



GRATITUD עֲנוּהַ הַכֶּרֶת טוֹב PACIENCIA סְבִלְנוּת HUMILDAD עֲנָוָה
FE אֱמוּנָה RESPONSABILIDAD אַחֲרִיּוּת ENTUSIASMO הַתְּלָהּבוּת



CREDITOS:

Coordinación:

Rabina Sarina Vitas
Seminarista Diego Edelberg

Comité consultor:

Rabino Marcelo Rittner
Rabino Salomón Nussbaum
Ariela Rosemberg-Garbatzky
Rabino Mauricio Balter

Agradecimientos:

Rabino Manes Kogan
Rabino Alfredo Borodowski
Rabino Gustavo Surazski
Rabino Richard Freund
Rabino Alejandro Avruj

MASORTI AMLAT

Presidente
Rabino Marcelo Rittner

Vicepresidente
Mirko Lebl

Secretario
Graciela Ciociano

Tesorero
Sergio Koremblit



PRIMERA PARTE:

La pregunta más importante de tu vida

- a. Introducción
- b. ¿Qué es el musar?
- c. La estructura del ser humano (neshama, ruaj, nefesh)
- d. Cómo funciona el musar

SEGUNDA PARTE:

6 Midot

- HUMILDAD | ANAVA | עֲנָוָה
- PACIENCIA | SAVLANUT | סְבִלְנוּת
- GRATITUD | HAKARAT HATOV | הַכַּרַת טוֹב
- ENTUSIASMO | HITLAHAVUT | הִתְלַהֲבוּת
- RESPONSABILIDAD | AJRAIUT | אַחֲרָיוּת
- FE | EMUNA | אֱמוּנָה

TERCERA PARTE:

Jeshbon Hanefesh

Guía de Tikun Midot para los lamim Noraim

PRIMERA PARTE

¿QUÉ ES EL MUSAR?

¿CUÁL ES
LA PREGUNTA
MÁS IMPORTANTE
DE TU VIDA?

El Talmud (Shabat 31a) enseña que cuando seamos juzgados por lo que hicimos con nuestras vidas, la primera pregunta será “¿nasata v’natata b’emunah?”, es decir, “¿fuiste honesto en tus negocios?”

Muchas veces pensamos que cuando seamos juzgados nos enfrentaremos con preguntas como, ¿creíste en Dios? ¿comiste casher? ¿observaste las mitzvot? Todas estas preguntas que utilizamos para juzgarnos son importantes y necesarias en nuestra tradición como parte indiscutida de nuestra forma de vida judía. Como judío observante que ama su tradición, no quiero minimizarlas ni decir que es incorrecto que intentemos lidiar con ellas para medir nuestra integridad, pero es importante remarcar también que no sirve ser cuidadosos de nuestras prácticas ritualistas si descuidamos ciertos principios tan importantes como la honestidad. En palabras más simples, una persona puede ser observante y sin embargo ser deshonesto consigo misma maltratando a otros. Por eso, la primera pregunta para evaluar nuestra vida enfatiza qué clase de persona íntegra fuimos.

Esta pregunta, claramente no está dirigida solamente a los comerciantes. Esta pregunta te interpela sobre tu honestidad, integridad y fidelidad hacia ti mismo y con el mundo. El negocio representa tu conducta cotidiana y rutinaria en el día a día. Y si no eres honesto contigo mismo ¿cómo puedes considerar que tu vida es íntegra?

Estoy seguro que crees que te conoces bien y eres sincero contigo. Sin embargo, tienes una especie de “abogado defensor” que intenta una y otra vez justificarte. A nadie le gusta reconocerse en el error, es más nos molesta muchas veces que nos lo marquen. Sin duda son los más cercanos y más queridos, quienes más nos conocen, los que saben dónde están nuestros puntos débiles y preferimos muchas veces no escucharlos. Pero, son ellos quienes despiertan a tu “abogado defensor” para excusarte. Son tu ezer k’negedo (la ayuda en tu contra). Son lo que más precisas para descubrir aquello que te molesta o aquello que entiendes que está desbalanceado dentro de ti. Estos obstáculos en el camino son parte del camino. Representan tu oportunidad para mejorar tu condición actual. Al fin de cuentas tú eres el responsable de tus actos.

Reconocer con honestidad que hay rasgos de tu personalidad que emergen, generalmente convocados por una situación o persona particular y te desequilibran, evidencia que hay trabajo que hacer para alcanzar esa integridad que estás buscando. Quizás te moleste tu impaciencia, tus celos, tus pensamientos negativos u otras emociones. Quizás te molesten las personas con mucho ego porque sin darte cuenta te reflejas en ellas y padeces de lo mismo.

Lo más importante es declarar que al ser honesto contigo mismo estás reconociendo estos rasgos de tu personalidad que te molestan, que son reales, están ahí y bloquean tu máximo potencial. La pregunta ahora es, ¿cómo lidiar con estas características negativas con el objetivo de minimizarlas en tu vida? ¿Cómo modificar actitudes que nos vuelvan íntegros para responder afirmativamente cuando llegue el final de nuestras vidas? ¿Qué deberías hacer para reconocer y enfrentar estos rasgos, para sufrir menos por ellos y causar menos sufrimiento a tu alrededor? ¿Cómo hacer para desarrollar tu máxima contribución en este mundo, que es única y tuya?

Cuando te pregunto esto en forma directa también me lo estoy preguntando a mí. No me estoy dirigiendo a tí como quien tiene las respuestas sino como un jevruta, un compañero de estudio que te invita a que reflexionemos juntos. En mi búsqueda por responder estas preguntas descubrí que mi tradición, nuestra tradición judía, tiene la respuesta y se remonta miles de años atrás en un legado que aún continúa. Esa respuesta se llama en hebreo musar.

¿Qué es el *musar*?

La palabra *musar* significa “corrección” o “instrucción” y también se utiliza simplemente como “ética” en hebreo moderno. Pero es lo más preciso de afirmar es que musar es un modo de vivir la vida¹. Musar es al fin de cuentas una herramienta judía que se presenta en la forma tradicional rabínica de un género literario. Estos textos de musar no sólo se leen para ser discutidos intelectualmente en forma teórica sino que el objetivo es aplicarlos a la vida cotidiana mediante adoptar hábitos que modifiquen nuestro comportamiento negativo.

Cambiar no es fácil. Por eso musar se considera una disciplina. Debemos tomar conciencia de nuestros atributos negativos para adoptar una nueva forma de vida. Forzarnos a instruirnos en conductas que no nos son habituales ni instintivas. Musar propone un cambio de afuera hacia adentro. Ejercitar la conducta nueva y positiva mientras la reflexiono.

Este modo de vida lentamente va erosionando la distinción entre el afuera y el adentro, al punto tal que nos es habitual comportarnos mejor. Esto quiere decir que logramos refinar nuestra conducta y comprender que “queremos aquello que debemos hacer”.

Un ejemplo sencillo, la razón por la cual le enseñamos a nuestros hijos a decir “gracias” es porque la gratitud no necesariamente es algo natural. Al repetirlo tantas veces se vuelve un hábito con la esperanza que el niño aprenda a ser una persona agradecida. Así y todo el musar es consciente de lo difícil que es sostener los aprendizajes de conductas. Prueba de ello es la cantidad de veces que nosotros como adultos olvidamos ser agradecidos. Esta es la razón por la cual es importante aclarar que el objetivo final del musar no es la completa erradicación de estos atributos negativos sino la convivencia moderada y controlada con ellos. Lograr dominarlos sin que nos dominen a nosotros. De hecho para reconocernos agradecidos es porque reconocemos que existe la ingratitud.

Una persona que asume responsablemente el camino que propone el musar no escapa ni procrastina en su decisión irrevocable de convertirse en su mejor versión mediante el intento de balancear sus atributos los cuales pueden obstaculizar su imantación natural hacia su máximo desarrollo espiritual. Como la imantación hacia lo más elevado y sagrado de nosotros mismos es el polo de atracción más fuerte, el musar no asume que tenemos que “agregar algo” a nuestra vida para alcanzar la consagración espiritual (en hebreo kedushá).

¹ Morinis Everyday Holiness

Por el contrario debemos “sacar algo” para disminuir la presencia latente de estos atributos negativos que son el obstáculo para la predisposición hacia la kedusha. Aunque suena paradójico, al forzar hábitos no estamos “agregando algo” sino “disminuyendo el obstáculo” que nos aleja de la consagración. La imantación es natural puesto que incluso en el ámbito de nuestra vida profesional todos buscamos “mejorar” o “cambiar” nuestra condición actual. El musar refleja eso mismo en el plano espiritual individual. Pero a medida que más forzamos la imantación de un polo, el polo opuesto tirará con más fuerza. Ese es el “abogado defensor”.

Al introducir la palabra kedusha, debemos recordar que si bien desde la Edad Media y hasta la Modernidad el desarrollo del musar está documentado en diferentes textos y escuelas, es la Tora misma la que inicia la tradición marcando la agenda y el camino para el ser humano según el siguiente versículo: “Kedoshim Tihíú Ki Kadosh Ani”, “Consagrados habréis de ser Ya que Santo Soy Yo” (Vayikrá 19:2). El objetivo de nuestra vida es alcanzar la consagración.

El hecho que la consagración del individuo en la Tora no está escrita en forma individual sino plural (consagrados-kedoshim) es además lo que diferencia al musar de la auto-ayuda. En el musar no se trata de satisfacer nuestros deseos o goces personales sino de convertirnos en directores de los mismos para que sirvan iluminando nuestra vida y la del mundo. Solamente como grupo de individuos que busca cada uno su propia consagración se alcanzará la misión de la Tora: “consagrados habréis de ser”.

Esta es la razón por la cual cada uno de nosotros está en este mundo: alcanzar la purificación espiritual individual a través del autocontrol de nuestros atributos y desplegar así nuestra kedusha personal para servir a algo más grande que nuestros propios deseos. Es una disciplina que tiene como objetivo final trabajar cada uno nuestro “yo” para servir y consagrar nuestro “nosotros”.

Nuestra esencia es una *neshama*

Para lograr la transformación que propone el musar, es necesario recordar quiénes somos desde la perspectiva judía. Somos una neshama, es decir un alma. Todas las demás cosas que nos definen son narrativas internas -por ejemplo nuestra identidad, nuestros logros, nuestras habilidades, nuestros pensamientos, lo que imaginamos, lo que nos da miedo- son aspectos transitorios y superficiales de lo que significa Ser Humanos. Lo que somos esencialmente ES una neshama, un alma.

En el libro de Proverbios leemos “ner ashem nishmat adam”, la luz divina es el alma del ser humano (20:27). Dentro de cada uno de nosotros arde una luz sagrada. La sacralidad de esa luz está constituida de la misma esencia del Creador. Esta luz espiritual es innata en nosotros.

Despertarnos por la mañana con la auto-conciencia que somos almas en un viaje de transformación espiritual, es una obviedad para la tradición judía. Incluso entre las primeras plegarias que recitamos cada mañana se encuentra “neshama shenatati bi tehora hi”, el alma que has puesto dentro mío es pura. Así agradecemos que nuestra alma ha revivido de su descanso nocturno para tener por delante otro nuevo día de crecimiento espiritual. Pero esta idea del judaísmo y de la liturgia, no resulta conocida ni reconocida en la mayoría.

La razón por la cual esta plegaria del alma es recitada todos los días apenas nos abren los ojos es porque tendemos a olvidarla. Nuestra alma es innatamente pura. Solamente debemos conectarnos con ella. Esa es la definición judía del ser humano. Por eso la esencia humana, según el judaísmo, no está en lo material del cuerpo ni en la inmaterial de los pensamientos o sentimientos; sino en la luz espiritual que arde y es el alma. La neshama sigue siendo la misma incluso si nos vemos diferentes en el espejo. La neshamá no cambia incluso si olvidamos parte de lo que hemos aprendido. La neshama es el observador que observa los pensamientos, las emociones y el cuerpo formando parte de cada uno de ellos sin ser esencialmente ninguno de ellos su totalidad. Como la neshama posee parte de la misma cualidad del Creador, “funciona” al igual que el Creador, animando todas las cosas pero no siendo contenido por ninguna de ellas. Si D-os es la unidad que existe en cada particular sin materialidad, ésta es la misma luz espiritual que arde en el centro de nuestra alma. Como vivimos en una sociedad tremendamente material y tecnológica este lenguaje nos resulta ajeno. Sin embargo es el lenguaje más tradicional judío.

Las otras dos dimensiones de nuestra esencia

El alma es entendida como una totalidad. Para los maestros del musar no hay dualidad. No existen los pensamientos por un lado y las emociones por otro. No hay corazón y mente sino un alma que contiene toda la totalidad. Esto evita que hagamos un autosabotaje diciéndonos que existe una disociación entre nuestros pensamientos y nuestra forma de conducirnos. Decir eso es autoengañarnos para evitar la transformación de los atributos. Nuestros pensamientos y acciones deberían reflejarse mutuamente. Por ejemplo, si nos creemos generosos, deberíamos actuar en forma generosa. Sin embargo, ¿cuántas excusas anteponeamos cuando nos piden que colaboremos con alguna causa? ¿Qué evita que sabiendo que tenemos ropa que no precisamos no la donemos? Esa voz interna que responde es nuestro “abogado defensor”: “todavía no tengo lo suficiente como para dar algo para los demás”, “no tengo tiempo de ocuparme de todos los pobres del mundo”, “¿de qué sirve darle dinero? Mejor es darle un trabajo” y todas las excusas imaginables. Y así es como pensamos que somos generosos pero no actuamos generosamente.

Ruaj y Nefesh

De todas maneras, para poder realizar cambios en nuestros atributos espirituales, los maestros de musar utilizan un recurso para diferenciar en nuestra alma dos esencias que la constituyen: el ruaj (fuerza espiritual) y nefesh (las virtudes o atributos). Pero es importante recordar que estas dos esencias, son diferentes a los fines de lidiar con la realidad; pero al final de cuentas hablamos de lo mismo: el alma.

Lo que forma parte del ruaj son aquellas manifestaciones de nuestro ser que giran en torno a nuestra energía vital. Manifestaciones tremendamente reales para nosotros pero que son intangibles, por ejemplo lo que llamamos “depresión”. El nefesh es el aspecto más visible de nuestra alma. Aquí es donde se manifiestan atributos como la generosidad y la avaricia o el orgullo y la humildad. Todas estas manifestaciones en la forma de pensamientos, emociones, capacidades, valores, son desde la perspectiva judía parte del alma intangibles como el alma misma. ¿Acaso podemos señalar con un dedo la humildad, el orgullo, el amor o la tristeza? Quizás podemos pensar en actos que manifiestan lo que interpretamos como humildad o amor. Pero nada de estas cosas pueden ser señaladas en sí mismas porque son intangibles. No por eso dejan de ser una realidad.

Lo mismo ocurre con lo que consideramos nuestra memoria. Es lo más real que existe para nosotros, en tanto organiza quiénes somos, qué sabemos hacer y todo lo demás. Si por un instante perdiéramos totalmente la memoria no podríamos siquiera levantarnos de la cama al olvidar cómo caminar. Así y todo, nadie jamás podrá “ver” nuestra memoria. Es intangible como el alma. Y es, nuestra realidad más importante. Más aún, representa la parte de la luz espiritual que compartimos con el Creador.

Por lo tanto si nuestra neshama (constituida de ruaj y nefesh) es pura desde el nacimiento y así se mantiene toda la vida, el objetivo no es alcanzar la consagración (kedushá) y la pureza. Se trata de remover los obstáculos que el entorno va impregnando y contaminando en el estado natural de la neshama.

Cómo funciona el Musar

Los maestros del musar desarrollaron durante miles de años un saber que se fue apilando sobre el conocimiento de cada generación para entender mejor qué son estos obstáculos. El enfoque principal está puesto en nefesh y los atributos. Estos atributos son fácilmente reconocibles: generosidad, humildad, entusiasmo, vagancia, etc. Lo que no resulta fácilmente reconocible es el nombre y lo que realmente representan desde la perspectiva judía cada uno de estos atributos. Al leerlos desde esta perspectiva la mayoría de los atributos resultan contraintuitivos en relación a lo que pensábamos que sabíamos sobre ellos. Así descubrimos que nosotros mismos ni siquiera sabemos muchas veces lo que significa considerarnos humildes o generosos.

Los maestros del musar estudiaron todos estos atributos y los enseñaron ;por un período aproximado de 900 años! Así lograron examinar los atributos de la vida espiritual.

El delicado equilibrio (*shvil hazahav*)

El enfoque del musar está puesto en reconocer y cambiar los atributos de nuestra vida espiritual que están directamente conectados con los “problemas” u “obstáculos” que se manifiestan y se nos repiten afectando nuestra vida y la de quienes nos rodean.

Por ejemplo, muchas personas se meten en problemas por no decir la verdad. “Verdad” (*emet* en hebreo) es uno de los atributos del alma que se trabajan en el musar. Por el contrario, otras personas se meten en problemas porque dicen la verdad en forma brutal, sintiéndose justificados a hacerlo. No todos están preparados para escuchar lo que nosotros pensamos es “la verdad”. A veces es porque esa “verdad” no es compartida en el contexto adecuado. De todas maneras, que algo sea verdad no implica que uno además tiene la licencia para decirlo. Así sucede con todos los atributos desde la perspectiva del musar. Por eso la mayoría de los atributos no son “buenos o malos”, “positivos o negativos” sino “balanceados o desbalanceados”, “equilibrados o desequilibrados”.

En el lenguaje propio del musar los atributos son conocidos como *midot* (en singular, *mida*), palabra que significa “medidas”. Por lo tanto lo que debemos evaluar es si acaso en algunos de nuestros atributos no estamos “desmedidos”.

Las *midot*, las medidas de nuestros atributos tienden a ser aquellas cosas que tienen un rol central en nuestras vidas. Estas son las cosas con las que tropezamos una y otra vez. Son los obstáculos que continuamente nos ponen en problema. Son las cosas que hacen nuestra vida peor y empeoramos la vida de aquellos que nos rodean.

Las conocemos bien: nuestra impaciencia, impuntualidad, perfeccionismo, procrastinación, falta de responsabilidad, respeto, victimización, prejuicio, sensibilidad a la opinión ajena o la validación de los demás, etc.

La importancia de entender que los atributos no son “positivos o negativos”, “buenos o malos” sino “medidos o desmedidos” es uno de los sellos distintivos del musar. Es lo que nos ayuda a entender que ser impaciente no es beneficioso, aunque ser demasiado paciente tampoco sirve. Ser demasiado generoso puede ponernos en problemas, si no medimos el tiempo que dedicamos a otras causas.

Los maestros del musar enseñan que todos tenemos todos los atributos. Ser humano implica poseer esta gama de *midot*. Todos nos hemos enojado, hemos mentado, hemos sido generosos, amables y crueles. Pero hay ciertos atributos que están más desmedidos en tu vida que en la mía. De la misma forma hay ciertos atributos en mi vida que están desmedidos y me traen problemas que tu los tienes mucho más medidos.

¿Qué significa que algo está desmedido? La definición es el extremismo. Por eso el objetivo es que no haya ausencia ni exceso de nuestros atributos. Por ejemplo, la arrogancia es el exceso del ego en la ausencia de humildad, mientras que la falta de autoestima y el valor de nuestra vida es el extremo de la humildad en la ausencia del orgullo. Los extremos, la arrogancia o la negación del valor de nuestra vida, son según Maimónides los “velos” que bloquean la luz interior que busca la consagración o kedushá².

“El problema nunca son las cualidades internas en sí mismas: el musar nos dice que todas las cualidades humanas, incluso la ira, los celos y el deseo, no son intrínsecamente “malas”. Estos rasgos que podríamos llamar vicios tienen un papel positivo que desempeñar en nuestras vidas, en la forma en que la ira es una señal importante de acción frente a la injusticia, o los celos pueden ser una fuerza interior muy motivadora para hacer el bien. Pero cuando un rasgo del alma persiste dentro de nosotros en un extremo de exceso o deficiencia, entonces nuestra santidad innata se oscurecerá. Un rasgo que tiende hacia el extremo en cualquier extremo del espectro deja caer un velo que bloquea la luz interna del neshama”³.

Los 3 pasos para encontrar la medida justa

1) Percepción, actitud y abordaje consciente

El musar enseña que no hay algo que alcanzar en la vida porque todo lo que necesitamos ya está dentro de nosotros. Se trata de reconocer los obstáculos, los excesos o las ausencias de ciertos atributos, que cubren nuestra espiritualidad y se nos repiten en todas partes y en todos los escenarios del día a día.

El primer paso es reconocer cuáles son los velos que afectan los atributos de nuestra alma, que hacen que tienda más a un extremo o el otro. Por ejemplo, ¿nos preocupamos demasiado por las cosas al punto tal que nos angustiamos y nos entristecemos o por el contrario tendemos a relativizar todo y decir que no hay nada de qué preocuparse? Cada uno tiene que llegar a responder qué resulta verdad con respecto a los extremos de los atributos personales (la lista de midot es larga y en los apéndices incorporamos una lista que no es exhaustiva).

Para descubrir nuestros extremos debemos estar atentos, porque la vida misma nos presentará escenarios en los que nuestra mida será puesta a prueba. Esto son lo que llamamos “obstáculos” y es fundamental comenzar por reconocer que “los obstáculos son el camino”⁴. En nuestra tradición nuestras desmedidas no son accidentales. En la Torá, la persona que accidentalmente asesina tiene protección de la comunidad⁵. Pero no es así para con las acciones de las cuales nos sabemos responsables. Esas acciones emergen desde nuestra vida interior y están puestas allí para que lidiemos con ellas en lugar de negarlas o evitarlas.

² Shemona Prakim, Capítulo 8

³ Morinis, Alan. Everyday Holiness: The Jewish Spiritual Path of Mussar (p. 20)

⁴ The Obstacle is the Way

2) Acción: convertir el desafío en una oportunidad

Una vez reconocida la mida que requiere trabajo, el siguiente paso es convertirla en una oportunidad para mejorarnos. Esto se logra mediante la adopción de un hábito que restringe la manifestación del obstáculo. Es lo que llamamos auto-control⁶. Los maestros de musar aseguran que mediante esta metodología el cambio externo se convertirá en un cambio interno y así con el tiempo lograremos no solamente hacer lo correcto, sino desear hacer lo correcto.

La cita más famosa sobre este método de transformación le corresponde al Rabino Jaim Luzzatto en su libro *Mesilat Yesharim*: “Los movimientos externos despiertan las emociones internas⁷”. Pero este saber es mucho más antiguo. Recordemos que Ben Zoma dijo, “¿Quién es fuerte? El que domina sus pasiones⁸”

Esta segunda parte es la que nos permite entender que al fin de cuentas musar es una disciplina que no se estudia: se vive. Por supuesto que esto es simple de explicar pero difícil de aplicar. Aunque no es imposible de alcanzar. De hecho, el auto-control es aquello que se precisa continuamente para convertirte en un ser humano funcional para la sociedad y las relaciones.

Imagina en un extremo que no tuvieras auto-control y al pelearte con otra persona decidieras asesinarla. La razón por la cual no lo haces es el auto-control. Esa fuerza es la que debes apelar para balancear tus *midot*.

Por supuesto que el caso del enojo y asesinato es un extremo. Pero supongamos que quisiéramos trabajar la mida de entusiasmo. Lo más probable es que no sintamos un entusiasmo extremo sino por el contrario, una falta de entusiasmo. Por lo tanto deberíamos enfocarnos en la vagancia que representa el extremo opuesto del entusiasmo. Los maestros del musar encuentran múltiples razones para el “abogado defensor” (tu *yetzer hara*) que defiende la vagancia en la racionalización del “obvio que lo haría con entusiasmo sin tan solo... tuviera más tiempo, salud, cambiaría algo la situación, le importaría a alguien lo que hago, me pagarían más, valorarían lo que hago, me tratarían mejor, tendría algún sentido si total todos vamos a morir, etc.” La lista es realmente infinita. Existen además otras razones que el musar reconoce como “abogados defensores” de la vagancia. Sin embargo, una de las posibles soluciones para promover el entusiasmo se basa en la mida de gratitud.

Si nos proponemos durante una semana entera escribir todas las mañanas al menos tres cosas por las que estamos agradecidos y forzarnos a decir “gracias” por todo lo que va sucediendo continuamente durante el día (la lista es infinita si pensamos en nuestra cama, ropa, comida, familia, amigos, trabajo, etc.) descubriremos la cantidad de bendiciones y regalos que recibimos propulsando nuestro entusiasmo. Es imposible sentirse abrumado, paralizado, triste y perdido al mismo tiempo que uno dice “estoy tan agradecido por...” Ambos sentimientos no incompatibles.

⁵ ciudades de refugio, cita

⁶ En musar se conoce esta acción como *kevisha* (literalmente significa *reprimir las emociones*)

⁷ התנועה החיצונה מעוררת הפנימית, ובודאי שיותר מסורה בידו היא החיצונה מהפנימית

⁸ Mishna Avot 4:1

3) Transformación: fortaleza interna

El paso final de este proceso reside en la fortaleza interna que se calcifica en la voluntad continua para derribar el “velo” (el obstáculo) desde la raíz. Así la voluntad de esa fortaleza evita que el obstáculo siquiera aparezca y obstruya la luz natural de nuestra kedusha.

Este paso final requiere en realidad más fuerza de voluntad que los dos anteriores. Reconocer y actuar sobre una mida desbalanceada inyecta una fuerza momentánea que es efectiva en el corto plazo. Se activa con una inyección de energía que permite el cambio. Por otro lado la fortaleza interna opera en el largo plazo. Se mantiene constantemente activa con una eyección, es decir una expulsión del obstáculo desde adentro hacia afuera.

Existen diferentes técnicas que los maestros del *musar* desarrollaron para controlar aquello que motiva al obstáculo a querer independizarse, salir a la superficie en una manifestación y volver a cubrir la luz de nuestra *neshama*. Es por esta razón que la fortaleza interna se precisa para toda la vida. Por ejemplo, no hay un momento en el que uno puede declarar que ya ha trabajado lo suficiente su humildad y ahora comenzará a ser más arrogante.

Cuando se alcanza esta etapa final, se habrá reconfigurado la *mida* al punto tal que ya no se nos ocurre actuar en forma desmedida. De todas maneras, es un trabajo de toda la vida, ya que haber controlado una mida no significa que nunca más volverá a desbalancearse. Por el contrario, sucede y por eso *musar* se convierte en una disciplina espiritual que debe ser practicada toda la vida, cada día. Así lo describió el Maharal de Praga: “El ser humano (Adam) no es creado en su totalidad. El ser humano fue creado para renovar su integridad. Ese es el significado del versículo “con trabajo comerás de ella todos los días de tu vida” (Bereshit 3:17). El ser humano nace y existe para éste trabajo, que es renovar su potencial. Sin embargo, nunca se puede alcanzar el estado de “renovado” total. Debe trabajar siempre, para renovar su integridad. Esa es la esencia de su integridad final. Incluso cuando alcanza un cierto nivel de renovación, sigue siendo un potencial, y siempre tendrá que continuar renovándose a sí mismo”.

SEGUNDA PARTE

MIDOT

HUMILDAD | ANAVA | עֲנוּוָה
PACIENCIA | SAVLANUT | סְבִלְנוּת
GRATITUD | HAKARAT HATOV | הַפְּרַת טוֹב
ENTUSIASMO | ZERIZUT | הַתְּלֵהבוּת
RESPONSABILIDAD | AJRAIUT | אַחֲרָיוּת
FE | EMUNA | אֱמוּנָה

HUMILDAD | ANAVA | עֲנָוָה

“Todas las virtudes y deberes dependen de la humildad”. De esa manera Bajia ibn Pakuda, autor del libro Jovot Halevaot (los deberes del corazón) define el atributo principal que debemos trabajar: la humildad. La razón es simple, sin humildad es difícil reconocer que hay algo por aprender, corregir y agradecer. La falta de humildad, nos demanda reconocer que no somos perfectos y debemos refinar constantemente nuestra personalidad. La falta de humildad tampoco nos permite agradecer, porque suponemos que todo nos merecemos. ¡Tal es el poder de la humildad!

En nuestros días donde las redes sociales y el mundo virtual ocupan la atención, la humildad queda poco valorada. Muy por el contrario, es el ego quien está de moda. Una prueba de eso es la representación iconográfica de nuestra generación: la selfie, es decir el “self” (yo) puesto delante de todo lo demás. Recuerdo aún cuando en paseos turísticos; se mostraban fotos de monumentos o lugares históricos. Con un poco de ego la persona posaba en la foto. Hoy la foto típica es la selfie, con uno en primer plano, mientras el mundo entero está en el fondo o en segundo plano.

Es por esta razón que la comprensión de la humildad está distorsionada. Confundimos humildad con la ausencia de personalidad y para que los demás piensen que somos importantes inflamamos el ego con el objetivo de sentirnos bien con nosotros mismos y nuestra auto-estima. Curiosamente, es el ego mismo quien nos impone el mayor sufrimiento cuando las cosas no son como deseamos. Queremos que nos reconozcan como nosotros creemos que lo merecemos. Queremos que nos sucedan las cosas de acuerdo a lo que deseamos. Queremos que los demás hagan y digan lo que nosotros pensamos.. Queremos que el universo y la vida esa sean como nosotros decimos que deben ser. ¡Eso es ego! y es la causa principal del sufrimiento, porque la vida no es así.

Comenzar a trabajar musar desde la mida de humildad es además una excelente forma de comprender el desarrollo de este trabajo. Recordemos que todos tenemos todas las midot. En este caso, todos somos humildes y también egoístas. No podemos erradicarlo aunque quisiéramos. Son parte de nuestra esencia. Lo que buscamos es controlar los obstáculos desmedidos de estas midot (¡no las midot en sí!). Esos obstáculos son los extremos que han desequilibrado el estado puro de nuestra neshama la cual conoce, intuye y ya sabe cuál es la humildad verdadera de nuestra existencia. El objetivo una vez más es, alcanzar el delicado equilibrio o el shvil hazahab (camino dorado) en el que no hay ausencia ni exceso de ninguna mida. En la humildad esto es clarísimo.

Una persona alcanza el estado ideal de humildad cuando entiende que no precisa inflar su personalidad más allá de la verdad (eso es arrogancia), ni tampoco retraerse al punto tal que deja un vacío que nadie otro puede ocupar (eso es la auto-negación de su existencia).

La verdadera humildad requiere entonces un conocimiento supremo sobre nosotros y nuestro mundo.

Todos entendemos lo dañino que es el ego y la arrogancia. Por eso es tan despreciable cuando los percibimos. Pero no todos entendemos que una humildad extrema tampoco es beneficiosa. Esta actitud podría hacer que una persona no tome la decisión importante que se espera que él o de ella sólo por mantener su humildad. Esto es otra distorsión de la humildad. La ausencia total de humildad lleva a la baja autoestima que afecta el entusiasmo y termina por deprimir. Siempre debe encontrarse en el punto medio.

Otra manifestación distorsionada de la humildad es la “falsa humildad”. Actuamos humildemente para que los demás nos elogien y digan “¡mira qué humilde es!”. Esta humildad no nace de un reconocimiento interno, sino enmascara una arrogancia peligrosa. No debemos hacer demasiado para reconocer este desbalance en la “falsa humildad”. Lo conocemos muy bien, porque sabemos desde qué lugar viene dentro nuestro. Lo que debemos hacer es esforzarnos por controlar esta “falsa humildad” con el objetivo de que se convierta en una “sincera humildad”.

En el Talmud (Avoda Zarah 20b) finalmente encontramos al sabio Rabbi Yehosua ben Levi quien enseña, “la humildad es superior a todas las demás virtudes porque está escrito: ‘El espíritu del Señor DIOS está sobre mí, porque el Señor me ha ungido; Me ha enviado como un heraldo de alegría a los humildes’. [Isaías 61:1]. La persona humilde vive en un estado de alegría y felicidad. Por el contrario la persona dominada por su ego hace de toda experiencia un problema personal. La confabulación Divina y el universo están en su contra. Así es como “agrandar” su lugar en el mundo creyéndose demasiado importante y eliminando la alegría de vivir con su máximo potencial y agradecer el día a día.

PACIENCIA I SAVLANUT I סְבִלְנוּת

Nuestra paciencia es desafiada todos los días. Incluso varias veces al día. La lista de obstáculos que desbalancean esta mida es interminable: la demora de nuestros hijos para salir de casa cuando estamos apurados, la persona que maneja delante nuestros más lento de lo que necesitamos, los semáforos que parecen estar en contra nuestra, la computadora que anda demasiado lenta, etc.

Lo más destacable de la impaciencia también es, que nunca se manifiesta sola, sino siempre acompañada de otra mida fuera de control: enojo, tristeza, irritabilidad, victimización, reproche hacia el mundo y las personas. Esto significa que no sólo nos enojamos con lo que nos está sucediendo en el momento, sino que además ;nos enojamos que nos estamos enojando por ser impacientes!

La pregunta central que debemos hacernos es ¿qué afecta nuestra paciencia?. Creemos superficialmente que son las “cosas” que no suceden con la sincronidad que deseamos (los hijos, el tráfico, etc). Sin embargo, si nos detenemos a pensar cuál es la causa principal que afecta nuestra paciencia reconoceremos que en realidad siempre es una y la misma: nuestro ego.

¿Por qué deberían suceder todas las cosas tal como nosotros queremos al momento exacto que necesitamos? ¿Por qué deberían las personas actuar como nosotros queremos? Si la persona maneja demasiado lento para nuestro gusto, ¿adivinen de quién es el problema? Gritamos, tocamos bocina y nos ponemos ansiosos. El conductor que va delante quizás está escuchando música, disfrutando de su paseo y lo último que tiene en la cabeza somos nosotros. Pero nosotros seguiremos el resto del día recordando cómo nos arruinó la mañana y después esto y después lo otro y después... Es exponencial el nivel de irritabilidad que podemos llegar a acumular por la impaciencia.

¿Cómo es nuestra vida si somos más pacientes? Cuando podemos controlar nuestra paciencia vivimos mucho mejor e incluso disminuimos la fricción en nuestras relaciones y en la toma de decisiones importantes. La pregunta que ya de por sí genera impaciencia es ¿cómo se hace eso? La respuesta del musar es fascinante.

Recordemos una vez más que las midot no son buenas ni malas. Por lo tanto la paciencia es una herramienta con la que contamos y está a nuestra disposición si sabemos utilizarla sabiamente. En hebreo la palabra paciencia es “savlanut” y su raíz hebrea también se asocia con palabras como “tolerancia”, “sufrimiento” y “resistencia”. Así entendemos que desde la tradición judía la paciencia es resistir y tolerar la experiencia del sufrimiento. La paciencia no está relacionada con el “tiempo” sino con la aceptación de que no lo podemos controlar.

Si bien entendemos ahora la raíz de nuestra impaciencia ¿cómo podemos hacer para aumentar nuestra tolerancia ante el sufrimiento de lo que no podemos controlar?

La tradición judía no es ascética. No predica el sufrimiento. Por el contrario, el judaísmo enfatiza la alegría y la felicidad (ivdu et hashem besimja, ismaj lev mebakshei hashem). Lo que sí podemos hacer es recurrir a nuestra neshama que, si lo recuerdan, es quien observa nuestros pensamientos y emociones. La capacidad de pureza y perfección de la neshama es la que le permite observarnos y declarar “esto que estoy sintiendo es enojo o impaciencia” y en ese instante distanciarnos para elegir qué vamos hacer con ese pensamiento y emoción. Alan Morinis enseña en nombre de su maestro el Rabino Perr, que ese instante de consciencia de la neshama sobre los pensamientos y emociones seguido de la posibilidad de elegir cómo actuar, es el equivalente a “abrir un espacio entre el fósforo y el lado rugoso de la caja que lo enciende”. Ese segundo que separa el encendido del fuego que quema, es donde habita la capacidad de la neshama de observar y decidir actuar diferente.

Un sello distintivo del musar es no etiquetar las *midot* como negativas. Por eso no podríamos concluir sin antes mencionar que la impaciencia puede ser una herramienta positiva cuando es bien utilizada. Frente a una injusticia o una persona que está sufriendo debemos actuar y responder rápido. El ejemplo más claro, es la *mitzvah* de *tzedakah*. La misma no posee una *brajá* que la anticipa. Es tan urgente que nada debe retrasarla. Finalmente, la mejor manera de desarrollar nuestra paciencia es pensar en la paciencia que D-os nos tiene. Si D-os, fuera igual de impaciente con nosotros como nosotros lo somos (¡a veces incluso con D-os mismo!) no podríamos existir ni un sólo día. D-os preserva nuestras vidas incluso en nuestra transgresión. Pero justamente lo hace para que podamos cambiar y mejorar. Si nuestro propio Creador actúa así, ¿con qué autoridad nosotros podríamos ser realmente tan impacientes con los otros y con nosotros mismos?

GRATITUD I HAKARAT HATOV | הַפְּרַת טוֹב

El mundo material en el que vivimos nos genera constantemente la sensación de que algo nos falta, queremos más, suponemos necesitar más; para sentirnos plenos. Lo más complicado es vivir con la creencia que se puede salir a comprar. Sean objetos (libros, casas, ropa, autos, etc.) como herramientas para el desarrollo personal o espiritual (un nuevo trabajo, cursos para ser más feliz, talleres para conocerse a uno mismo, productos para aprender a vivir), en un mundo material todo está en venta y todo se puede comprar.

La sociedad nos impulsa a enfocarnos con energía en conseguir lo que te falta; eso “te hará feliz”. Se produce el negocio es perfecto: “¿Quiere ser feliz/espiritual/íntegro/alegre? ¡Compre!”. Nos decimos frases como, “si tan sólo tuviera...” o “cuando esto suceda voy a ser feliz”.

No hay mejor manera de sabotear nuestra alegría, entusiasmo y felicidad que vivir creyendo que cuando alcancemos un objetivo seremos felices y agradecidos. Fallamos en reconocer que el deseo siempre está insatisfecho; siempre queremos más. Por eso el musar nos plantea lo opuesto.

El nombre de esta *mida* en hebreo es *hakarot hatov*, lo que significa literalmente, reconocer lo bueno. La sabiduría de esta disciplina enseña que la felicidad de la vida, no está en correr siempre tras lo que no tengo y está fuera de mi alcance; Por el contrario, **la felicidad se encuentra en reconocer ;todo lo bueno que poseemos!**. En Pirkei Avot (4:1) encontramos el famoso proverbio judío, “¿Quién es rico? El que está contento con su parte”.

Esto no significa perder el deseo y la motivación por lograr cosas nuevas. Se trata de entender que lo que deseamos alcanzar debe surgir desde el más profundo agradecimiento por aquello que ya tenemos. Si no estamos felices con lo que tenemos hoy, no lograremos estar felices con lo que tendremos mañana. Si somos capaces de agradecer lo que tenemos y vemos diversos escenarios de nuestro alrededor; podemos comprobar que se puede estar “peor” y en consecuencia agradecer el hoy.

Lo más sorprendente de practicar esta mida es que contagia a las otras midot que compartimos hasta ahora y nos permite mejorar nuestro trabajo en ellas también.

Esto sucede porque **la gratitud no puede coexistir con la arrogancia ni tampoco con la impaciencia**. La persona que reconoce lo bueno que tiene se rinde en humildad ante los regalos de la vida y en ese preciso instante se resiste al sufrimiento de lo que no está en nuestro control. Los maestros del musar enseñan además que la gratitud eleva el nivel de otra mida importantísima: ¡el entusiasmo!

Los beneficios de la gratitud son fácilmente reconocibles e innegables. El desafío es cómo hacemos para convertirnos en seres agradecidos. Es fácil decirlo, aplicarlo no es tan sencillo. Por eso, el secreto del musar para aumentar nuestra gratitud, nos revela una de las técnicas clásicas del musar: modificar una mida enfocando nuestra energía en controlar su opuesto. Así la pregunta que se nos impone es, ¿qué cosas evitan nuestra gratitud?

Bajia ibn Pakuda respondió esta pregunta hace 980 años. Según él son tres las razones por las cuales los seres humanos no reconocemos “lo bueno”. Primero: “su absorción en los asuntos de este mundo y sus placeres, sus ansias por lo que no lograrán, sus descuidos de no mirar los beneficios que Di-s les otorga porque sus corazones están preocupados por lo que esperan, por satisfacer sus deseos”. En otras palabras, **el móvil del consumismo**: “cuando tenga...cuando sea...voy a estar agradecido”.

Segundo: “los seres humanos crecen con una abundancia de favores Divinos continuos y recurrentes que experimentan constantemente, y a los que se acostumbran y se familiarizan tanto que llegan a considerarlos como partes intrínsecas de su ser”. Es decir, **el acostumbramiento, las obviedades** (tengo una cama, comida, salud y todo esto es normal y me lo merezco)

Tercero: “Los seres humanos son golpeados en este mundo con varios percances y daños a sus cuerpos y posesiones y no entienden las formas en que estas desgracias son un medio para beneficiarlos, ni los beneficios de la prueba y el sufrimiento”. Este último punto, es sin duda, el más desafiante y el más sabio a la vez. A medida que vamos viviendo intentamos darle significado a nuestras experiencias, el consejo de Bajia es recibir todas ellas con gratitud. Incluso **las dificultades que quizás no pedimos ni deseamos pero la vida nos propone, debemos encararlas con la idea que eventualmente algo bueno saldrá y estaremos agradecidos de haberlas atravesado**. Aprendimos con ellas, crecimos, nos fortalecimos. Nunca sabremos si aquello que hoy duele no se convierta en la fuente más grande de gratitud en el futuro. Mientras tanto, como dice Najum Ish Gamzu (Taanit 21a) debemos pronunciar gam zu letova, esto también es para bien.

ENTUSIASMO I HITLAHAVUT | התלהבות

Así como para Bajia ibn Pakuda “todas las virtudes y deberes dependen de la humildad”, el autor anónimo de Orjot Tzadikim escribe, “debes saber que el entusiasmo es el fundamento de todas las midot”. Si la humildad nos permite reconocer lo que debemos cambiar y estar agradecidos por todo lo que tenemos y somos, el entusiasmo es la energía que alimenta y motiva toda nuestra existencia. Conocemos cómo fluye nuestra vida cuando estamos entusiasmados. Subjetivamente el tiempo transcurre de otra manera.

Como toda mida, el equilibrio debe siempre ser el objetivo. Un entusiasmo atolondrado que toma decisiones apresuradas, no necesariamente es un entusiasmo sano. De nada sirve un entusiasmo que no está canalizado hacia un objetivo saludable. El ejemplo más actual de un entusiasmo perjudicial es el multitasking, la acción simultánea de múltiples tareas en la que vemos a la persona correr a toda prisa de un lado hacia al otro sin llegar a ninguna parte. La persona puede parecer entusiasmada con todo lo que tiene que realizar y sin embargo su rendimiento termina siendo bajo y su nivel de estrés elevado.

El entusiasmo es una mida que todos anhelamos. Pero ignoramos cómo encontrar y sostener en el tiempo. Hay un dicho popular que se repite mucho y dice: “90% del éxito es simplemente estar presente”. La idea es bonita, ;pero nunca nadie nos dice de qué depende el 10% restante que dará el éxito total! Para la tradición judía ese porcentaje es el entusiasmo. Hacer las cosas sin entusiasmo impide acceder al 100%.

Al igual que hemos visto con midot anteriores, una de las técnicas del musar consiste en enfocarse en el extremo opuesto de la mida que debemos reforzar positivamente, con el propósito de lograr el equilibrio. Con esta mida, el recurso funciona. La mayoría de nosotros no tenemos per se un entusiasmo elevado, sino que buscamos maneras de incrementarlo y sostenerlo. Desde el espectro más negativo, según los maestros del musar lo que obstruye el entusiasmo natural de la neshama, son estas tres cosas: (1) la pereza, (2) la extrema racionalización de las cosas, y (3) el amor a los placeres materiales.

Son estas tres cosas en las cuales debemos focalizar para controlarlas y permitir así que emerja el entusiasmo se fortalezca y se mantenga.

Comencemos con la pereza. Moshe Luzzatto escribe: “Los factores que restan entusiasmo son los que promueven la pereza. El mayor de estos es el deseo de reposo corporal, la aversión al esfuerzo, y el amor a los placeres materiales hasta el límite. No hay duda de que una persona que trabaja bajo la disuasión anterior encontrará que el servicio Divino es una gran carga. Para quien desea tomar su comida con completa relajación y reposo, y dormir sin ser molestado y caminar solo a un ritmo pausado, etc., a esa persona le resultará extremadamente difícil levantarse para los servicios matutinos o reducir su cena para rezar el servicio de la tarde antes del anochecer o salir a realizar una mitzvá si el tiempo no le conviene. ;Cuánto más reacio será a apresurarse para una mitzvá o para estudiar Torá!

Quien se habitúa a estas prácticas no es su propio maestro para hacer lo contrario de estas cosas cuando así lo desea, porque su voluntad está ligada a los lazos del hábito, que se convierten en una segunda naturaleza para él. Una persona debe darse cuenta de que no está en este mundo para descansar, sino para trabajar y esforzarse.”

Para Luzzatto todo comienza con nuestro estado físico. Nuestra disciplina física y alimenticia no deben sentirse como un enemigo; ese esfuerzo en nuestra cuidad corporal es la mejor herramienta para incrementar el entusiasmo. Nuestro D-os no es estático. Es tremendamente dinámico. Crea, ordena, se involucra, cambia. Por eso no es una casualidad que la primera palabra del Shuljan Aruj, uno de los libros más importantes de halajá que guía el comportamiento judío es “esfuézzate”. Lo primero que debemos hacer es esforzarnos. Dentro de nuestra práctica en esta mida descubriremos la forma de lograr el cambio fisiológico que propone Luzzatto, cómo hacer para no sabotearnos físicamente y lograr levantarnos cada mañana como un león listo para enfrentar el día.

El segundo velo que nubla al entusiasmo es, nuestra extrema racionalización de las cosas. El autor de Orjot Tzadikim nos cuenta en la sección dedicada a la pereza la historia de una persona que antepone incontables excusas para no realizar sus tareas. Decide que todo es dificultoso y complicado. En lugar de poner manos a la obra, racionaliza las mil y una razones de porqué no debería hacerlo. Es así como esa voz interna que definimos en la primera parte como el “abogado defensor” o “el yetzer hará” tiene un sinfín de excusas para invitarnos a dormir toda la mañana en lugar de hacer lo que debemos. Todos escuchamos esos pensamientos mientras la neshama observa y registra: ¿para qué molestarte si total a nadie le importa? Mejor descansa un rato más, te lo merecés. Seguro que alguien se va a ocupar del tema. El “abogado defensor” es un genio. También es uno de nuestros peores enemigos.

Finalmente el tercer velo que recubre al entusiasmo es, “el amor a los placeres materiales hasta el límite”. Si bien su libro fue publicado en 1738, imaginemos lo que significa para nosotros esta idea hoy. Vivimos en la era de la gratificación instantánea. Queremos ver una película, pedir comida, entretenernos de cualquier forma ;y lo único que debemos hacer es presionar con un dedo una pantalla! El esfuerzo para sobreponerse a la tentación de la procrastinación gracias a la saturación de placeres materiales que están disponibles en nuestro tiempo es uno de los más grande desafíos para el entusiasmo. Por supuesto que deben haber momentos para descansar, distendernos y disfrutar de los placeres. En nuestra tradición eso sucede todas las semanas en Shabat. Pero después hay seis días para trabajar, construir.

Si bien hemos descripto aquellos aspectos que obstruyen el entusiasmo y que necesitamos controlar para permitir que el entusiasmo emerja, existe también una mida que Luzzatto propone la cual es incompatible con la pereza; hakarat hatov, gratitud. Si al despertar cada día nos enfocamos en reconocer la abundancia recibimos el efecto de humildad conlleva también entusiasmo.

El segundo significado nos lleva a un entendimiento que ya no lidia con lo que sucederá después sino con el modo en que actuamos con las personas en el aquí y ahora. Entender la palabra responsabilidad como “el otro” implica para el musar un concepto conocido como “compartir la carga de tu amigo”. Esto significa compartir aquello que le preocupa a mi amigo, al otro que no soy yo, como si me estuviera preocupando a mí.

Compartir la carga del otro es una de las prácticas centrales de los maestros del musar para trabajar la humildad. Nuestro ego vive pensando en las cosas que necesitamos para nosotros. Forzarnos a compartir la carga del otro nos obliga a salir del centro del escenario.

No es una tarea fácil compartir las dificultades y problemas del otro, como parte de nuestra agenda. Todos tenemos nuestras preocupaciones en la cotidianidad junto a tareas superfluas pero importantes de atender; como para agregarnos problemas ajenos. Pero curiosamente al compartir la carga del otro, también sabemos que nos sentimos mejor con nosotros. Esto sucede porque la responsabilidad entendida de esta forma ya no se basa en la culpa que se asocia con el ego sino que, por el contrario, ofrece una profunda liberación al hacernos partícipes de un propósito más grande que nuestra propia existencia.

Pero debemos estar atentos al hecho que al intentar compartir la carga del otro nuestro yetzer hará, nuestro “abogado defensor” saldrá con ímpetu a frenarnos. Nos dirá, “¿este no es tu problema! ¿para qué te metes?”. Al intentar responder esta pregunta debemos hacer el trabajo final importante con el propósito de comprender el significado profundo de la responsabilidad según el musar. Si nos estamos “metiendo en este problema”, porque esperamos reconocimiento, entonces volvimos a la definición de responsabilidad equivocada, aquella que se asocia con la culpa. La culpa es un sentimiento de estar en falta, de sentir que debemos algo. Querer compartir la carga desde ese lugar implica que estamos anteponiendo nuestro ego debido a nuestra baja autoestima producida por no sentirnos reconocidos con todo lo bueno que hemos somos o hacemos. Actuamos desde un lugar de arrogancia en lugar de humildad. Lo hacemos pensando “al final no era tan malo, ¿lo ves? Estoy aquí ayudándote”. Esa es la voz del ego, la responsabilidad, como culpa.

La verdadera humildad está enraizada en una autoestima alta en la que compartimos la carga del otro sin realmente esperar absolutamente nada a cambio porque estamos seguros de nosotros mismos y del lugar que ocupamos.

Finalmente descubrimos en esta instancia porque ambas definiciones de responsabilidad, “el después” y “el otro”, llegan a una misma conclusión. “Cuando pensamos que la responsabilidad deriva de la conciencia del “después” (ajar), contemplar e incluir en nuestros cálculos las posibles consecuencias de nuestras acciones requiere que superemos la necesidad de satisfacer nuestro ego y sus deseos [inmediatos] en este momento. Con respecto a la segunda derivación de ajraiut, de ajer, que significa “el otro”, para vivir una vida en la que nos acerquemos activamente para compartir la carga del prójimo, debemos callar la voz exigente del deseo y el ego para poder escuchar la voz y el sentir de la necesidad del otro y responder.”

FE I EMUNA | אמונה

Cuando me presento como una persona de fe, una persona que tiene esperanza, que cree en Dios, que cree en lo misterioso e inefable, que cree en lo sagrado y oculto que se devela en la Tora, un gran número de personas considera que debo ser poco inteligente o menos sofisticado que ellas como para necesitar estas estructuras. Algunos las definen como infantiles, irracionales, dogmáticas o débiles. Quizás creen que necesito engañar a mi mente y creer en estas cosas ilógicas para tener un ordenamiento en mi vida buscando protección de algún miedo inconsciente aún no identificado (quizás miedo a la muerte, la soledad, el sinsentido o la libertad absoluta).

Uno de los desafíos del ego en nuestra generación, es la cantidad de gente que se auto congratula por no creer en nada, como si eso significara que uno es más pragmático y racional. Que no precisa de narrativas mitológicas creadas para personas menos sofisticadas que escuchan una “voz paterna” que les indica cómo vivir y qué es lo bueno y qué es lo malo en la vida. Estas personas libres se enorgullecen de creer que pueden decidir solas y no precisan de ningún ordenamiento social heredado de carácter metafísico ya que entienden que el ser humano es la medida de todas las cosas.

Estoy cada día más convencido que el universo no puede ser reducido al resultado numérico que da un examen de coeficiente intelectual como definición de verdad e inteligencia. La declaración del Shema Israel, la creencia de unicidad cósmica, en la que todo lo que existe está relacionado con todo que existió y existirá, me lleva a vivir una vida más plena frente a cualquier otra explicación que conozco y que compite con esta idea. Incluso la declaración agnóstica representada en el “realmente no lo sé” me satisface más porque no es una explicación sino una declaración de ignorancia y en tanto de humildad. Sin embargo, esto no es lo que argumentan los que no creen porque declaran justamente saber “la verdad” que yo no sé y no entiendo.

Pero tampoco es así, porque en el fondo también creo que el no creyente cree que no cree. Es decir, también tiene una creencia. La creencia que cree es; no creer en nada. Sin embargo, la decisión de privilegiar ciertas creencias o explicaciones como realidad más auténtica por encima de otras posibilidades, debe asumirlas con humildad. Al fin de cuentas lo que todos humildemente hacemos, ateos, agnósticos y religiosos, es decidir creer en algún tipo de afirmación tentativa e improbable para todos y luego vivir la vida bajo esa afirmación. Lo hacemos libremente sabiendo que es posible traer otra explicación que otra persona puede decidir habitar.

Es cierto, todo podría ser un accidente de la química sin ningún significado más allá del que nosotros le hemos asignado dentro de un contrato de lectura o acuerdo interpretativo. En lo personal, pensar esta idea está lejos para mí.

Concibo en mi mente que el mundo en que vivo, el aire que respiro y el alimento que increíblemente en forma sofisticada es un accidente de la química. Puedo también pensar, imaginar o concebir la idea que junto a mis seres queridos todo lo que me emociona pero no puedo expresar en palabras es porque somos menos sofisticados. Sin embargo, mi experiencia de la vida no reafirma esta idea o pensamiento que mi mente produce. Que yo pueda pensar o imaginar cosas no necesariamente significa que las creo como realidad, ni se sostienen como experiencia real para mí. No creo todo lo que mi mente concibe. Tampoco conozco persona que no reconozca que ha experimentado de su vida situaciones con sincronicidad y conexión metafísica misteriosa e inexplicable.

Yo sé que mi vida es mejor cuando me siento que soy parte de algo más grande que mi propia existencia. Experimento esta sensación -incluso si llegara a ser un placebo- nutrida de amor, asombro, curiosidad y gratitud por mi existencia. Y aquí es importante entender que cómo evaluamos las cosas que vivimos y sentimos, no necesariamente es porque son una “verdad” lógica o coherente producida por nuestros pensamientos. Las personas no creyentes que conozco sufren mucho más por el sin sentido de la vida, por tratar de entender su identidad y pertenencia, por no saber quiénes son y qué se suponen que deben hacer con su existencia. Porque si decido guiarme por el placebo que no creo en nada, entonces, ¿para qué hacer algo si nada si tiene sentido? ¿Para qué traer hijos al mundo? ¿Para qué intentar salvar una vida o luchar por un mundo mejor? ¿Para qué inventar algo o trabajar? ¿Para qué esforzarse o aprender algo nuevo? Si no creo en nada para qué vivir por algo.

Lo que una vida de fe me otorga, no es solamente esperanza sino también resiliencia y propósito. Yo sé muy bien para qué me levanto cada mañana y por qué debo agradecer a Dios; por mi familia y mi tarea en esta vida.

Lo mejor de todo es que incluso si mi propia creencia llegara a ser un engaño- nuevamente una especie de placebo- confieso que funciona de maravilla. Si se que es un engaño pero decido de todas formas: levantarme comprometido con un mundo que busca unicidad, consagración, amor y justicia; me paso el día enseñando y viviendo experiencias milenarias de mi tradición porque siento que soy un sirviente de Dios que me ha dado los talentos que tengo para hacer esto en la vida; contribuyo humildemente con lo que sé. Intento ayudar a despertar la conexión espiritual de los demás al igual que la mía; tengo la bendición de vivir la vida con otras personas siendo parte de los momentos sagrados de su existencia y su aprendizaje; cuando llegue al final de mi vida si me equivoqué en mi engaño y el no creyente tenía razón, de todas formas no estaré amargado de las familias que acompañé en nacimientos, ceremonias de bar y bar mitzvah, casamientos e incluso momentos de dolor y enfermedad. No estaré amargado de la experiencia del ciclo anual del calendario judío, celebrando Shabatot y Jaguim, aprovechando cada instancia para crecer más, conocerme mejor, desafiarme y transformarme de una festividad a la otra y de un Shabat al otro.

Sin dudas no estaré amargado por toda la Tora que he estudiado y todo el tiempo dedicado a conocer el pensamiento del pueblo judío. No estaré amargado de haber dormido lo suficiente y quedarme hasta altas horas para desentrañar una enseñanza del Talmud. No estaré amargado por haber podido compartir con miles y miles de personas de todas partes del mundo la sabiduría ancestral de mi pueblo. No estaré amargado de haber cambiado una historia de ego por una historia del alma. Al fin de cuentas no puedo imaginar cómo hubiese podido sobrevivir sin todo este maravilloso engaño en mi vida. Lo más importante de todo es que si todo lo que creo, enseño y vivo llegara a ser un engaño y el no creyente tuviera razón, me sentiré feliz de haber elegido el mejor engaño que conozco. En cambio el no creyente, ¿qué dirá al final de su vida?

Finalmente, lo mejor es que es tan glorioso este posible engaño que me hace creer y me convence cada día más que justamente no es un engaño: es la forma más precisa y preciosa para vivir una vida llena de sentido. ¿Cuáles son las posibilidades que un engaño como Dios, la Tora e Israel funcione tan bien por miles de años para millones de personas en el mundo? Es por eso que utilizando toda mi inteligencia disponible elijo cada día ser un creyente. De todas maneras al final de mis días cuando mire para atrás habré vivido un engaño que me dio sentido. Esto es lo que me recuerda Heschel cuando enseñó que el objetivo más elevado de la vida espiritual no es acumular una riqueza de información, sino enfrentar momentos sagrados. A eso vinimos. Al creer elijo cada día vivir consagrando mi existencia.

TERCERA PARTE

JESHBON HANEFESH

GUÍA DE TIKUN MIDOT
PARA LOS IAMIM NORAIM

Uno de los errores más comunes es pensar que Yom Kipur es el día en que reflexionamos sobre nuestros actos, nos arrepentimos y cambiamos. Sin embargo Yom Kipur es el día en el que este proceso concluye. El proceso comienza exactamente un mes antes, en el mes de Elul y finaliza en Yom Kipur.

En Yom Kipur practicamos abstinencia y rezamos todo el día para marcar el cierre de este ciclo. A pesar de lo que muchos creen, ¡Yom Kipur es un día alegre!

En una maratón, la preparación previa es más importante que la maratón misma. Con Yom Kipur enfrentamos una maratón espiritual. En términos del desarrollo del carácter que propone el musar, la constancia es lo más importante. El hábito se genera a partir de la práctica diaria y no de los eventos que suceden esporádicamente. Por eso debemos prepararnos para atravesar el día de Yom Kipur sin esperar que Yom Kipur nos atraviese a nosotros. ¿Cómo logramos esta transformación tan importante? La respuesta es realizando *jeshbon hanefesh*, literalmente la contabilidad del aspecto más visible de nuestra alma. Es decir, una evaluación de la situación de nuestras *midot*.

Jeshbon HaNefesh no es una idea, ¡es una tarea!

Durante años escuché que tenía que hacer *jeshbon hanefesh* durante el período de Elul. Incluso entendiendo que significaba algo así como “una evaluación de mi vida”, me llevó muchos años entender cómo lograr esto. Bien entendido, *jeshbon hanefesh* es un proceso sistemático con objetivos claros y metas precisas.

El método de *jeshbon hanefesh* aparece por primera vez en un libro que lleva dicho título escrito por el rabino Menajem Mendel Leffin y publicado en Lvov, Ucrania en 1812. El libro ofrece un método práctico desarrollado paso por paso en el que se evalúa la introspección y la auto comprensión de uno mismo y sus *midot*.

Inspirados en este libro, ofreceremos a continuación una versión propia de *jeshbon hanefesh* enfocándonos en las *midot* que hemos presentado en la segunda parte. Así obtendremos una guía sistemática y ordenada para trabajar sobre nuestras *midot* durante Elul y los días entre Rosh Hashana y Yom Kipur con el objetivo final que ese sea el día que celebramos en alegría la culminación espiritual de nuestra tarea. Por supuesto que es una conclusión momentánea ya que al otro día se comienza de nuevo. ¡El refinamiento de *midot* nunca concluye!

Para lograr esta transformación necesitamos dos cosas: un cuaderno y una lapicera. Nada más. Es muy, pero muy importante que esto sea escrito a mano y en un cuaderno que nadie más que nosotros escribirá y verá. No sirve si es realizado en computadora. El cuaderno es nuestro propio diario de transformación donde podemos tomar conciencia de nuestro desarrollo y transformación.

El método de jeshbon hanefesh aparece por primera vez en un libro que lleva dicho título escrito por el rabino Menajem Mendel Leffin y publicado en Lvov, Ucrania en 1812. El libro ofrece un método práctico desarrollado paso por paso en el que se evalúa la introspección y la auto comprensión de uno mismo y sus midot.

Inspirados en este libro, ofreceremos a continuación una versión propia de jeshbon hanefesh enfocándonos en las midot que hemos presentado en la segunda parte. Así obtendremos una guía sistemática y ordenada para trabajar sobre nuestras midot durante Elul y los días entre Rosh Hashana y Yom Kipur con el objetivo final que ese sea el día que celebramos en alegría la culminación espiritual de nuestra tarea. Por supuesto que es una conclusión momentánea ya que al otro día se comienza de nuevo. ¡El refinamiento de midot nunca concluye!

Para lograr esta transformación necesitamos dos cosas: un cuaderno y una lapicera. Nada más. Es muy, pero muy importante que esto sea escrito a mano y en un cuaderno que nadie más que nosotros escribirá y verá. No sirve si es realizado en computadora. El cuaderno es nuestro propio diario de transformación donde podemos tomar conciencia de nuestro desarrollo y transformación.

La tarea del mes de Elul y los días hasta Yom Kipur es semanal. La propuesta es levantarnos un poco más temprano y antes de comenzar con nuestra rutina diaria reflexionar en la mida que vamos a desarrollar esa semana.

Comenzaremos cada ciclo semanal con un ejercicio específico que haremos por una única vez sobre esa mida. El resto de la semana continuaremos trabajando sobre esa misma mida meditando sobre una oración que nos ayude a tomar conciencia de la misma y tomando conciencia durante el día de cómo se nos manifiesta la mida que estamos trabajando. No se trata de juzgarnos ni criticarnos. No debemos hacer necesariamente nada más que tomar conciencia.

Por la noche, antes de ir a dormir tomaremos nuestro cuaderno y anotaremos momentos del día en que sentimos que esa mida fue desafiada. Nuevamente, no debemos ser duros con nosotros mismos ni tampoco preocuparnos por la gramática de lo que escribimos. Tampoco debemos felicitarnos. Lo que hacemos es tomar conciencia.

El cuaderno es para nosotros y no es necesario compartirlo con nadie más. ¡No será publicado así que no debemos preocuparnos! En el cuaderno debemos volcar oraciones breves, reflexiones de momentos del día en el que sentimos que fuimos desafiados por la mida y cómo actuamos.

Jeshbon Hanefesh tiene como función traer a la superficie lo que quizás no estamos viendo. Cuando logramos eso, nuestras midot comienzan a cambiar y las cosas con las que tropezamos una y otra vez disminuyen notoriamente. Es así como vamos renovándonos y mejorando cada año.

MES DE ELUL

PRIMERA SEMANA: HUMILDAD I ANAVA | אָנָוָה

DIA 1 - TOMA DE CONCIENCIA

Lee los siguientes textos y permite abiertamente que evoquen sentimientos en tí:

“Una persona pobre [de espíritu] piensa que Dios es un anciano de cabello blanco, sentado en un maravilloso trono de fuego que brilla con innumerables destellos, como dice la Biblia (Daniel 7:9): “el Anciano de Días se sienta, su vestidura es blanca como la nieve, y el cabello de su cabeza como lana pura, su trono, llamas de fuego”. Al imaginar esta y otras fantasías similares, el tonto hace corpóreo a Dios. Cae así en una de las trampas que destruyen la fe. Su asombro de Dios está limitado por su imaginación.

Pero si eres un iluminado, conoces la unidad de Dios; sabes que lo divino carece de categorías corporales; estas nunca pueden aplicarse a Dios. Entonces te preguntas, asombrado: ¿Quién soy yo? Soy una semilla de mostaza en medio de la esfera de la luna, que en sí misma es una semilla de mostaza dentro de la siguiente esfera. Así es con esa esfera y todo lo que contiene en relación con la siguiente esfera. Lo mismo ocurre con todas las esferas, una dentro de la otra, y todas ellas son una semilla de mostaza dentro de las extensiones adicionales. Y todos estos son una semilla de mostaza dentro de otras extensiones.

Tu asombro se vigoriza, el amor en tu alma se expande.”

“Piensa en tí mismo como Ayin [nada] y olvídate por completo de tí mismo por un instante. Entonces puedes trascender el tiempo, elevarte al mundo del pensamiento, donde todo es igual: la vida y la muerte, el océano y la tierra firme. Pero esto no sucederá si estás apegado a la naturaleza material de este mundo. Si piensas en ti mismo como algo, entonces D-os no puede vestirse en ti, porque D-os es infinito. Ningún recipiente puede contener a D-os, a menos que pienses en ti mismo como Ayin”.

Ejercicio del día 1

Recuerda siempre que la humildad no está relacionada con la negación total de tu existencia. Tampoco se trata de ir al otro extremo y creer que “no le debes nada a nadie” y que eres el centro del mundo y todas las cosas “te suceden a tí”. Siempre el punto medio. El lugar en el que las cosas no te pasan a tí sino para tí.

1. Escribe una lista detallada de cosas que haces bien o de las que estás orgullo.
 - a. Responde al lado de cada una de ellas ¿de qué manera soy responsable y dueño de estas cualidades que residen en mí? ¿Son mías o son regalos?
 - b. Si no está sucediendo lo que yo quiero, si la gente no dice o actúa como yo necesito, ¿qué podría decirme a mí mismo para recordarme que estoy frente a una invitación para trabajar mi ego?

Días 2 al 6 - Humildad semanal

- Todas las mañanas antes de comenzar el día lee la siguiente frase: “El mundo entero fue creado para mí y yo no soy sino polvo y cenizas”.
- Durante el día estar atento a momentos en los que sentimos que nuestro ego quiere tomar el escenario. Quizás está en el hecho de sentir que no le debemos nada a nadie, que otros nos cuentan cosas y en lugar de escuchar respondemos “a mi también me pasa lo mismo” y robamos la conversación. Aprender a escuchar sin contar lo que nos pasa a nosotros es un gran acto de humildad.
- Por la noche recordar instancias y escribirlas en el cuaderno

SEGUNDA SEMANA: PACIENCIA I SAVLANUT I סבִּלְנוּת

Ejercicio del día 1 - Visualización

Generalmente estos ejercicios se hacen cuando uno no está impaciente para poder justamente desarrollar su capacidad de tolerancia frente al sufrimiento de lo que no puede controlar (¡eso es la impaciencia según el musar!). La vida espiritual del musar se trabaja con anticipación para que esté disponible cuando uno la necesita. Es lo mismo que estar entrenado físicamente no por el entrenamiento en sí, sino para otra situación en la cual se requiere que nuestro cuerpo funcione bien (subir escaleras, correr un autobús, levantar bolsas del supermercado, etc).

1. Hacer una lista de cosas o escenarios que generalmente te impacientan.
2. Visualiza a continuación con el máximo grado de detalle posible que te encuentras en alguna situación descrita en el punto anterior y reaccionas diferente. Por ejemplo no gritas, respiras y contestas tranquilo, entiendes que no hay nada que puedas hacer y agradeces que esta situación se te ha presentado para trabajar tu humildad, tu paciencia y tu resistencia al sufrimiento. Piensa que D-os quiere que hoy trabajes tu mida de savlanut y te ha enviado este escenario.
3. Cuando te encuentres después frente a estas situaciones recuerda este ejercicio que te preparó para recordar que tienes una opción antes de encender el fósforo que queme todo. Recuerda que viste en tus ojos que esto podría pasar y que tienes la opción de responder diferente. Ya lo hiciste en tu visualización. Ahora pónlo en práctica.
4. Finalmente evalúa, ¿cuántas de estas cosas están realmente bajo tu control?

Día 2 al 6 - Paciencia semanal

- Todas las mañanas antes de comenzar el día lee la siguiente frase: “no hay persona que no tenga su día y no hay cosa que no tenga su lugar” Pirkei Avot 3:3.”
- Durante el día estar atento a momentos en los que sentimos que nuestra paciencia se ve desafiada. Intentar respirar hondo y recordar que no ganamos nada con el enojo y la irritabilidad más que pensar peor y ponernos nerviosos. Recordar que quizás estamos frente a una situación que no podemos controlar del todo.
- Por la noche recordar instancias y escribirlas en el cuaderno.

TERCERA SEMANA: GRATITUD I HAKARAT HATOV | תּוֹבָה וְהַכָּרָה

Ejercicio del día 1 - Experimentar gratitud

Una de las prácticas regulares que he incorporado a mi día incluye separar un instante cada mañana para “ingresar en un momento de gratitud”. Hoy sabemos que nuestro cuerpo no distingue si lo que estamos evocando o pensando es real o no, simplemente reacciona al impulso de lo que traemos. Por lo tanto, evocar momentos vívidos de gratitud cuando me despierto, me permite conquistar la mañana y ganar el día entero. Las grandes transformaciones de la vida no suceden en grandes eventos aislados, sino en la constancia de lo que hacemos todos los días. La gratitud se consolida en la continuidad sostenida del agradecimiento.

1. Escribe una cosa por la cual estás agradecido en este momento. Una recomendación para realizar esto todos los días es utilizar diferentes categorías para no ir en piloto automático sobre las mismas cosas de siempre (salud de mi familia, mis hijos, etc.). Puede ser agradecimiento por una relación con alguien que te ayudó; una oportunidad que se presentará este día (nada demasiado sofisticado, puede ser simplemente ir a trabajar); algo que pasó ayer; y algo simple cerca tuyo (no todo tiene que ser sobre nuestra carrera profesional o cosas demasiado abstractas, tal vez pensar en el ruido de la lluvia, las nubes o el café que estamos tomando).
2. Mira hacia el pasado y encuentra una situación difícil de la que surgió algo por lo que hoy estás agradecido.
3. Identifica una dificultad actual e imagina lo que podría contener por lo que eventualmente te sentirás agradecido.

Día 2 al 6 - Gratitud semanal

- Todas las mañanas antes de comenzar el día lee la siguiente frase: “¿Quién es rico? El que está feliz con lo que tiene”
- Durante el día día gracias a absolutamente todas las personas que hacen algo por tí (piensa si alguien te despertó, te preparó el desayuno, te llevó al trabajo, te abrió una puerta, te llamó para ver cómo estabas, te dijo algo importante para tí, etc)
- Por la noche recordar instancias y escribirlas en el cuaderno

CUARTA SEMANA: ENTUSIASMO I HITLAHAVUT | התלהבות

DÍA 1 - TRANSFORMACIÓN FÍSICA

Esta semana es muy especial para mí. Trabajar el entusiasmo es una de mis áreas preferidas porque he visto en mi mismo el cambio que sucede cuando el entusiasmo está balanceado (¡y cuando no lo está!). Esta semana demandará mucho más movimiento físico que las anteriores porque, como nos explicó Luzzatto, el cuerpo juega un aspecto fundamental en el entusiasmo.

Hoy gracias a la ciencia moderna podemos afirmar lo que sucede a nivel fisiológico cuando podemos alterar según nuestro deseo nuestro estado físico. Hay técnicas que pueden reducir el cortisol negativo (la hormona que genera miedo) y aumentar la oxitocina (la hormona involucrada en la formación de relaciones de confianza y generosidad). El científico Robert Sapolsky, autor de “¿Por qué las cebras no tienen úlceras?: La guía del estrés” descubrió que podemos autogenerar altos niveles de cortisol crónico (estrés continuo) cuando no hay realmente nada que está a punto de matarnos. Si es así, lo mismo podemos hacer con la oxitocina, es decir autogenerar altos niveles de confianza y gratitud incluso cuando no hay nada delante nuestro más que nuestra decisión de sentirnos agradecidos. De eso mismo se trata el trabajo de esta semana. Cultivar el agradecimiento. Sabotear nuestro estado fisiológico para que cuando nuestra extrema racionalización o deseo de placer material nos reclame, tenga que enfrentarse a un entusiasmo físico muy poderoso. Aquí vamos:

1. Tu entusiasmo está absolutamente vinculado con el modo que percibes tu salud. Y tu salud depende no solo de tu estado mental sino de tu alimentación y de tu estado físico. Por lo tanto esta semana te propongo (sin que te critiques demasiado sino con conciencia) que evalúes seriamente tus hábitos alimenticios y tu actividad física. No se trata de convertirte en un deportista olímpico ni realizar un ayuno de una semana. Sino de prestar atención durante una semana a los placeres alimenticios que realmente no necesitas. Te prometo que gran parte de tu entusiasmo se encuentra en controlar tu alimentación y hacer algún tipo de actividad física (¡puede ser salir a caminar o incluso bailar en tu casa!)
2. Durante esta semana no solo te pido que controles tu alimentación y realices alguna actividad física (¡ojala esto continúe toda la vida!) sino que voy a pedirte que realices una pequeña rutina matinal:
 - a. Apenas despiertes realiza algún tipo de movimiento físico (10 flexiones de brazos, una marcha rápida en el lugar, o lo que sea que puedas).
 - b. Toma una ducha fría de 30 o 60 segundo (no todos se animan cuando les cuento que hago esto cada mañana pero les aseguro que es impresionante el efecto y está científicamente estudiando sus beneficios).
 - c. Camina por unos minutos en tu casa usando un ciclo de respiración de 4 segundos de inhalación, 4 de segundo de retención de aire y 4 segundos de exhalación. Realiza esta secuencia 4 veces.

d. Cierra los ojos y evoca 3 cosas por las que estás agradecido. Una de ellas que sea simple, como ser las nubes que ves desde tu ventana o el aire que mueve las hojas. No se trata de pensar cosas que estoy agradecido sino de evocarlas, de sentirlas y llenar nuestro cuerpo de gratitud y agradecimiento reconociendo todo lo bueno. Cuando hay gratitud no hay enojo ni tampoco hay miedo.

e. Continúa con los ojos cerrados y siente la presencia de D-os como creador de todo lo que existe en el universo, la energía que continuamente te cura para que estés vivo y sana todos tus problemas físicos, mentales y emocionales. Imagina que curas y sanas todo lo que necesitas y luego piensa en alguien que necesita de esa misma energía e imagina que la compartes y la está recibiendo en ese momento.

f. Aún con los ojos cerrados enfócate ahora en en 3 cosas que vas a hacer que sucedan pero imagina que ya las has terminado y quedaron como querías. Visualízalas y siente la emoción que ellas despiertan de estar concluidas. Pueden ser 3 cosas que quieres lograr hoy o una hoy, la otra en 6 meses y la otra en un año.

Día 2 al 6 - Entusiasmo semanal

- Idealmente continuar con la rutina del día 1 toda esta semana (y ojalá toda la vida)
- Pensar en la siguiente frase: “si no es ahora, ¿cuándo?”
- Haz un esfuerzo para notar cuándo no estás haciendo lo que crees que es importante o aquello que sientes que debes hacer pero estás evitando. Luego pregúntate “¿de qué puedo estar agradecido en relación a esto al punto tal que me inspirará entusiasmo?”
- Toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo y las sensaciones internas que cambian a medida que traes tu conciencia a la gratitud.
- Por la noche recordar instancias y escribirlas en el cuaderno

QUINTA SEMANA: RESPONSABILIDAD I AJRAIUT I אַקראַיט

DÍA 1 - TRANSFORMANDO NUESTRA ACCIÓN

Día 2 al 6 - Responsabilidad semanal

- Pensar en la siguiente frase: “No eres responsable de concluir la tarea, pero tampoco eres libre de cumplir tu parte”
- Haz un esfuerzo para notar cuándo no estás haciendo lo que crees que es importante o aquello que sientes que debes hacer pero estás evitando. Luego pregúntate “¿de qué puedo estar agradecido en relación a esto al punto tal que me inspirará entusiasmo?”
- Toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo y las sensaciones internas que cambian a medida que traes tu conciencia a la gratitud.
- Por la noche recordar instancias y escribirlas en el cuaderno

SEXTA SEMANA: RESPONSABILIDAD | AJRAIUT | אַקְרִיּוּת

DÍA 1 - FORTALECIENDO TU FE

Visualiza qué imagen interna tienes de Dios. ¿La fuiste modificando a través del tiempo?

Día 2 al 6

Diálogo con Dios: ¿Cuándo se produce? ¿Ante el dolor, ante las alegrías, ante lo inesperado?

Respondé: ¿En qué momentos dudas de la presencia Divina en tu vida? ¿Cuándo la percibís más cercana?

Te propongo que cada noche, recuerdes y escribas; momentos en los cuales tuviste presente a Dios ese día.

Haz un listado cada noche sobre qué preguntas le harías e intenta al día siguiente ver si obtuviste respuesta (considerando la posibilidad que sea negativa)

Masorti AmLat

Masorti AmLat es la representación latinoamericana de Masorti Olami –el consejo Mundial de Sinagogas Masorti/Conservadoras- que reúne a todas las comunidades que se identifican y adhieren a su plataforma y misión. La misma se encuentra en estrecha cooperación con las diversas organizaciones afiliadas en EEUU, Europa e Israel a través de Masorti Olami y MERCAZ Olami.

Masorti AmLat se aboca a sembrar semillas de un liderazgo dinámico y pujante, que pueda responder a los cuestionamientos y desafíos de la tarea representacional en el seno de nuestras comunidades y en el marco institucional en general. Como estructura representativa del Movimiento Masorti en todo el continente, se encarga de crear, renovar y fortalecer la vida judía Masorti/Conservadora en el territorio de cada país, con los esfuerzos concentrados en el desarrollo de las comunidades adheridas y en la elaboración de programas educativos que transmitan la base de nuestra ideología.

Los seminarios de capacitación, los encuentros, las publicaciones, las visitas y el trabajo en el terreno son parte integral de las actividades desarrolladas en estrecha cooperación con nuestros hermanos y hermanas de todo el mundo.

Masorti AmLat construye puentes entre sus comunidades a través de sus dirigentes, rabinos y rabinas, líderes espirituales, jóvenes y todos aquellos que deseen compartir el crecimiento de su compromiso con el judaísmo, con la práctica de las mitzvot y con el Estado de Israel.

Masorti AmLat es la voz del Movimiento Masorti para toda América Latina.

With Support of WZO 