran plegaria y se acostó a dormir colocando piedras alrededor de su cabeza. Y el motivo, dice Rashí, fue que temió que las fieras salvajes lo atacaran. En un sentido

literal se dificulta entender esto. ¿Acaso cuando llegara una fiera y viera las piedras alrededor de su cabeza desistiría de atacarlo? Además, quizá no devorara su cabeza; pero, ¿qué pasa con la protección al corazón y el resto del cuerpo? En la dimensión del Rémez se entiende. Las fieras de las cuales temió Yaakov son las ideas mentales que pudieran devorar su mente y estropear su forma de pensar. Y contra eso fue que puso las piedras alrededor de su cabeza, a modo de barda, pidiendo a D-os que cuidara su mente.

No nos compliquemos la vida. No metamos a nuestra mente basura, tentaciones, deseos, sobornos e ideas que perjudicarán el día de mañana nuestras decisiones. Este concepto se halla en la siguiente parábola: un joven atrevido y aventurero se metía constantemente en problemas que estaban arruinándole la vida, y aunque intentaba salir de ellos no lo lograba. En una ocasión su abuelo, quien se ganaba la vida como conductor de un carruaje, pasó por la calle; el nieto subió al carruaje y le dijo:

—Abuelo, enséñame a conducir los caballos.

Su abuelo contestó:

—Con mucho gusto. Pero permíteme hacerte un breve examen, para saber si puedes ser cochero.

—Adelante, abuelo —respondió el joven.

—Muy bien. ¿Qué haces si entras con la carroza al lodo? ¿Cómo sales de él?

—Corro a la ciudad y pido cuatro caballos más para que

tiren del carruaje.

—Digamos que no encuentras más caballos. ¿Qué haces?

—Pues llamo a diez personas que me ayuden a empujar el carruaje.

—Y digamos que tampoco encuentras a esas personas. ¿Qué haces?

—Pues meto unas tablas de madera e intento jalar el carruaje.

—Y si no tienes madera, ¿qué haces?

—Ya, abuelo. Si no hay, si no tienes, si no encuentras...

Tú, ¿qué harías?

—Por principio de cuentas, un buen cochero no entra al lodo...

Capítulo catorce

Nuestra

esencia

Cuando al rabino Jaim Fridlander le diagnosticaron una enfermedad maligna y le avisaron que le quedaban sólo dos meses de vida, fue a consultar al Rab Elazar Menajem Shaj para preguntarle a que área del estudio de la Torá debería dedicar ese tiempo. Rabí Jaim estaba seguro de que le señalaría quizás temas místicos, tal vez un tomo de los libros antiguos que no alcanzó a terminar de estudiar. Sin embargo, su rabino le dijo:

—Estudia libros de Musar, que hablen de cómo trabajar las cualidades, repararlas, limitarlas y dominarlas.

Cuando leí esto, no entendí para qué le sirve a la persona cambiar y mejorar sus cualidades si ya se va de este mundo. Ni siquiera tendrá tiempo de ejercer los cambios. Sin embargo, el concepto que compartiré con ustedes a continuación lo aclarará.

Todas las cualidades, buenas o malas, que uno posee o adquiere en su vida en la tierra, se convierten en su esencia. Equivocadamente, muchos piensan que son características del cuerpo, del mundo, de la vida aquí en la tierra y que al fallecer la persona y abandonar su cuerpo y el mundo, todas éstas no persisten ni quedan grabadas en el alma, ya que, se suele pensar, ésta se convierte en pura y limpia. No es así. Estas cualidades son parte de tu alma y no de tu cuerpo. Tu forma de pensar y tu esencia seguirán con tu alma después de los 120 años, ya que ése eres realmente tú y no el caparazón que te envolvió. Al Mundo Venidero llegarás

con esas cualidades, mismas que tendrán un impacto muy importante en tu vida allá.

Veamos unos ejemplos al respecto.

El envidioso

Aquí en la tierra envidiamos la casa, el auto, el reloj o los zapatos que tienen nuestros vecinos o amigos. Al no trabajar ese defecto y dejarlo en nuestra esencia, que es el alma, aunque el día de mañana nos toque el paraíso en su correspondiente nivel, el envidioso sufrirá en su paraíso al ver el nivel superior que recibió su amigo, como dijeron nuestros Sabios: "Incluso en el paraíso a uno le arde por la parcela que le tocó a otro" (*Babá Batrá* 75a). Esta frase sorprende. ¿Acaso la envidia persiste en el paraíso? ¿Acaso existe incomodidad en el lugar más esperado, el símbolo del placer eterno? La respuesta es dura (increíble), pero verdadera: sí, porque eres tú el que va para allá, y "tú" significa tu esencia, tu alma. Sólo viniste al mundo para entrar a un "taller de reparación", y lo que adquiriste, estropeaste, elevaste o bajaste, ése es el "tú" que va a llegar allá.

Sin embargo, una persona que aprendió a estar alegre con lo que tiene, gozar de su vaso medio lleno, e incluso se alegra con la buena tajada que recibió su amigo, deseándole de todo corazón y alma que lo disfrute, diciéndole: "Te lo mereces", esa clase de persona es aquella cuya alma disfru-

ta en el paraíso, independientemente de lo que hayan recibido los demás, además de lo que disfrutó en este mundo.

El falso

La Guemará (*Guitín* 57a) sorprende con una historia en la que se relata acerca de una invocación que hizo Onkelós a ciertas entidades espirituales de personas que en vida fueron malvadas, e increíblemente, éstas le decían mentiras. Pregunta el Maharshá (un comentarista fundamental de la Guemará): “¿Acaso después de muerto y al estar en el mundo de la verdad, se puede mentir?”. Y su respuesta es: “Sí. Quienes fueron mentirosos y malvados en vida siguen siéndolo también en el otro mundo, sin importar dónde les haya tocado estar, paraíso, infierno o limbo”.

Este es uno de los motivos por los que la ouija, el médium o cualquier otra forma de invocar espíritus están totalmente prohibidas por el judaísmo. Cabe preguntar por qué, si podría ser una de las formas más fáciles y eficaces de convencer a la gente de la existencia de la vida después de la vida. Al ver, por ejemplo, cómo las almas responden a preguntas cuyas respuestas nadie conoce; cómo la ouija no funciona en el día de Shabat ni en una sinagoga; cómo una médium puede invocar el alma de un ser querido que acaba de fallecer y realizar un diálo-

go entre ella y los familiares proporcionando respuestas a muchas preguntas que quedaron en el aire, ¿por qué algo tan eficaz está prohibido?

La respuesta (entre otras que son más profundas) es que existen en el limbo almas malas, mentirosas, falsas, burlonas, fastidiosas, que al haber sido así en vida siguen siéndolo también después. Y hay la posibilidad de que éstas sean las que se presenten en la ouija o al médium, y se hagan pasar por la entidad que pensaste invocar, burlándose de ti, mintiéndote y al final dañándote y ordenándote que hagas cosas dañinas para ti mismo.

El placer

Como ya dijimos (cuando hablamos del elemento agua), existen en el mundo dos fuentes de aguas placenteras; unas son las aguas terrenales, que implican placer mundano, físico, material, y las otras son las aguas celestiales, que implican placer espiritual por medio de la Torá, las *mitzvot*, la santidad, etcétera.

Por tanto, una persona que sólo aprendió a disfrutar de las aguas terrenales y no desarrolló la pasión por el conocimiento, el estudio, la profundización en temas de Torá, al llegar arriba no encontrará placer, ya que allá sólo existen aguas celestiales y, si no aprendió a disfrutarlas en vida, no se regocijará al beber del manantial Divino,

pues prácticamente uno de los más grandes placeres en el paraíso consiste en sentarse con los sabios y escuchar de ellos clases maravillosas, profundas, cabalísticas sobre la Torá.

Para explicar esto mejor, usaremos el ejemplo del mundial de futbol. No todos disfrutan de un partido, aunque sea la final. Elige a alguien que no le gusta el futbol y siéntalo en el mejor palco, al lado de un fanático. Los dos verán el mismo partido, pero uno estará en el clímax de la emoción con los gritos y las porras, y el otro estará aburrido, fastidiado y molesto; “la ola” de los aficionados lo arrasará.

¿Cuál es la diferencia entre los dos? La respuesta es obvia. Durante años, uno desarrolló amor por el futbol; siguió los partidos, leyó las noticias, conoce los nombres de todos los jugadores, e incluso su casa está llena de posters de ellos. Obvio que con tanta preparación emocional, al estar sentado frente a ellos y viéndolos en su esplendor, jugando, metiendo goles y alzando la copa, su emoción se desborda. Al otro, que no sabe quiénes son, ni quién juega contra quién, y ni siquiera conoce las reglas del futbol, todo le es ajeno, e incluso aburrido.

Increíblemente, así es el paraíso. En este mundo adquieres la emoción y, al igual que el fanático en su área, al conocer el campo de la Torá, tú, como jugador espiritual que “rodó una pelota” de información profunda, ex-

tensa y maravillosa, por ejemplo, al leer todos los libros de Maimónides, conocer sus ideas y enseñanzas, tú que colgaste su imagen en la sala de tu casa, obviamente que cuando llegue el momento y después de la vida física, material, te toque llegar ante él y sentarte ante su esplendor espiritual y escuchar su sabiduría, te desmayarás de emoción.

Pero a otro, aunque le toque el paraíso, deambule por él y le digamos: "Mira, este es Rabí Akibá", "Ven, allá hay una clase de Rabí Tarfón", "¿Gustas pasar a oír una clase de *Zóhar* y Kabalá con Rabí Shimón bar Yojai?", etc., todo será ajeno para él, ya que aquí en la tierra no desarrolló el gusto ni el amor por todo ello.

El problema más grande es que allá arriba ya no puedes cambiar. Te desarrollas aquí, y allí llegas con la formación que lograste.

Por eso dijo el Rabino consejero a Rabí Jaim Fridlander: "Si te quedan dos meses de vida, apúrate para mejorar tus cualidades y adquirir perfección humana y gustos celestiales, porque así como termines aquí, nacerás allá".

Salud del cuerpo y del alma

Cuando bendecimos a alguien, en el texto del *Mi Shebe-raj* dice: "Que D-os le mande salud corporal y espiritual...",

es decir, se pide por la salud física y la del alma, ya que algunas enfermedades afectan al cuerpo y otras al alma, y ambas necesitan curación.

Esto se refleja también en los tres sentidos principales del ser humano, que son la visión, el habla y el oído. Al igual que en el cuerpo, hay la posibilidad de sufrir daños en la vista y percibir el paisaje borroso, turbio, o padecer males auditivos, que ocasionan no escuchar bien lo que nos dicen. También podemos sufrir de tartamudez o ronquera, lo que nos provoca no hablar bien ni fuerte. De la misma manera, estos problemas aparecen en el alma, ya que, según el judaísmo, uno no ve con los ojos, no escucha con los oídos ni habla con la boca; la que ve, escucha y habla es el alma, a través de los ojos, oídos y boca.

Entonces cabe la posibilidad de dañar la vista física y la visión espiritual, algo que no se reflejará en este mundo, sino en el Venidero. Y así, quienes no cuidaron la pureza de su visión, en el Mundo Venidero verán todo turbio, borroso y confuso. Por ello dijo el profeta Yeshayá (33:15-17): “El que cierra sus ojos y no ve cosas prohibidas, el día de mañana verá al gran Rey D-os en todo Su esplendor”.

Igual sucede con la audición: al escuchar *lashón hará*, maledicencia, difamación, groserías, dañamos el origen del “audio” del alma, lo que nos afectará en las maravillosas clases y las canciones celestiales que hay en el Mundo Venidero.

Lo mismo pasa con el don del habla: al dejar salir por este conducto mentiras, difamaciones, etc., dañamos el poder de expresión y de diálogo que tendremos con las almas allá. Y al dañar el paladar y las papilas gustativas con comida *tarefen* en este mundo, no conoceremos el gusto del maná ni de los frutos del árbol de la vida, los cuales representan uno de los más grandes placeres en el paraíso. Así sucede también con otras partes del cuerpo, ya que, al fin y al cabo, los miembros del cuerpo hacen alusión a los miembros espirituales del alma.

Belleza corporal y espiritual

Siguiendo la analogía entre el cuerpo y el alma, podemos aplicar toda nuestra dedicación a la belleza corporal a modo de ejemplo sobre cómo debemos dedicarnos a la belleza espiritual.

Al igual que un cuerpo abandonado y sucio es visto con malos ojos, un alma abandonada puede estar sucia de pecados. Así como nos bañamos cada día, cepillamos nuestros dientes, nos lavamos la boca, nos quitamos las lagañas de los ojos al despertar y la cerilla de los oídos, así también debemos bañar nuestra alma, limpiarla con arrepentimiento de los pecados que hicimos con la boca, por las cosas malas que sacamos de ella; con los ojos, por cualquier cosa mala que hayamos visto; y con los oídos, por cualquier cosa

mala que escuchamos, para poder mantener nuestra alma limpia, perfumada y agradable.

Así como limpiamos el cuerpo de toda su basura interna al evacuar, también debemos evacuar y sacar todas las malas cualidades, las que representan la basura de nuestra esencia.

Al igual que cortamos todos los excesos en las uñas y en el cabello, debemos ir quitando de nuestra vida los excedentes: los lujos excesivos, las palabras de más, los comentarios de más, etcétera.

Para mantener el cuerpo sano hacemos ejercicio, a fin de desarrollar nuestros músculos y mantenernos en forma y fuertes. Así ocurre también con la parte espiritual: debemos hacer ejercicio diariamente para desarrollar los músculos espirituales. Al igual que en el gimnasio eso implica un esfuerzo que hará el cuerpo y justamente debido a ese esfuerzo el músculo se desarrollará; y así como hay aparatos para cada miembro del cuerpo, así es en el gimnasio espiritual, donde cada esfuerzo que hagamos en el cumplimiento de las *mitzvot* y en el control de las tentaciones desarrollará nuestro *nefesh*, *rúaj* y *neshamá*.

Y así como algunos incluso aprenden defensa personal para poder defenderse por si acaso algún día se topan con un intruso, así también en el área espiritual debemos aprender a luchar contra el instinto del mal o cualquier "amigo" que venga con intenciones de seducirnos, y saber defendernos

para doblegar y vencer, con tal de cuidar nuestra integridad espiritual.

Además de hacer ejercicio corporal debemos procurar comer sano, tomar vitaminas y pastillas tonificantes a fin de dar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para combatir cualquier enfermedad o debilidad. De la misma manera, los consejos, las enseñanzas y la buena información alimentan al alma, proveyéndola de muchas vitaminas espirituales, en especial la "Vitamina Fe".

Así como cambiar de ropa, color, estilo o marca nos ayuda a no caer en una imagen monótona, y el cambio de color y estilo nos da cada día un aire y ánimo diferentes, también en la parte espiritual no debemos ser tercos, ni permanecer estancados, sino renovarnos cada día con nuevos ánimos, planes, retos y metas por cumplir.

Nos gusta pararnos cada día frente al espejo y ver nuestra apariencia. Nos peinamos y maquillamos porque la belleza es nuestra carta de presentación. Es importante saber que esta sensación persiste, como dijimos, también en el Mundo Venidero, sólo que allá no hay peines ni afeites. Arreglémonos aquí. Pongámonos enfrente un libro-espejo, la Torá, que nos hará evaluar nuestra vida, nos hará ver cómo anda nuestra belleza interna y nos hará aprovechar nuestro tiempo de vida aquí para reparar cualquier defecto.

De nuevo, el problema grave es que todas estas cosas no pueden arreglarse allá arriba. Allá eres el que eres. No es

casualidad que las almas decidan volver y reencarnar, bajar a este mundo-jungla, con tal de repararse y poder subir de nuevo, con un alma más perfecta (tal como se abordó ampliamente en mi libro *El Secreto de la Reencarnación*).

Por eso, aprovechemos nuestra estadía en este “taller” y trabajemos incansablemente para reparar, controlar y limitar cualquier característica que nos acompañará toda la eternidad.

Finalizaremos con una historia real que ocurrió a un amigo mío. Este amigo tuvo que volar de Tel Aviv a Los Ángeles, y debido al largo trayecto (15 horas de vuelo), mi amigo se esforzó mucho para pagar el pasaje en primera clase; reunió sus millas de viajero frecuente, buscó la mejor oferta y promociones, etc., con el único objetivo de hacerse el viaje placentero. Ya instalado en su cómodo asiento, disfrutando las varias posiciones del asiento, los juegos, el servicio, etc., pensó que había valido la pena. Al poco tiempo se encendió la señal de abrocharse los cinturones y, un minuto antes de que despegara el avión, un joven israelí, que estaba sentado en clase turista, se filtró y se dirigió al asiento vacío junto al de mi amigo, se sentó en él, abrochó el cinturón y se comportó como si nada hubiera pasado. Al ver la cara de sorpresa de mi amigo, le preguntó:

—¿Te molesta?

—No, el avión no es de mi papá —contestó mi amigo.

—Porque si te molesta, dejé un lugar vacante allá atrás...

Al despegar el avión y estabilizarse en el aire, llegó la azafata, quien inmediatamente notó que había un intruso en primera clase. Se dirigió a él y sólo con la mirada le preguntó: "Tú, ¿qué haces aquí?". El joven la miró a los ojos y le dijo:

—Por favor, ¿qué te molesta? ¿Acaso el avión gasta más gasolina si estoy sentado aquí en lugar de allá? No me des ningún servicio especial; no me sirvas vino blanco. Sólo quiero dormir. Ignórame.

La azafata le respondió con amabilidad:

—Discúlpame, pero no es posible. La gente aquí pagó lo doble del pasaje normal con tal de volar en primera clase, así que levántate y regresa a tu lugar.

El muchacho insistía y ella le respondía, mientras él examinaba las ventajas del asiento, las posiciones tan cómodas para dormir, los juegos y las películas para entretenerse, hasta que el joven se levantó y le dijo:

—Te diré la verdad. En mi vida he viajado en primera clase. Ahora que veo lo cómodo que es, entiendo que vale la pena pagarlo. Dime, por favor, cuánto es la diferencia, y en este instante te la doy.

Mi amigo observó todo el diálogo y vio que el joven metía la mano en su bolsillo y sacaba los billetes para pagar. Pero entonces la azafata pronunció una frase que ni siquiera ella misma se dio cuenta de lo profunda que era:

—Joven, estas cosas se arreglan en la tierra. En el cielo ya no se hacen negocios.

Capítulo quince

El control del ángel interno

Antes de continuar, hagamos un pequeño resumen para saber dónde estamos parados. Empezamos viendo nuestro deber de imponer control sobre nuestra vida y no dejarnos influenciar por el ambiente o las malas amistades, así como controlar nuestros cuatro elementos y dominar nuestra mente. Y ahora, cuando toda nuestra parte física está bajo control, podemos proceder a la batalla quizá más importante, que es la del ser humano contra su *yétzer hará*, el ángel interno seductor al mal.

Pero para abordar bien este tema y de forma correcta, necesitamos indagar y profundizar sobre quién es ese ángel interno, por qué D-os lo creó, por qué le dio tanta fuerza, cuál es su objetivo verdadero; en pocas palabras, por qué no nos deja en paz. Para empezar, lo más sorprendente es la calificación que D-os dio a ese ángel, ya que en la Creación, por cada cosa que D-os hacía terminaba diciendo: *Ki Tov*, "Qué bueno". Pues bien, en una escala del uno al diez, esa expresión equivale a ocho, pues cuando creó al ángel seductor del mal, D-os lo observó y dijo: *Tov meod*, es decir, excelente, diez (*Bereshit Rabá* 9:7).

Surgen muchas preguntas sobre este ángel cuando leemos la historia de la humanidad, y especialmente sobre la formación del Pueblo de Israel, pues vemos que por su culpa fueron expulsados Adam y Javá del paraíso: el ángel que los sedujo era él. Y también fue éste el ángel que luchó contra Yaakov Avinu y el mismo que provocó que hiciéran-

mos el becerro de oro (lo cual se detallará más adelante). Incluso varios personajes grandes de la Torá fueron seducidos por él y así cayeron en graves pecados, ocasionándoles perder toda su gloria. ¿Cómo es posible que sobre este ángel dijera D-os que era “muy bueno”?

Por otro lado, nuestros Sabios dicen que cuando llegue la *Gueulá* D-os va a degollar a este ángel. Entonces cabe preguntar: si es tan bueno y aparentemente D-os le tiene tanto cariño, ¿por qué degollarlo? Al contrario, merecería una medalla. Y lo curioso es que los *Jajamim* nos insinúan algo interesante que amerita una explicación. Este ángel se simboliza con la serpiente venenosa en el paraíso, y es la serpiente interna que cada uno de nosotros posee. “No olvides que el valor numérico de la palabra ‘serpiente’ en hebreo es 358, igual que el de la palabra *Mashíaj*”, nos dicen. Y la pregunta es: ¿qué tiene que ver esto?

Para encontrar la respuesta a esta interrogante y a muchas otras, necesitamos profundizar más y llegar al origen de todo, la raíz, para conocer bien el ADN de este ángel; mejor dicho, de nosotros mismos.

¿Quién soy?

Analicemos una simple pregunta que nos llevará a una respuesta asombrosa: ¿quién soy yo? Cuando digo: “Este es mi abrigo”, me refiero a que yo soy la razón de que el abrigo

me pertenezca. ¿Qué pasa cuando digo: "Este es mi cuerpo, mi mano, mi cabeza"? De nuevo, hay aquí una razón interna de que el cuerpo me pertenece. Podemos pensar entonces que yo soy el alma, a la cual todo le pertenece. Pero no es así, porque al igual que uno dice: "mi cuerpo", también dice: "mi alma". La expresión: "Debes desarrollar tu alma", quiere decir que hay una razón más interna en mí de que incluso el alma pertenece a esa entidad. Y ése debe ser el "yo verdadero", el cual se atreve a decir: "mi cuerpo", "mi alma", "mi *yétzer* bueno" o "mi *yétzer* malo". ¿Quién es ese "mi", ese "yo" verdadero?

Podemos encontrar la respuesta en el *Midrash Rabá* (*Bereshit* 8:7). Aquí analiza el Midrash la siguiente pregunta: "Sobre el versículo que dice: Y D-os dijo: Hagamos al hombre, ¿con quién estaba hablando D-os?". (Al principio de este libro dimos varias respuestas a esta pregunta, pero aquí el Midrash presenta otra respuesta, en extremo sorprendente.) "Dijo Rabí Yehoshúa en nombre de Rabí Shemuel: Con las almas que estaban ante Él, denominadas *tzadikim* (justas, rectas), D-os consultó para crear el mundo y en especial el diseño del ser humano, como dice el versículo: 'Ellas son las que se sentaron con el Rey mientras hacía su trabajo'" (*Dibré Hayamim* 1:4).

Este sorprendente Midrash revela que existían entidades previas a la Creación y que ellas fueron las "consejeras" de D-os, así como participantes en la formación del

ser humano. Para entender esto necesitamos la explicación maravillosa del Maharal de Praga, quien nos enseña todo el motivo que llevó a la Creación: "Antes de la Creación, D-os estaba solo y Él creó unas almas especiales, a las cuales proporcionaba placer, bondad, regocijo espiritual, del cual nosotros no podemos tener la menor idea de su magnitud. Pero estas almas no disfrutaban de todo ello porque les había sido dado gratuitamente. Es decir, no hacían nada para merecer ese placer. Es como la sensación que puede alguien llegar a experimentar al vivir de limosnas, que recibe con la cabeza agachada. Sin embargo, recibir un sueldo, después de una jornada de trabajo y sudor, se recibe con la cabeza erguida, como diciendo: 'Me lo merezco, me lo gané'. Por ello esas entidades divinas denominadas *tzadikim* decidieron pedir a D-os que hiciera un mundo donde ellas tendrían que trabajar, esforzarse, vencer y servir a D-os con dificultad, de modo que al final del plan todo volviera a su origen, y de nuevo quedarán sólo D-os y ellas, pero esta vez después de un gran trabajo y esfuerzo al servicio de D-os, para recibir el goce pleno y eterno como el sueldo, con la cabeza erguida, lo que representa el placer perfecto".

Ahora entendemos la Creación de otra forma. Estas entidades se sentaron con D-os para diseñar la "fábrica" donde trabajarían, y especialmente la unidad humana que cada una de ellas habitaría.

Por tanto, D-os creó un mundo equilibrado. Y para que hubiera libre albedrío, dividió al mundo en dos: el bien y el mal, el cielo y la tierra, ángeles positivos y negativos, etc. También por ello la Torá se inicia con la letra bet, cuyo valor numérico es 2, para aclararnos que todo fue dividido así.

Esta fórmula se aplicó también al crear el vehículo humano en el cual estaría el conductor, que son aquellas entidades que estaban al inicio con D-os. Así, el ser humano fue creado con un equilibrio. Por una parte, su cuerpo será de la tierra, pero tendrá un alma con energía celestial. Tendrá un ángel interno seductor al mal y un ángel positivo seductor al bien. Y sobre todos ellos estará el intelecto, la entidad *tzadik*, que tendrá que equilibrar entre cuerpo y alma, el *yétzer hatov*, el instinto bueno, y el *yétzer hará*, el instinto malo. En alusión a este diseño se hizo la forma del cuerpo humano, que tiene dos piernas como dos columnas, una de las cuales representa el cuerpo y la otra el alma; tiene dos manos, como el *yétzer* bueno y el *yétzer* malo. Y sobre ellos, al centro, está la cabeza, el intelecto, que debe cuidar el equilibrio. De esta forma, mientras la persona camine por la vida, decidirá por cuál camino andar. En la Kabbalá se indica que la parte izquierda del cuerpo representa al ángel seductor al mal y la parte derecha al *yétzer* bueno. Y dice el Rey Salomón (*Kohélet* 10:2): “El corazón del sabio está a su derecha y el corazón del necio a su izquierda”, indicándonos que uno puede inclinar su vida y sus emocio-

nes a la parte positiva reflejada en su derecha, y uno puede inclinar sus emociones a la izquierda y tener una vida llena de malicia y cosas negativas. Sin embargo, por encima del corazón está el intelecto, quien tendrá el poder de decidir si será “zurdo” o “diestro”.

Por eso esta parte se llama la *neshamá* del *tzadik*, ya que esta última palabra proviene de *tzédek*, es decir, “justicia”, por ser la parte que debe juzgar y decidir el camino de la persona en la vida, a la que D-os dijo en la Torá (*Devarim* 30:15), dirigiéndose al intelecto del ser humano: “Observa. Pongo ante ti dos caminos, el del bien y el del mal, el de la vida y el de la muerte. Elige el camino del bien, el cual te dará la vida eterna”.

Todo esto se encuentra insinuado en el párrafo del rezo conocido como el *Adón Olam*, en el que decimos: “Señor del mundo, Quien reinó antes de la Creación...”, ya que reinó Él sobre estas almas mencionadas arriba; “y posteriormente creó el mundo en el cual en la actualidad reina...”, tal como lo denominamos en cada *berajá*: *Mélej haOlam*, el Rey del mundo, que en hebreo significa también “el Rey oculto”, pues el diseño de la “fábrica” consiste en el ocultamiento voluntario de D-os y en la tarea de descubrirlo que tiene el ser humano. Continúa el rezo y dice: “Y cuando todo termine, volverá Él a reinar...”; es decir, cuando terminen los seis mil años del plan de la Creación, volveremos al estado inicial previo a él, donde de nuevo veremos al Rey

con claridad, pero esta vez con la cabeza erguida y con pleno regocijo.

Entonces, ese punto interno soy yo, al que temporalmente, en este viaje, le dieron un cuerpo para dominar y un alma para controlarlo, para que le suministre la energía necesaria en el camino de la espiritualidad; un instinto malo, para que a cada paso trate de seducirlo y le presente un obstáculo, un esfuerzo; y un ángel positivo, que le ayudará a superar los obstáculos y a cumplir la meta. Y esta parte se llama el *tzadik*, el justo, el que debe hacer *tzédek*, justicia, como lo insinúa el versículo (*Mishlé* 10:25): *Tzadik Yesod Olam*, "El *tzadik* es el pilar fundamental del mundo". Es decir, todo el mundo gira sobre el punto interno denominado *tzadik* que cada uno tenemos. Él es quien pidió el mundo y junto con D-os diseñó nuestra persona y nuestra personalidad, adecuadas al trabajo y a la misión que debe realizar cada uno de nosotros.

¿Quién es tu rey?

El intelecto, el *tzadik*, el yo verdadero, va por la vida juzgando y analizando qué camino escoger. Y mientras cumple con su tarea de buscar, revelar y llegar al Rey del mundo, el ángel seductor al mal intenta confundirlo y ser él su rey, como dice el Rey Salomón (*Kohélet* 9:14): "Una pequeña ciudad hay... y vino un rey para conquistarla...". Explican

nuestros Sabios que la ciudad es el ser humano y el rey es el instinto del mal, al que Salomón denominó rey porque su intención es conquistar nuestra ciudad-cuerpo, anestesiar nuestro intelecto y reinar sobre nosotros.

Por otro lado, como contrapeso dentro del ser humano está el *yétzer hatov*, el alma, la que sabemos posee la clave rey, ya que esta alma se halla dividida en tres partes: *nefesh*, *rúaj* y *neshamá*, ubicadas en el cerebro, corazón e hígado, respectivamente. Estos tres órganos vitales en hebreo se llaman *moaj*, *lev*, *kabed*, y presentan las iniciales de la palabra *mélej*, rey, trasmitiéndonos así el mensaje al intelecto: “¿Quieres llegar a ser rey? Sigue nuestros pasos”.

Ahora podemos entender un versículo en la Torá en el que D-os ordena al Pueblo de Israel: “Nombra un rey sobre ti”. Surge la pregunta si ese versículo no debería estar en plural: “Nombren un rey”. ¿Por qué está en singular si aparentemente se dirigió al pueblo? En la dimensión del Rémez se entiende a la perfección: en la vida tienes el libre albedrío de elegir entre tus dos reyes internos.

Esa es la lucha diaria que enfrenta el “yo” verdadero. Por ello la Guemará (*Berajot* 61b) dice: “Para los malvados, el *yétzer hará* es su juez”; esto se refiere a aquellos que no luchan contra su ángel negativo y lo dejan asociarse con su cuerpo y ser el juez que toma las decisiones en su vida. “Y de la gente justa, el *yétzer hatov* es su juez”; esto quiere decir que las decisiones en la vida de estas últi-

mas personas son tomadas en base al lado espiritual; “y de los *benonim*, los que están en medio, y no son ni malvados ni justos, ambos ángeles luchan por conquistar su juicio”; es decir, quieren conquistar el intelecto, el punto *tzadik* que es nuestra esencia real.

En la actualidad, al ser todos nosotros *benonim* —pues no creo que ninguno de nosotros seamos malvados por completo, ni tampoco pienso que ya alcanzamos el nivel de justos (por lo menos yo)— y estando en el nivel medio, batallando con un lado y con otro, debemos conocer bien el campo de batalla y las consecuencias de ésta para animarnos y nombrar a nuestro Rey verdadero.

Tres párrafos de la Torá contienen el Rémez que necesitamos exactamente para este capítulo. En el primero dice la Torá, en la parashá *Ki tetzé* (*Debarim* 21:10): “Cuando salgas a la batalla contra tu enemigo, y te enamoras de una de las prisioneras...”. En el segundo, habla la Torá del caso de un hombre que tiene dos mujeres; ama a una y odia a la otra, y ambas le dieron hijos, pero tuvo el primogénito con la odiada y, por tanto, el hombre quisiera quitarle la porción doble de la herencia que corresponde a este hijo y dársela al hijo que ha tenido con la mujer que ama, y la Torá dice que no puede hacerlo. Y el tercer párrafo es más sorprendente aún: habla del hijo malo, rebelde, al cual sus padres deben darle muerte.

Sobre estos versículos hay muchas preguntas, como: ¿acaso a un soldado que va a guerrear contra sus enemigos

le importa ahora la belleza o el amor hacia una cautiva? Está en peligro de vida; en lo único que debe pensar es en la batalla. ¿Y quién es aquel que tiene dos mujeres? Si a una la odia, ¡mejor que se divorcie de ella! ¿Y qué significa que un padre debe matar a su hijo? ¿Acaso existirán padres que lo permitan? Y más impactante aún es lo que dice una opinión en la Guemará, que este caso nunca se dio ni se dará, y sólo figura hipotéticamente en la Torá. ¿Cómo hipotéticamente? ¿Para qué está escrito si no es relevante?

Con la dimensión del Rémez, como ya dijimos, encontramos aquí uno de los grandes mensajes para la vida. Cada uno de nosotros debe salir a la guerra contra su gran enemigo: el ángel seductor al mal. Él intenta sobornarnos con bellas cautivas, es decir, tentaciones y placeres mundanos. Tengamos cuidado de él. Las cautivas bellas siempre fueron una distracción en los campos de batalla, cautivan el intelecto del soldado, lo desarman y lo derrotan, convirtiéndolo en súbdito bajo su reinado.

Es por eso que no debemos olvidar que cada intelecto, cada "yo" interno, mientras vive, está casado con dos mujeres: su ángel bueno y su ángel malo. Cuando vamos con uno equivale a haber tenido una relación con él, por lo que se engendran hijos. Si nos pegamos a nuestro ángel malvado y junto con él cometemos un pecado, de esa relación nace un ángel negativo, que es prácticamente nuestro hijo espiritual. Y cuando nos apegamos a nuestro ángel positivo

y hacemos una buena acción, de esa relación nace un ángel positivo.

Un ángel es amado y otro es odiado. El amado, paradójicamente, es el ángel negativo, malo, ya que lo amamos por los placeres dulces que nos ofrece, y lo mejor es que paga de contado, en efectivo: "Hazlo y disfruta ya". Sin embargo, el *yétzer hatov* es el ángel odiado, que representa las dificultades, el esfuerzo, ya que constantemente nos reprocha: "Esto está prohibido... Esto no lo veas... Esto no lo digas". Y cuando le preguntamos: "¿Y el pago?", nos contesta: "Algún día. Allá arriba. Es a crédito".

La Torá sigue diciendo: "Tú quieres dar la primogenitura al hijo de la mujer que amas". Es decir, la primogenitura representa la porción doble que conforme al judaísmo le toca a cada primogénito. En la dimensión del Rémez, sabemos que D-os nos llamó: "Mi hijo primogénito, Israel" (*Shemot* 4:22), ya que planeó darnos porción doble, en este mundo y en el Venidero. Con esta base, entendemos el versículo arriba mencionado: el hombre piensa dar la primogenitura a los hijos que tiene con el ángel negativo, es decir, piensa que el camino que está tomando con el *yétzer hará* le dará una buena vida aquí, y con un poquito de *tzedaká* que dé aquí comprará el Mundo Venidero. Pero le contesta la Torá: "Estás equivocado. La primogenitura corresponde a los hijos de la que lamentablemente odias. Ese camino espiritual es el que te dará buena vida aquí y allá".

¿Y qué hacemos entonces con todos los hijos negativos que creamos? Como sabemos, nuestros hijos biológicos nos acompañarán hasta la tumba, y ahí nos recibirán nuestros hijos angelicales positivos, quienes nos darán allá arriba gran regocijo y placer, y los negativos, lo contrario. ¿Acaso pueden éstos eliminarse? Para ello viene el tercer párrafo, en los versículos mencionados arriba. La oración: “Si tiene una persona un hijo malvado y rebelde...”, no se refiere a un hijo biológico, sino que hace alusión al hijo negativo —el ángel negativo— que creamos con nuestro cónyuge amado; “...a ése mávalo”, es decir, por medio de *teshuvá* y arrepentimiento puedes eliminar a ese hijo angelical negativo.

Sólo que para ser justos debemos reconocer lo siguiente: aunque haya equilibrio entre el alma y el cuerpo, y entre los dos ángeles correspondientes de cada lado, tiene mayor ventaja el lado izquierdo, ya que toda la guerra no se realiza en el Cielo (que hace alusión a la parte espiritual, el alma, el ángel positivo) sino en la tierra, el lugar de origen del cuerpo, donde el ángel seductor al mal se siente “como pez en el agua”, y esto nos representa un esfuerzo superior. Es como jugar en la cancha del equipo contrario, o batallar en el campo del enemigo. Pero esa es la lucha, y a mayor esfuerzo, mayor recompensa (*Pirké Abot* 5:19).

¿Cómo lo hace?

Si queremos vencer en la guerra debemos conocer bien a nuestro enemigo y sus armas secretas. Entonces, analicemos cómo funciona y cuál es el gran poder del *yétzer hará*.

En el libro *Likuté Maharán* se afirma que el poder más grande del *yétzer hará* se llama *Koaj Lamedamé*, "el poder de la ilusión". Esta es la fórmula que usa el *yétzer hará* para hacernos caer, para llevarnos a cometer pecados, locuras, actos inmorales, prohibiciones, etc.; es decir, conquista nuestra imaginación y la amplifica para hacernos creer cosas que no son. Por ejemplo:

- Un joven tiene dinero en su bolsillo y duda si ir al casino para apostar. En ese momento, el *yétzer hará* lo ilusiona con las grandes cantidades de dinero que ganará y el auto que podrá comprar con ellas; e incluso la *tzedaká* que podrá poner en la *kupá*, la alcancía de la sinagoga.
- En el caso de los varones, aunque estemos casados con una mujer buena, bella, educada, etc., al encontrarnos con otra mujer y la posibilidad de vivir un romance, el *yétzer hará* empieza a dibujar en nuestra mente una escena maravillosa, una telenovela personal, y a pesar de que la probable futura amante sea en realidad fea, desagradable e inmoral, hasta inculta, el *yétzer* negativo hace verla como Miss

Universo, e incluso nos hace escuchar cada frase que demuestre su ignorancia como si fuera filosofía profunda.

- Y respecto a la vida alejada de los valores o de la tradición de nuestros ancestros, el *yétzer hará* puede disfrazarla como un camino de cultura, moderno, positivo, aunque en realidad es un campo minado, lleno de baches y tropiezos, que no sólo nos quitará la vida buena aquí sino que nos hará perder el Mundo Venidero.

Esto está insinuado en el propio nombre en hebreo del ángel seductor al mal: *yétzer* proviene de dos palabras, *yotzer*, "creador", y *tzayar*, "pintor", haciendo alusión a que el poder de este ángel negativo es "pintarnos" sólo ilusiones. Y cuando éstas se desvanecen y la pintura se escurre, vemos que todo era un engaño. Por eso este mundo se llama el mundo de la mentira.

El ejemplo perfecto de esto se encuentra en la primera guerra del *yétzer hará* contra el ser humano que se dio en el paraíso, al principio de la Creación, cuando llegó cabalgando sobre la serpiente, el ángel S'M, jefe de todas las fuerzas negativas, para seducir a Javá y para que comiera del fruto prohibido. Su arma principal fue el poder de la ilusión, con el que la convenció. Su argumento fue que al comerlo, "serán como D-os, conocedores del bien y del mal". Esa ilusión mental fue conjuntada con una ilusión visual, como dice la Torá: "Y vio Javá la fruta de una forma muy atractiva a los

ojos". En verdad era una simple fruta, igual que todas las demás que había en el paraíso. No se veía diferente. Pero justamente ése es el poder del S'M: nos hace ver el carbón con un hermoso brillo... Sin embargo, no todo lo que brilla es oro.

Y por si no fuera suficiente, después de pecar ella se dio cuenta de que se había equivocado. Sin embargo, el objetivo principal del ángel negativo era hacer que también Adam pecara, y para ello utilizó a la mujer, primero haciéndola pecar y después convirtiéndola en un soldado para él, mandándola a seducir a Adam y lograr que él cometiera el mismo pecado. Pero para eso necesitaba de nuevo el *yétzer hará* el poder de la imaginación, como dice el Midrash (*Pirké Deribí Eliezer* 13): "La serpiente sopló a Javá al oído después del pecado: 'Ahora D-os te castigará y a él le creará una mujer nueva...'. Y mientras su imaginación volaba sobre esa posibilidad, ella concluyó y dijo: 'Ni soñando. Éste irá conmigo a la tumba'. Y así lo hizo pecar".

No es casualidad que el Midrash (*Bereshit Rabá* 19), que cuenta también sobre el miedo de Javá a que una segunda mujer tomara su lugar, comienza mencionando el versículo: "Y la serpiente era *arum*", palabra que significa "astuto", y también "desnudo", y ambos términos la califican bien, ya que con astucia nos manipula y viste con encanto lo desnudo y vacío de contenido y verdad, con su don de pintor-*yétzer-tzayar*.

Esto me recuerda un cuento que leí de niño: “El traje nuevo del rey”, de Hans Christian Andersen. Un rey quería vestir un traje novedoso, especial, y el sastre, que no sabía cómo complacer al rey con esta difícil petición, le dijo que le confeccionaría un traje invisible. Con una tela que aparentemente cortaba, cosía y arreglaba elaboró un traje; fingió tan bien que cuando vistió al rey con el “traje”, el mismo rey creyó que se ponía una capa brillante, dorada, muy bella... pero invisible. Sin embargo, no solamente el rey cayó en el engaño. Debido a que se anunció por toda la ciudad que el rey se presentaría a una fiesta con un traje invisible, hicieron creer a todos que en verdad el rey tenía una bella vestimenta. Unos incluso la veían con un tono rojizo y otros como una capa dorada; algunos más decían que era blanca con rayas azules... Pero todos estaban seguros de que tenía algo puesto, hasta que un niño, al que la manipulación no alcanzó, simplemente gritó: “¡El rey está desnudo!”.

Este cuento encaja perfectamente con lo que acabamos de decir: el rey *yétzer hará* está desnudo, es *arum*. Con su astucia logra manipular nuestra mente haciéndonos imaginar visiones irreales. Sin embargo, hay un pequeño componente dentro de cada uno de nosotros: el intelecto, el *tza-dik*, que simplemente debe decir: “¡El rey está desnudo!”.

Ilusión óptica

Desde la antigüedad ha habido personas con la habilidad de crear una ilusión óptica. Se les llamaba brujos, magos e ilusionistas. Por absurdo que parezca, lograban distorsionar la realidad y hacer que los demás vieran e incluso juraran que veían una escena que en realidad no ocurría. Ese poder, hasta nuestros días, proviene ni más ni menos que del gran ilusionista, el *yétzer hará*, y por eso tenemos prohibido halájicamente asistir a esos espectáculos y, por supuesto, realizarlos.

Una de las obras de ilusión más grande que realizó el *yétzer hará* fue después de la entrega de la Torá en el desierto del Sinaí. Como todos sabemos, Moshé Rabenu subió a la cima de la montaña para entrar en contacto con la dimensión celestial; sin embargo, un día antes de que bajara con las Tablas de la Ley, el *yétzer hará* empezó a preparar un plan para estropear la gran celebración. Dice el Midrash que uno de los métodos que utilizó fue una imagen tridimensional en la que se veía el Cielo, donde los ángeles cargaban el ataúd de Moshé, pues lamentablemente “había muerto”. Y el pueblo creyó en esa ilusión y procedió, por desesperación, a hacer el becerro de oro como sustituto de Moshé.

En otra ocasión hizo que el pueblo viera el maná, a pesar de ser el pan divino, caído del Cielo, como algo negativo, malo, “el pan estropeado” (*Bamidbar* 21:5).

Por ello, en una de las ocasiones en que el ataque subliminal del *yétzer hará* hizo pecar a muchos, y sufrir severos castigos, Moshé Rabenu hizo una serpiente de cobre y la puso bien alto para que todos la vieran. Y dice el versículo (*Bamidbar* 21:9): “Todo el que la veía se salvaba del castigo y quedaba vivo...”.

Explican nuestros Sabios que con esto Moshé Rabenu quiso insinuar a todo el Pueblo de Israel: “Sólo observen y vean quién es el que los ilusiona...”. Es la serpiente, el ángel interno que cada uno posee, el gran ilusionista.

El problema es que te das cuenta de la ilusión y de la falsedad sólo después de caer. Cuando el *yétzer hará* se retira, te deja desnudo. Por eso en los versículos de la Torá que hablan de la seducción de la serpiente en el paraíso dicen: “Y después de comer de la fruta se les abrieron los ojos y se dieron cuenta de que estaban desnudos”. De nuevo, en la dimensión normal del *Peshat* cuesta entenderlo; ¿acaso hasta ahora eran ciegos? Sin embargo, en base a lo que dijimos ya se entiende: mientras el “pintor malo” te dibuja una adornada realidad, tu intelecto está completamente ciego, ilusionado con una falsedad; sólo cuando se retira, se te abren los ojos y ves que quedaste desnudo, que te desvistió de tu ropaje espiritual, de tu

dignidad, de tus valores, de la educación que poseías, etc. ¡Quedaste desnudo!

Y lo peor es que esa sensación tan vacía y baja que el *yét-zer hará* te deja, es su método para llevarte al siguiente pecado, pues como siempre, este ángel malvado, antes de pecar, minimiza ante nuestros ojos la gravedad del pecado, lo pinta como algo insignificante mientras nos dice al oído: “No es verdad que está prohibido. Exageras con la gravedad del asunto. Es un invento de los *Jajamim* y de los rabinos”, etc. Y después de pecar, te pinta el pecado como si hubiera sido el más grave del mundo, aclarándote que fue terrible lo que hiciste y por eso D-os se alejó de ti: “Ni intentes pedir perdón”, te dice, “porque fue algo imperdonable”. Y al llevarte a esa sensación tan horrible, te dice: “Ya que eres tan pecador, por lo menos disfrútalo. Sigue con el próximo pecado. Total, si ya no vas a alcanzar el Cielo, disfruta de la tierra”.

Esta es la misma fórmula que usó la serpiente con Adam y Javá. Al principio les minimizó la gravedad del asunto, los ilusionó con los beneficios que supuestamente obtendrían y, cuando comieron y vieron que todo era mentira, los convenció de que lo que habían hecho era tan grave que nunca serían perdonados. “Así que mejor escóndanse, y en el juicio ni se molesten en pedir perdón, porque se considerará descaros.”

Ahora entendemos por qué, cuando D-os vino a juzgar a Adam Harishón, éste se hallaba escondido entre las ra-

mas de los árboles pensando que podía burlar a D-os, y en el juicio, en lugar de pedir perdón, dijo: "Comí y comeré", como declarando: "Ya que de todos modos voy a ser despojado de mi paraíso, por lo menos seguiré disfrutando de la fruta prohibida". Y desde entonces hasta hoy ese patrón se repite con todos y cada uno de nosotros, día tras día. Es el círculo vicioso de ilusión, caída y remordimiento que nos lleva a otra caída con una nueva ilusión, y nos deja la desnudez permanente en la cual, lo único que cambia, son los trajes invisibles.

Por eso cada mañana pedimos a D-os, en *Birkot HaShájar*: "D-os, sálvanos del *yétzer hará*..." y, en el rezo de *Arvit* decimos: "Quítanos el ángel malo que está por delante y por atrás...". Esto lo explican nuestros Sabios así: "El que está antes del pecado minimizando la gravedad y pintando el paisaje de color rosa y, el que está detrás, es decir, después del pecado, que lo agranda mucho y lo pinta de negro".

El yétzer hará de los religiosos

Dice la Guemará (*Sucá* 52a) que a medida que vas creciendo en espiritualidad, tu *yétzer hará* va creciendo contigo. Y para que la lucha en el ring sea pareja, deben subir peso pesado contra peso pesado, y peso pluma contra peso pluma. Prácticamente, este sistema se parece mucho a los juegos de

computadora o los videojuegos; en el primer nivel, luchas contra un enemigo débil y tu arma es “a la medida”, simple y pequeña; y al llegar al segundo nivel, cuando ya eres más experto en batallar y vencer, te espera un enemigo más fuerte. Pero para que la lucha sea más justa, el programa te proporciona un arma más sofisticada, y así sucesivamente. La idea del juego es alcanzar los niveles avanzados y, sin importar las dificultades en el camino y la fortaleza de tus enemigos, tu “misión” es vencerlos.

Exactamente así ocurre en la lucha interna entre tu lado espiritual y positivo y tu *yétzer hará*. A medida que vas elevándote, él también, pero nunca se le permitirá presentarte una prueba o una tentación más fuerte de la que puedas resistir.

Pero, ¿cómo hace específicamente el *yétzer hará* para convencer a una persona religiosa, creyente en D-os y temerosa del pecado para que lo obedezca? Conforme a la explicación anterior respecto al poder de la ilusión, podríamos decir que el “pintor malo” tiene pinturas de diferente color para cada uno. Y el color que usa para los religiosos es el que a éstos les gusta seguir, que no es otro que el de la *mitzvá*. En otras palabras, les dibuja los pecados con un color positivo y ellos terminan creyendo que están cumpliendo un precepto de D-os.

La Torá relata que grandes personajes, justos y creyentes, cometieron graves pecados. El factor común entre todos ellos

fue que mientras transgredían la ley estaban seguros de que realizaban una *mitzvá* positiva. Por ejemplo:

- Miriam, la hermana de Moshé, habló *lashón hará* de él con Aharón, respecto a la separación física de Moshé de su esposa Tsiporá. Y si le preguntáramos: “Miriam, si tú eres la guía espiritual de todas las mujeres de Israel, y hasta das clases de leyes sobre cómo no hablar *lashón hará* y más, ¿cómo es que tú estás haciéndolo?”, quizá respondería: “Al contrario, lo que yo hago es una *mitzvá* muy grande: hacer la paz entre la pareja (*shalom bait*); y además, para cumplir la ley de *Perú urvú*, ‘Tengan hijos y multiplíquense’, toda pareja debe tener por lo menos un niño y una niña, y Moshé tiene sólo dos varones”, etc. Es decir, argumentos “religiosos” no faltan, pero Miriam no se dio cuenta de que simplemente era un dibujo del *yét-zer hará*.

- Kóraj, el primo de Moshé Rabenu, uno de los honorables leviím, cargador principal del Arca de la Alianza, se levantó contra Moshé pidiendo su renuncia, acto que terminó en una tragedia en la que murió mucha gente. Lo curioso es que él estaba seguro de estar haciendo lo correcto, argumentando: “Nos hicimos un pueblo dependiente de Moshé Rabenu. La prueba está en que sólo por no haber estado con nosotros durante 40 días, hicimos el becerro de oro. ¿Qué será cuando él muera? Así que propongo que Moshé renuncie desde ahora y que apren-

damos a vivir sin depender de él". Suena lógico, ¿verdad? Pero la realidad es que él estaba ofendido porque nombraron a su primo menor, Elitzafán, como líder de la tribu en lugar de él. Es decir, los celos fueron el motivo y sólo se necesitaba pintar con colores positivos el argumento.

- Los espías que mandó Moshé a explorar la tierra de Israel regresaron hablando mal de la idea de dejar el desierto y conquistar Kenaán, situación que desmoralizó al pueblo y causó la decisión Divina de que se quedaran cuarenta años en el desierto, y que fuera la nueva generación la que entrara. De nuevo, si preguntáramos a los espías, que eran hombres sumamente religiosos, creyentes e importantes entre el pueblo por qué estaban haciendo eso, si acaso no sabían que está prohibido hablar mal de la Tierra Santa, tal vez habrían respondido: "Al contrario, estamos haciéndolo por D-os, Moshé y la Torá, ya que todos sabemos que Moshé no va a entrar a Israel. Por tanto, si entramos ahora, él fallecerá. Y la verdad es que no hay mejor maestro de Torá que Moshé. Hablamos mal de la tierra para quedarnos aquí cuarenta años más, gozando de clases de Torá y formación espiritual". Convinciente, ¿no? Pero el motivo verdadero fue que ellos sabían que al entrar a Israel, habría "cambio de mandos" y que los líderes en el desierto no serían los líderes en Israel, y no querían perder el honorable título que poseían. De nuevo, el color de la revolución parecía de *mitzvá*.

- Elkaná tenía dos esposas: Peniná y Janá. La primera tenía varios hijos y la segunda era estéril. Peniná hacía sufrir mucho a Janá, hablándole intencionalmente del placer que ella sentía por sus hijos y lo solitaria que debía sentirse Janá por no tener descendientes: “No sabes lo que es sentirse mamá”, “Cuando fallezcas, ¿quién guardará luto por ti y dirá *kadish*?”, etc., etc. Estas frases herían muchísimo a Janá, quien se soltaba a llorar sin remedio. Y lo curioso es que Peniná se sentía totalmente segura de que estaba cumpliendo con la voluntad Divina diciendo: “Los rezos que se realizan con lágrimas siempre son escuchados. Quiero que Janá tenga hijos, así que la hago llorar para que su rezo sea recibido en los Cielos”. Sin embargo, pese a parecer justificable, sabemos que Peniná fue castigada severamente por lo que hizo, y el motivo es que ella pensó que era una *mitzvá*, pero en realidad no fue más que una ilusión del *yétzer hará*.

A eso se refirió la Guemará (*Eruvín* 13b) cuando dijo, en nombre del sabio Rabina: “Yo puedo encontrar ciento cincuenta explicaciones para hacer *kasher* a la serpiente”. Y obvio, no se refiere a la culebra del campo, sino a la serpiente interna de cada uno, misma que cuando nos seduce para cometer un pecado, buscamos infinidad de explicaciones para “*kasherizar*” a la serpiente e ilusionarnos con que no solamente no estamos cometiendo un grave

pecado, sino que estamos cumpliendo una gran *mitzvá*.

Este tipo de pecados es el más peligroso de todos, ya que cuando pecas, por lo menos sabes que lo hiciste y que estás mal, y que algún día volverás en *teshuvá* y obtendrás el perdón. Sin embargo, cuando consideras al pecado una *mitzvá*, obviamente nunca pensarás en arrepentirte y pedir perdón, ya que la imagen que tienes en tu mente es la de un acto totalmente positivo.

Debemos cuidar nuestro punto central de *tzadik*, ver la realidad sin los falsos dibujos del *yétzer hará*, como nos dijo D-os en la Torá cuando habló a la serpiente del paraíso: "Tú le atacarás en su talón y él te matará en la cabeza", haciendo alusión a que la forma de vencer al *yétzer hará* es usando la cabeza, el juicio del intelecto, viendo cada tentación, prueba y trampa en su imagen correcta, en su color verdadero.

El pintor bueno

Si es así, cabe preguntar: ¿por qué el instinto del bien también se llama *yétzer*? ¿Acaso éste también es pintor? La respuesta definitivamente es sí. Y voy a explicarlo.

El poder de la imaginación del ser humano es muy importante. Nos ayuda a triunfar en la vida, a superarnos, a soñar, a fijarnos metas e ir hacia ellas. Y muchas veces, la imaginación positiva nos motiva a luchar, a trabajar; nos

da la idea de alcanzar un título, terminar una obra, comprar una casa nueva, y más. Nos da fuerza para batallar y conseguir lo que queremos, al igual que la imaginación nos permite “saber” cómo se verá mi boda, fiesta o graduación; nos ayuda a prepararnos mejor. Así que la imaginación tiene su lado positivo.

La misión del *yétzer hatov*, el instinto bueno, es pintarnos la parte espiritual y motivarnos para elevarnos hacia ella. Por ejemplo, todos sabemos que muchas de las cosas que nos esforzamos en cumplir, y muchos pecados que nos abstenemos de cometer, son para alcanzar el Mundo Venidero, y no en balde nuestros Sabios se esmeraron en describirnos cómo se ve todo allá, para que nuestra mente vuele y el *yétzer hatov* lo dibuje y nosotros nos esmeremos por alcanzarlo. Igual sucede cuando nos sentamos y estudiamos la vida y obra de los grandes *Jajamim*: cuando la mente navega y nos imaginamos cómo eran ellos, cómo estudiaban y escribían. Por ejemplo, imaginar a Rabí Shimón Bar Yojai sentado en la cueva con su hijo Rabí Elazar estudiando Kabbalá, nos ayuda a recibir mejor la enseñanza, acordarnos de ella y cumplirla con alegría.

El problema es que todos sentimos que el *yétzer hatov* al parecer no sabe pintar. Comparándolo con el *yétzer hará* y sus atractivos y llamativos dibujos, la verdad es que éste se queda corto. Y si es así, ¿dónde está el equilibrio en el libre albedrío?

En verdad, la culpa no la tiene él. Explicaré esto con un ejemplo muy simple: dos niños llegaron ante un maestro para aprender a dibujar; a uno, el maestro le pone muchísima atención e incluso le da clases extra. Ante cada dibujo que hace, el maestro se asombra y le da dos o tres elogios, e incluso empieza a comprárselos y a adornar su casa con ellos. Todo eso motiva mucho a este alumno y cada vez se hace mejor pintor. El otro, sin embargo, es totalmente ignorado por el maestro; no le hace caso ni se esfuerza por enseñarle los trazos correctos, así que termina como un mal pintor.

Eso pasa exactamente con nosotros. Nos emocionamos tanto con las ilusiones del *yétzer hará*, las del pintor malo, que las creemos, e incluso “se las compramos”. Y al caer nosotros, el *yétzer hará* se motiva tanto que mejora sus pinturas y se hace más profesional. Y como ni siquiera nos esforzamos por dibujar con el *yétzer hatov* para imaginarnos el mundo espiritual, los ángeles creados por cada *mitzvá*, la sonrisa y la alegría que damos a D-os por una buena obra que hicimos, provocamos que el pintor bueno no sepa trazar líneas e incluso que su pintura se seque, por lo que a lo sumo logra pintar en blanco y negro, es decir, cosas simples y aburridas.

De aquí que digan los libros de *Jasidut*: “Los grandes *tzadikim* e incluso los profetas llegaron a niveles elevados por medio del poder de la imaginación y los dibu-

jos del *yétzer hatov*". Por tanto, el canal espiritual es: *yétzer hatov*-alma-D-os.

En otras palabras, el *yétzer hará* se encarga de pintar el mundo terrenal y las ilusiones, y el *yétzer hatov* pinta el mundo espiritual y sus motivaciones.

El trabajo de control que debemos realizar sobre estas dos fuerzas que poseemos consiste en: a) reconocer que tenemos un ilusionista negativo, b) utilizar nuestro punto central de *tzadik*-el intelecto, para quitarnos la ilusión y ver la realidad, c) al final, usar al buen pintor para que nos trace el camino de la verdad. Por ejemplo, mientras rezamos, el *yétzer hará* nos manda imaginaciones vanas, incluso profanas, para interrumpir nuestra concentración. El intelecto debe borrar todo eso y poner la mente en blanco, para que el *yétzer hatov* comience su dibujo y nos ayude a imaginarnos al Rey celestial como una luz intensa que está frente a nosotros escuchando nuestras plegarias, las cuales se elevan hacia Él con letras doradas, causando el gran regocijo celestial y mandando una brillante luz de abundancia de regreso hacia nosotros.

Esto se ejemplifica en la Torá con la tentación que sufrió Yosef *hatzadik* cuando la esposa de Potifar intentaba seducirlo. Dicen nuestros Sabios que Yosef casi se había convencido, pero al aparecer en su mente la imagen de su padre, abandonó corriendo el lugar y no cayó.

Entremos a la mente de Yosef para tratar de entender qué pasó allí, visualizando la escena por medio de sus dos "pintores". Se trataba de un joven de 18 años, solo y abandonado en un país extraño, desterrado de su familia y de su casa por sus hermanos, convirtiéndose de un pequeño príncipe de su querido padre, Yaakov, en un simple esclavo. En una situación tan deprimente como ésta, de repente se enamora de él la dueña de la casa, y lo más probable es que en ese momento sacó el *yétzer hará* su pincel y sus colores para pintar a la mujer y, a pesar de ser ya de edad avanzada, la hizo verse como una joven atractiva y bella, y murmuró al oído de Yosef: "Aprovecha. Es una oportunidad única para aliviar tantas angustias", y otras cosas más. Al principio, Yosef iba a caer en la trampa. Como dice la Guemará (*Sotá* 36b), ya estaba dispuesto a lo que la mujer le pedía, pero entonces Yosef usó el intelecto, denominado *tzadik*, y vio la realidad; aplicó el razonamiento y entendió que era inmoral hacer eso al dueño que tanto lo quería y le confiaba todo, y además, al Creador que tanta fe tenía en él, lo que está registrado en las palabras que dijo: "¿Y cómo haré esto a mi amo y cómo pecaré ante mi D-os?" (Y por eso se le denominó Yosef hatzadik, por usar el intelecto *tzadik*).

Pero esto no era suficiente. Se necesitaba la ayuda del *yétzer hatov*. Por eso usó Yosef la imaginación que éste le suministró y dibujó ante él la imagen de su señor pa-

dre, la cual parecía real, cosa que le ayudó para huir de la tentación.

Esta es la fórmula que cada uno de nosotros debe seguir: reconocer la ilusión, borrarla y dibujar la verdad.

Todo esto y especialmente el desarrollo del punto de equilibrio denominado *tzadik*, nos ayudará mucho en la vida para tener el control de los “pintores” en nuestra mano. Y además nos ayuda a tener mejor y mayor comunicación con el Creador, tal como lo era antes de la Creación y alcanzar el premio mayor prometido por D-os: *Tzadik gozer vaHakadosh Baruj Hu mekayem*, “El *tzadik* pide y D-os cumple”. Cuanto más alcancemos este título de *tzadik*, dándole a él el control y nombrándole rey de nuestra persona, cuidando que no sea dañado, más nuestras plegarias se escucharán y mayor cercanía tendremos con el Rey de reyes.

El susurro de la serpiente

Hasta ahora hemos visto cómo la serpiente interna usa nuestra visión imaginaria para seducirnos y hacernos caer mediante imágenes negativas, profanas o prohibidas que almacenamos, mismas que ha ido adornando, ampliando y exhibiendo ante nuestros ojos con colores más llamativos. Así logra que, mientras nuestra imaginación vuela, nuestra mente se opaque.

Es momento ahora de examinar otro canal que utiliza la serpiente para llegar a nuestro intelecto, el llamado, "susurro de la serpiente interna". Si se dan cuenta, verán que cada uno de nosotros tenemos ciertas frases que nos gusta repetir constantemente, sin entender que nos destruyen la vida. Y es justamente la serpiente interna quien las hace resonar en nuestros tímpanos.

Por ejemplo, frases como: "Soy una persona a la que le cuesta tomar decisiones", "No es para mí", "No tengo fuerza", "Es que todos me caen mal", "No voy a lograrlo", "Nunca tengo suerte", etc., etc., que grabamos en nuestra mente sin que nos demos cuenta, son verdaderas anclas que nos impiden avanzar en la vida, porque al repetirlas constantemente se convierten en forma de pensar y de actuar —o mejor dicho, de no actuar—. Por eso "pronuncia palabras" se dice en hebreo *daber*, y la palabra "cosa" se dice *dabar*, y ambas palabras se escriben con las mismas letras, para indicarnos que según las palabras que emitimos por la boca es que se dan las cosas, y las palabras negativas que repitamos, o sea, las que la serpiente interna nos esté murmurando, nos traerán cosas negativas. Y como dice el refrán: "Las palabras no cuestan dinero...". Pero el daño que causan no hay dinero que lo repare.

Por ejemplo, hay personas que cada vez que se levantan por la mañana dicen: "¡Ay, qué angustia! Ya amaneció", "Qué flojera me da levantarme", "¡Ash!, ¿por qué,

por qué?”. Minimizan el efecto de esas frases y no se dan cuenta de que empiezan el día con el pie izquierdo y que ellas mismas se atraen el ánimo negativo. Sin embargo, si al levantarnos decimos: “¡Qué alegría! ¡Un día más de vida!”, “Mira el sol y el cielo, ¡qué bonitos están!”, con eso preparamos nuestra mente para ver nuestra jornada con colores positivos.

En verdad poca gente se da cuenta de que tiene frases negativas que la dominan. Son como un tic que ya no se siente al repetirlo. Sin embargo, si quieres descubrir cuál es la “frase-tic” que te está estropeando la vida, pide a tu pareja, padres, buenos amigos, socios, en ocasiones hasta hijos, que te la digan, pues ellos sí pueden detectarlas.

En un informe de un grupo de psicólogos de la organización israelí Kavaná, vi una tabla de frases negativas que nos molestan en la vida. Lo curioso fue que dicha tabla estaba dividida en los cuatro tipos de elementos en los que puede clasificarse cada persona:

<p>Quien posee altas dosis del elemento tierra suele decir:</p>	<p>“No tengo fuerza (tiempo, habilidad)”, “Esto seguro que no voy a lograrlo”, “No hay probabilidades de que esto salga bien”, “Es muy difícil”, “No soy bueno para esto”, “Soy un estúpido”, “Ay, qué flojera”.</p>
<p>Quien tiene mucho del elemento agua se le escuchará decir:</p>	<p>“Siento que nadie me quiere”, “Es que no me entienden”, “No me tienen paciencia”, “Es que todo lo que digo suena tonto”, “Me lo hacen adrede”, “Es que la vida podría ser mejor”, “Nadie me toma en cuenta”.</p>
<p>El que está dominado por el elemento aire acostumbra decir:</p>	<p>“Es que no sé”, “Algún día...”, “Mañana...”, “No tengo tiempo ni cabeza”, “Es muy comprometedor”, “No estoy preparado para eso”, “Es difícil”.</p>
<p>Quien tiene una fuerte dosis del elemento fuego dice con frecuencia:</p>	<p>“No te pedí consejos”, “¿Quién eres tú para reprocharme?”, “Fulano me cae pésimo”, “No lo soporto”, “¡Qué fastidio!”, “Es que la gente es...”</p>

Estas frases o creencias las repetimos por la costumbre que nos ha inculcado nuestra serpiente interna y después las actuamos para convencernos que son ciertas.

Silenciar las voces

Para luchar contra este método del *yétzer hará*, debemos seguir el consejo de D-os: "Véncela aplastando su cabeza". Es decir, si quieres erradicar estas palabras negativas que están en tu vocabulario, necesitas buscar su cabeza, su raíz, de dónde vienen, quién te las implantó. Haciendo memoria, te darás cuenta de que pudo haber sido una frase que escuchaste en la niñez; por ejemplo, quizá mientras hacías tu trabajo de manualidades la maestra te dijo: "Es que no sirves para esto", "No sabes asumir responsabilidades", "Nunca terminas las tareas"; o alguien más te dijo: "Es que te cuesta mucho tomar decisiones". Es muy probable que estas frases provengan de nuestros padres, a quienes tal vez escuchamos quejarse con una frase que se nos grabó, o mejor dicho, la grabó la serpiente y la guardó en nuestro "disco duro", y cada vez que la necesita como arma contra nuestro intelecto te la sube a la pantalla del escritorio y te estropea tus decisiones y tus hechos.

(No puedo dejar de señalar que, lamentablemente, muchos padres minimizan las consecuencias dañinas que causan las frases negativas que pronuncian contra la comunidad, los directivos, los rabinos, etc., que pueden mencionarse en la mesa de Shabat o en una reunión familiar. Aunque la conversación sea entre adultos y con fines de crítica constructiva, los niños pequeños captan de manera

diferente tales expresiones y crecen con un “susurro” negativo sobre su comunidad y sus dirigentes, algo que, de tanto resonar internamente, hará que al llegar a adultos sean apáticos hacia la comunidad, y ni hablar de querer ser voluntarios; en caso extremo, no les dolerá asimilarse y dejar de pertenecer a ella.)

Al descubrir la cabeza-origen de esas palabras podremos concluir que tal vez fue una frase inocente, sin malas intenciones, que alguien nos dijo. Y lo más probable es que no fuera verdad; y si lo fue, ya pasó mucho tiempo, ya cambiamos, ya somos diferentes. ¿Por qué seguir atorados con esa misma frase?

Así que el primer paso es reconocer el origen de la frase y lo dañina que es en nuestro presente, y el segundo paso es borrarla, ya no mencionarla, pedir a nuestros allegados que cada vez que la digamos nos hagan conscientes de que la dijimos, nos reprochen, hasta que poco a poco logremos que la serpiente interna se muerda la lengua.

Posteriormente, pasaremos a la tercera etapa utilizando el susurro del *yétzer hatov*. Empezaremos entonces a pronunciar frases y palabras positivas como: “Voy a lograrlo”, “Soy capaz”, “Con la ayuda de D-os”, “D-os me dará fuerza y lo lograré”, “La vida es bella y la embelleceré más todavía”, y otras frases de este estilo.

Este concepto se encuentra en *Tehilim* (116:10) que dice: “Creo en eso porque lo digo, y lo repito muchas veces”. De

aquí aprendieron nuestros Sabios que al repetir varias veces una frase terminas por creerla y actuando acorde a ella. Por eso muchos de los rabinos catalogados como *Baalé Hamusar*, que se encargaron de fomentar los conocimientos de los valores y el trabajo personal que debemos realizar cada uno de nosotros, recomendaban que en lugar de leer un libro “de pasadita” y a gran velocidad pasando hoja tras hoja, mejor tomemos una frase que nos llame la atención y la repitamos muchas veces, hasta que se convierta en nuestro susurro.

Cuentan sobre Rabí Itzjak Blazer que para imaginarse el Mundo Venidero y cómo llegaría él algún día ante las puertas del paraíso, leía el versículo de Yeshayahu (26:2) que hace alusión a la frase que dice el ángel encargado de los portones cuando llega un *tzadik* a la dimensión celestial: “Abran los portones y pasará el *tzadik* que cuidó siempre la fe”, y lo repetía cien veces, del mismo modo que la meditación por medio de mantras. Al repetirlo tantas veces Rabí Blazer se imaginaba el momento de su llegada, ese honor tan grande de pasar por los portones, esa inmensa alegría de estar sentado junto a grandes *tzadikim*. Cuando esa frase la repetía tantas veces y entraba a su intelecto, él concluía que para alcanzar esa meta había que trabajar aquí en la Tierra, mejorar, apegarse al lado positivo que todos poseemos; escuchar las frases buenas del *yétzer hatov*, usar la gran energía de la *neshamá* para alcanzar el privilegio en el Mundo Venidero de estar ante la Presencia Divina.

Algunos usaban otro versículo, especialmente antes de salir a trabajar al mercado en el centro de la ciudad y particularmente en los días calurosos de verano, cuando la falta de recato de algunas mujeres podía ser una imagen atractiva y atrapante, y las palabras internas de la serpiente como: "Me gusta", "La saludaré", etc., podían llegar a ser muy peligrosas para el punto *tzadik*, su intelecto. Por tanto, camino al lugar pronunciaban infinidad de veces el versículo: "El que cierra los ojos y no ve cosas negativas, el día de mañana (en el Mundo Venidero), al Rey D-os en todo Su esplendor observará" (*Yeshayahu* 33:15-17).

Esta fórmula puede servirte mucho cuando, D-os libre, peleas con alguien y sientes mucho odio y rencor hacia él. Quizá tu *tzadik* interno ya quiere dejar eso y curar sus heridas; sin embargo, te dices: "Pero no puedo. Es más fuerte que yo". La solución está en los tres pasos descritos anteriormente. Así, analizas y te das cuenta de que no dejas de repetirte frases dañinas para tu recuperación como: "Lo odio", "No lo perdono", "Ojalá D-os lo castigue", "Qué bueno que le pasó eso; así verá lo que se siente". Y no ves que la herida, la cual por naturaleza debería ir cicatrizando con el tiempo, vuelve a abrirse al mencionar una frase como ésa y no la deja sanar y cicatrizar.

Por ello, primero debemos entender que esas frases son malas para nuestra salud, y posteriormente dejar de decir las. Y si de verdad quieres acabar con este problema, que muy probablemente ya te afecta más a ti que a la otra per-

sona, empieza a decir frases como: “Lo entiendo”, “Fue sin querer”, “Lo perdono”, “No le deseo nada malo”, etcétera.

Este concepto se aprende del conflicto que hubo entre Yosef y sus hermanos. Repasemos esa famosa escena, pero ahora desde un ángulo psicológico. El pequeño Yosef, al ser el favorito de papá y tener sueños de que algún día iba a reinar sobre ellos, provocó que sus hermanos lo odiasen. Dice el versículo algo sorprendente: “Y no podían hablarle *leshalom*...”. Explica el Gaón de Vilna este versículo y dice: “Sabemos que no es bueno decir a alguien que sale de viaje que vaya *beshalom*, ya que esta expresión le traerá mala suerte, sino que hay que bendecirla para que vaya *leshalom*. El versículo nos indica que los hermanos, debido a tanto odio, no pronunciaban palabras positivas a Yosef y no le decían *leshalom*, sino *beshalom*; es decir, le deseaban que le pasaran cosas malas, como diciendo: ‘Ojalá vayas y no regreses’, ‘Que te vaya mal en la vida’, ‘Te odiamos’. Todas estas frases produjeron en ellos un efecto tan fuerte que un día, cuando Yosef fue simplemente mandado por su papá para ver si estaban bien en el campo de pastoreo, si les faltaba comida o agua, si necesitaban ayuda, etc., y a pesar de la buena intención con que él iba, los hermanos, debido a las frases que repetían incansablemente, apenas lo vieron dijeron: ‘Aquí está de nuevo el hermano fastidioso. Seguro vino para fastidiarnos con un nuevo sueño que tuvo... ¡Debemos matarlo!’”.

Años después, cuando él ya se hizo virrey y los acusó de espías, los hermanos entendieron que todo ese sufrimiento por el que estaban pasando se debía a lo que habían hecho 22 años atrás a su hermano pequeño, Yosef. La Torá (*Bereshit* 42:22) registra una frase interesante que dijo el primogénito, Reubén, reprochándoles: “Ya les dije que digan: No hagan daño al niño”. Si observamos el versículo, no los reprochó Reubén diciendo: “Les dije que no hicieran daño al niño”, sino que él les decía que dijeran y repitieran: “No haremos daño al niño”, como indicándoles: “De tanto que lo están diciendo, algún día lo van a hacer”.

La conclusión es que además de cuidar los ojos de las visiones negativas que nos presenta el “pintor malo”, debemos cuidar también nuestra mala lengua interna, que nos habla a nosotros mismos y nos daña el *tzadik*, nuestro punto intelecto ubicado en el cerebro. Como ya dijimos la palabra “cerebro” en hebreo tiene las iniciales de *mávet* y *jaim*, “la vida y la muerte”. Y dice el versículo: “La vida y la muerte están en poder de la lengua” (*Mishlé* 18:21).

Cuanto más cuidemos estos dos canales del *yétzer hará*, más gobernará en nuestra persona el *tzadik*. Y esto se encuentra insinuado maravillosamente en cuatro letras del alfabeto hebreo: sámej, ayn, pé, *tzadik*. Sámej es una letra redonda y cerrada, que incluso da inicio a la palabra *sagur*,

“cerrado”, y también la palabra *saviv*, “rodeado”, “protegido”. La letra *ayn* significa “ojo” y la letra *pé* significa “boca”, insinuándonos todo esto que quien cierre, cuide y controle su ojo y su boca alcanzará el título de la siguiente letra, *tzadik*.

El lado positivo del yétzer hará

Cabe preguntar entonces: si el *yétzer hará* es tan potente, astuto, ilusionista, murmurador profesional, ángel celestial, ¿de qué manera puede un humano común y corriente, como cualquiera de nosotros, vencerlo? La respuesta la encontraremos sólo después de hacer un análisis profundo de este ángel: cuándo fue creado y para qué, así como quién es él en verdad. La respuesta que obtendremos al final nos servirá muchísimo y nos ayudará a derrotarlo.

Sorprendentemente, cuando D-os creó el mundo, calificó todo lo que creó como bueno, pero al *yétzer hará* lo calificó como buenísimo. El motivo es que, gracias a él, nos mereceremos al final la más valiosa medalla, ya que sin competidor no hay victoria. Al igual que en un partido de fútbol, cuando once de nosotros jugamos contra nadie y no hay portero enfrente, meter gol no emociona, ni menos aún nos aplaudirán desde las gradas; y ni soñar en alzar una copa. Sin embargo, si enfrentamos a un equipo fuerte que tiene entre los postes de su portería al mejor guardameta del mundo, y con todo eso, logramos meter goles y ganar, la ale-

gría es inmensa. Y esa alegría es justamente la que nos hará regocijarnos el día de mañana en el Mundo Venidero, como recompensa por nuestro esfuerzo y no como limosna.

Regresemos al punto inicial de la Creación, cuando los *tzadikim* pidieron al Creador trabajar. En ese momento, D-os preguntó a todas las almas: “¿Quién quiere trabajar y quién quiere seguir disfrutando gratuitamente de la Presencia Divina?”. Una parte de ellas eligieron trabajar, esforzarse, sudar y merecer, y otras prefirieron no hacerlo. Entonces D-os dividió al mundo en dos, cielo y tierra, humanos y ángeles, donde estos últimos no trabajan, siguen disfrutando gratuitamente de la Presencia Divina, lo que quizá parezca cómodo, pero a la larga, y especialmente al ver lo que alcanzan las almas que prefirieron trabajar en la tierra, la angustia y el arrepentimiento de haber elegido “el canal de la limosna” los invade.

Como dice el Baal Shem Tov: “El ángel Mijael, quien se considera uno de los más importantes en el sistema angelical, renunciaría a todo su honor con tal de tener el mérito de bajar al mundo, ponerse una sola vez *tzitzit* y servir a D-os desde la Tierra, con toda la dificultad en la batalla que ésta u otra misión presenta”.

Si estamos aquí en la Tierra, significa que fuimos los que escogimos trabajar, y para eso se nos asignó un rival, el *yétzer hará*, para que luchemos, sudemos y el día de mañana seamos condecorados.

Pero la parte más importante de todo esto es la siguiente: el *yétzer hará* no es un angelito negro que se le escapó a D-os y es su oponente. El *yétzer hará* en realidad es un ángel bueno enviado por D-os para hacer el trabajo negro. Sin él seríamos todos como ángeles, sí... pero sin ningún mérito en nuestras acciones, ya que sería como "jugar fútbol" contra nadie.

Nuestros Sabios traen un ejemplo que nos aclarará quién es el *yétzer hará* en realidad (cambiaré un poco el ejemplo, para hacerlo un poco más ameno): un rey quería saber cuáles de sus súbditos le eran fieles y cuáles eran capaces en algún momento de rebelarse contra él. Para ello, mandó al pueblo a uno de sus leales disfrazado como un opositor que quería organizar una revolución contra el rey. Éste se mezcló entre los súbditos y con gran astucia les murmuraba frases maliciosas contra el rey; les hacía ver un panorama fantástico de cómo se vería el nuevo gobierno. A los que estaban de acuerdo y le decían: "Cuenta con nosotros. Nosotros tampoco creemos en el rey", a pesar de que les sonreía y los felicitaba, cuando no lo veían se entristecía, se comunicaba con el rey y le decía: "Lamentablemente, fulano y mengano están en contra suya". Y cuando se encontraba con otros y le proponía lo mismo, pero estos se oponían, lo insultaban y le gritaban: "¡Viva el rey! Lo amamos. No te haremos caso; estás equivocado", en ese momento el falso opositor les ponía cara larga y les daba la espalda. Al poco

rato informaba al rey y le decía con una gran sonrisa en el rostro: "Señor rey, zutano y mengano te aman".

Ese es exactamente el *yétzer hará*. Cuando te seduce, realmente no quiere que caigas, porque él también es parte del "staff" de D-os, y cree en Él mucho más que cualquiera de nosotros. Así que si percibes un intento de seducción de su parte, guíñale el ojo y dile al oído: "Sé quién eres. Sé que tú también amas a D-os. Sé que no quieres que yo caiga y que solamente me presentas una tentación no para fallar, sino para elevarme. ¡Gracias!".

Con esto se emociona tanto el ángel *yétzer hará* que, dicen nuestros Sabios, sube ante el Creador y le alaba diciéndole: "Dichoso el rey que tiene un súbdito tan fiel como fulano, que a pesar de la trampa tan grande que le presenté, por el amor que Te tiene, mi querido D-os, no falló".

Este concepto se encuentra en el pasaje de la Torá donde se relata que Yaakov Avinu luchó contra un ángel, y al ver este último que no podía vencerlo, le dijo: "Libérame, porque llegó la hora de que rece ante el Creador...". Explican nuestros Sabios que el ángel era el S'M, jefe de todas las fuerzas negativas que creó D-os para establecer el equilibrio y el esfuerzo. La pelea entre el ángel y Yaakov representa la lucha que cada día tenemos cada uno de nosotros con su ángel negativo, y al ver que no puede vencer, es decir, al descubrir nuestra lealtad a D-os, sube ante el Creador para alabarle. Y ahora entendemos por qué este ángel dijo

a Yaakov: "Ya no te llamarás así, sino Israel...". Las letras de la palabra "Yaakov" indican en hebreo "talón", el lugar más bajo del ser humano, y las de "Israel" indican "cabeza", el lugar más elevado de la persona, para enseñarnos que cuando vencemos a este ángel nos elevamos desde lo más bajo hasta lo más elevado.

Ahora entendemos también por qué la Guemará dice (*Sucá* 52a) que cuando llegue el *Mashíaj*, D-os hará *shejitá* al *yétzer hará*, es decir, lo degollará. Cabe preguntar: si en verdad fue nuestro "trampolín" para llegar a las alturas espirituales más elevadas, ¿por qué se le va a degollar, si realmente cumplió con su deber? ¿Cómo es posible que el catalogado como "buenísimo" sea eliminado? La respuesta es que el Midrash no quiso decir que se le matará, porque no dice eso, sino que se le degollará. Y todos sabemos que la *shejitá* es el proceso mediante el cual se convierte al animal en *kasher*. Es decir, en ese día todos veremos qué tan *kasher* era el *yétzer hará*, cómo simplemente fue nuestro "coach", nuestro entrenador personal para elevarnos. Él fue la visa para alcanzar y ver al *Mashíaj*. Por eso en hebreo tanto la palabra "serpiente" como *Mashíaj* suman 358.

Conclusión

Visto así todo el panorama, termina uno entendiendo que las cuatro partes que se asignaron al intelecto *tzadik*

(cuerpo, alma, *yétzer hatov* y *yétzer hará*) son de nuevo el concepto del Rey sentado sobre un trono de cuatro patas, que aprovecha esos cuatro canales para la elevación y la perfección diarias. Por eso nuestros Sabios dijeron (*Pirké Abot* 4:1): “¿Quién es el fuerte? El que domina su *yétzer*”, y no dijeron: “El que lo mata”, porque el *yétzer hará* no puede ni debe ser eliminado; sólo hay que usarlo como trampolín y aprovechar todas las pruebas que nos presenta para elevarnos. Por ello en hebreo la palabra “prueba”, *nisayón*, proviene de la palabra *nes*, que es el asta de la bandera, para indicarnos que cuando superamos las pruebas ya podemos vanagloriarnos y alzar el asta con la bandera de la victoria.

Epílogo

En las dos partes del mundo que creó D-os, en el cielo y en la tierra, hay una capital, un lugar sumamente sagrado, especial, que en la tierra se llama la ciudad de Jerusalén y en el cielo se llama Jerusalén La Celestial. Y el rey de esta última ciudad se denomina siempre *Malkitzédek*, el rey del *tzédek* (como Faraón en Egipto, César en roma, Zar en Rusia), palabra que es una combinación entre los conceptos rey y *tzadik*, haciendo alusión al punto *tzadik* que todos tenemos y el cual queremos que gobierne y tenga el control de nuestra vida. Este título es el que quiere D-os que cada uno de nosotros alcance para estar cerca de Él en la Jerusalén celestial,

como si nos dijera: “Convierte tu punto espiritual *tzédek* en rey, y sé *Malkitzédek*, el rey de *Shalem*” (*Bereshit* 4:18).

Dice la Guemará (*Pesajim* 113A): “D-os ama a tres tipos de personas:

- Un joven que vive en una ciudad y por las noches se abstiene de salir a lugares de tentación para pecar.
- Un hombre pobre que encuentra un objeto valioso perdido por alguien y, a pesar de sus penalidades económicas, va y se lo devuelve.
- Un millonario que normalmente le gusta presumir y recibir honores de la gente, y a pesar de eso da caridad anónimamente”.

El factor común de estas tres personas es el control sobre sí mismas que poseen. Ese es el tipo de gente que D-os ama. De ahí que, por ejemplo, el que sabe cuidar sus ojos y cerrarlos ante una visión prohibida y así ser rey de su visión, al momento de bendecir o pedir a D-os por alguien, su rezo es recibido, como dice el versículo: “El que tiene buen ojo será aquel digno de bendecir” (*Mishlé* 22:9).

Igualmente, una persona que reina sobre su boca y no ofende o maldice a alguien que la provocó también logra que D-os reciba con cariño sus plegarias, como dice el versículo: “D-os mantiene al mundo por las plegarias que elevan aquellos que dominan su boca” (*Iyob* 26:7).

El título más honorable de D-os es "Rey de los reyes". Por eso, en términos modernos, nos pide: "Sean reyes. Sean *Malkitzédek*. Desarrollen su alma dividida en tres: *nefesh*, *rúaj* y *neshamá*, ubicadas en su cerebro, corazón e hígado", órganos cuyas iniciales de sus nombres, como dijimos, forman la palabra *Mélej*. Y la forma de desarrollar estos órganos es la siguiente: la acción desarrolla el *nefesh*, el habla desarrolla el *rúaj* y el buen pensamiento desarrolla la *neshamá*. Y viceversa, las acciones, el habla y los pensamientos negativos los dañan y los opacan. Es decir, "Sean reyes, pensando, diciendo y actuando siempre con control, para que sea Yo sea Rey de reyes".

Cada mañana en las bendiciones del amanecer decimos: "Bendito D-os que no me hizo esclavo...". Esto no se refiere a la esclavitud de la antigüedad, sino que agradecemos a D-os por habernos dado las herramientas para no ser esclavos del cuerpo, los cuatro elementos, el instinto del mal, la sociedad o la tecnología, y que nos premió con un punto *tzédek* para ser amos y dueños de nosotros mismos.

La Guemará dice (*Jaguigá* 3b) que el tonto es aquel a quien se da algo valioso y no sabe cuidarlo. No lo seamos. Poseemos un valioso punto-intelecto interno. No lo echemos a perder. Al contrario, pongámosle una corona real y gritemos: ¡Viva el rey!