EL DESARROLLO PERSONAL EN EL JUDAÍSMO II

Lográndolo

Ésta es la segunda clase de Morashá referida al desarrollo personal desde la perspectiva del judaísmo. En la primera clase, vimos que la Torá otorga gran importancia a la idea del desarrollo personal y del refinamiento del carácter, lo cual constituye parte fundamental del judaísmo. En esta clase, analizaremos las maneras específicas en las cuales la persona puede lograr la auto-superación. Veremos que el auto-perfeccionamiento es una tarea de toda la vida y que la Torá está repleta de pensamientos sumamente valiosos para guiarnos en este sentido.

- ¿Qué obstáculos pueden llegar a evitar que desarrollemos nuestro potencial?
- ¿Qué estrategias debemos implementar para lograr nuestro desarrollo personal?
- ¿En qué textos judíos podemos encontrar conceptos relativos al desarrollo personal?
- ¿De qué manera puedo comenzar y mantener un esfuerzo diario para mejorar mi carácter?

Introducción. ¡Hoy es el Mejor Día de Tu Vida!

Sección I. El Trabajo de Toda Una Vida

Sección II. La Torá y la Halajá Ayudan al Desarrollo Personal
Parte A. La Torá es la Clave para la Auto-superación
Parte B. Las Midot Refinan el Carácter

Sección III. Literatura de Torá sobre el Desarrollo Personal
Parte A. Aprender de los Relatos Bíblicos
Parte B. Textos Judíos Adicionales Sobre Auto-superación

Sección IV. Comenzar con un Enfoque Diario y Sistemático de Desarrollo Personal

INTRODUCCIÓN. ¡HOY ES EL MEJOR DÍA DE TU VIDA!

El primer shiur de Morashá sobre el Desarrollo Personal estableció el rol fundamental que tiene el desarrollo personal para lograr nuestro objetivo en la vida. Esta clase ofrece un marco y una estrategia de crecimiento. ¿De qué manera debemos considerar la oportunidad que nos ofrece cada día hacia la concreción de este objetivo?

Hoy es el mejor día de tu vida, porque hoy es el único día que existe. Todos los días del pasado son parte del banco de memoria de tu mente. Todos los días futuros todavía no han existido. Por lo tanto hoy tiene que ser el mejor día de tu vida. La manera en la cual experimentes el día será diferente si decides verlo como el mejor día de tu vida, ahora mismo. Hoy es el único día que tienes para elegir lo que vas a pensar, a decir y a hacer hoy.

Piensa en esto: ¿Cuáles son algunas cosas significativas que puedes pensar, decir o hacer hoy –de acuerdo con tu realidad- en este día especial de tu vida?

Considera algunos actos pequeños, dar un verdadero paso hacia adelante, algo que puedas llegar a hacer. Incluso si en verdad no lo haces hoy, pensar en ello te eleva hoy mismo. Nunca podemos elegir la naturaleza misma de cada día. Cada día, D'os nos envía desafíos singulares. Por lo tanto, los desafíos exactos que experimentas hoy serán experimentados solamente una vez. Hoy es el único día de tu vida en el cual serás capaz de destacarte en aprovechar el hoy…

Las personas que aspiran a tener conciencia espiritual serán capaces de seguir creciendo y desarrollándose cada día (Basado en el Rab Zelig Pliskin, Life is Now, ArtScroll Publications, páginas 33-34 y en el Rab Reuben Leuchter, Morashá).

Muy bien, comencemos a trabajar…

SECCIÓN I. EL TRABAJO DE TODA UNA VIDA

Hemos estudiado la importancia del desarrollo personal y de los objetivos a los cuales debemos aspirar. ¿Pero cómo se alcanzan esos objetivos? El proceso no es sencillo. Corregir las fallas del carácter y las disposiciones negativas no es una tarea fácil. Es conocida la dificultad de lograr un verdadero cambio en la naturaleza interna de la persona. Mark Twain escribió en este sentido: "los viejos hábitos no pueden arrojarse desde la ventana del piso superior. Deben ser obligados a bajar las escaleras, de a un peldaño por vez". Aunque nuestro objetivo es la perfección, el enfoque judío también incluye dar un paso por vez, continuando en un sendero de crecimiento a lo largo de toda la vida.

1. Rab Iejezkel Levenstein, Or Iejezkel (Darkei Avodá), página 182 – Es más fácil aprender el Talmud de memoria que desarraigar una sola cualidad personal.

Es extremadamente difícil desarraigar la fuerza de las cualidades negativas del carácter; como dijo el Rab Israel Salanter: "es más fácil aprender el Talmud de memoria que arrancar de raíz una sola cualidad negativa". Esto se debe principalmente a que no poseemos solamente una cualidad, sino muchas, y cada una de ellas es muy profunda [y todas están mutuamente conectadas –observación

קשה מאד עקירת כח המדות, ומפורסמים דבריו של הגרי"ס ז"ל כי קל יותר לידע ש"ס בעל פה מאשר עקירת מדה אחת משרשה, ובפרט כי לא רק כח מדה אחת בנו אלא מדות רבות ועמוקות [והם כולם קשורים זה בזה – הערת הרב ראובן לויכטר], וודאי שהמלאכה מרובה לאין שיעור.

del Rab Reuben Leuchter]. En consecuencia, la tarea es inmensa.

A pesar de la dificultad involucrada en el crecimiento personal, la Torá nos enseña que es imperativo que cada persona aspire constantemente a desarrollarse.

2. El Gaón de Vilna, Proverbios 15:24 – El imperativo del desarrollo constante.

Una persona es llamada "en movimiento", porque siempre está progresando de un nivel a otro. Si no asciende, inevitablemente cae, que D'os no lo permita, porque es imposible que una persona se mantenga en el mismo nivel personal.

האדם נקרא הולך שצריך לילך תמיד מדרגא לדרגא ואם לא יעלה למעלה ירד מטה מטה ח"ו כי בלתי אפשר שיעמוד בדרגא חדא.

A pesar de la enorme importancia que tiene dedicar toda nuestra vida al desarrollo personal, nadie debe sentirse desalentado si el día de hoy no logró ninguna superación personal. Nunca es demasiado tarde para comenzar a trabajar sobre uno mismo – o para continuar aspirando a mejorar, incluso si en el pasado hemos fallado en nuestros intentos.

3. Rab Israel Salanter, Introducción a Tnuat HaMusar, página 316 – Nunca es demasiado tarde.

El Rab Israel Salanter llevó una vez sus zapatos al zapatero para que se los arreglara. Ya era muy tarde y estaba oscuro. Al notar que la vela casi se estaba apagando, el Rab comprendió que para el zapatero sería difícil seguir reparando zapatos con esa luz tan tenue y le sugirió que tal vez debía dejar el trabajo para el día siguiente. "No se preocupe", le respondió el zapatero, "puedo trabajar muy bien a la luz de la vela. Mientras la vela arde, es posible seguir arreglando zapatos".

El Rab Israel enseguida reconoció el profundo significado de las palabras del zapatero, y las repitió una y otra vez. Mientras la vela arde, él puede reparar lo que está roto. De la misma manera, mientras que la chispa de vida arde en la persona (mientras el alma está en el cuerpo), la persona puede seguir corrigiendo sus caminos. Nunca debemos perder las esperanzas.

מסופר על רבי ישראל מסלנט שהיה צריך לתקן את סנדלו. היתה זו שעת ערב מאוחרת ורבי ישראל תהה האם יוכל הסנדלר לעבוד בתנאי חושך, והציע לו שימשיך את מלאכתו למחר. "אל דאגה, רבי," ענה הסנדלר. "אפשר לעבוד לאור הנר, וכל זמן שהנר דולק, אפשר עוד לתקן."

רבי ישראל התרשם מאד מדבריו של האיש, וחזר עליהם שוב ושוב: "כל זמן שהנר דולק, אפשר עוד לתקן - כל זמן שהנשמה בקרבך, אתה יכול להתעלות ולתקן. אין מקום להתייאש."

Una vez que hemos comprendido que la auto-superación es una tarea de toda la vida, debemos entender que no debemos pensar en ella en términos grandiosos. La manera adecuada de superarse a uno mismo es ir realizando progresos pequeños pero firmes, dar constantemente pequeños pasos y mejorar incluso en las cosas más pequeñas.

4. **Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur, Volumen II, página 189 – Trabajar con "actos pequeños".**

Es normal que una persona que desee corregir el mundo piense en un gran método que abarque una enorme amplitud, o una organización global por la paz o la justicia. Alguien que quiere superarse a sí mismo también piensa en grandiosos e impresionantes actos de bondad o santidad. ¿Qué perfección puede alcanzarse a partir de actos pequeños que apenas requieren algo de esfuerzo?

Sin embargo, la verdad es que una persona está conformada especialmente de actos pequeños. La práctica de la medicina sirve para ilustrar este punto: la cantidad del ingrediente activo en un remedio es muy pequeño, tal vez apenas un miligramo. Si la medicina contuviera una dosis mayor de ese ingrediente, eso provocaría a la persona más daño en vez de curarla. Incluso podría llegar a morir…

Éste es el principio al trabajar sobre uno mismo: el método de trabajo de ninguna manera debe ser agobiante.

כרגיל, אדם הרוצה לתקן את העולם חושב על שיטה החובקת זרועות עולם, או על אירגון עולמי לשלום או לצדק. הרוצה לתקן את עצמו חושב גם כן על מעשים גדולים וכבירים של חסדים או קדושה. אבל מעשים זעירים שאינם מכבידים כלל על האדם – איזו שלימות יכולה לצמוח מהם?

אולם, האמת כך היא: דווקא ממעשים קטנים נבנה האדם. ונקח לנו ראיה מחכמת הרפואה: הכמות של חומר מרפא בתרופה אחת היא זעירה עד מאד, אולי מיליגרם. אם התרופה היתה מכילה כמות יותר גדולה, היא היתה מזיקה לאדם במקום לרפאותו, ואולי היתה אפילו ממיתה אותו ...

זהו היסוד הראשון בעבודה המוסרית: אין לעסוק בשום אופן במעשים המכבידים עלינו.

Obviamente, no podemos esperar que trabajar en nuestra propia superación sea algo sencillo. La auto-superación es un trabajo difícil y puede ser agotador. Pero al mismo tiempo no debe ser agobiante y ni siquiera pesado. El camino del desarrollo personal consiste de pequeños pasos. Si sientes que tu camino de desarrollo personal es una montaña infranqueable, entonces es posible que hayas colocado tus ambiciones demasiado elevadas para los pasos iniciales.

5. **Basado en el Rab Zelig Pliskin, Las Puertas de la Felicidad, página 378 y el Rab Reuben Leuchter, Morashá – Si sientes que no estás logrando suficiente progreso, no te desalientes. Incluso las pequeñas mejoras son valiosas.**

Al trabajar sobre uno mismo, es fácil desalentarse porque no se ve suficiente progreso. Pero debes seguir intentándolo y no darte por vencido. Cada pequeña mejora es un éxito (Rab Reuben Dessler; Tnuat HaMusar, VolumenV, página 174).

Aprende a valorar incluso la mejora más pequeña. Si te enojas una vez menos que antes o con menor intensidad, eso es una mejora. Si hablas con más amabilidad a los demás, eso es una mejora. Si tus plegarias mejoraron aunque sea un poquito, eso es una mejora. Mientras más placer sientas con cada gota de mejora, más probable es que lo sigas intentando. No debes desalentarte por el fracaso, porque cada vez que falles habrás aprendido algo sobre ti mismo que puede ayudarte a crecer en el futuro.

La base de este proceso de toda la vida es el auto-conocimiento. Cada persona es diferente, y cada una tiene que refinar diferentes áreas de la personalidad. Obviamente esto significa que el camino de desarrollo personal de cada persona es diferente. Para poder embarcarse en ese camino, la persona primero necesita entender en qué áreas necesita mejorar.

6. Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur I, página 141 – El comienzo del desarrollo personal es un profundo auto-conocimiento.

El auto-conocimiento es un requisito previo para cualquier auto-superación. Las puertas de la auto-superación están fuertemente cerradas para aquel que no se conoce a sí mismo. Él vivirá su vida espiritual en paz, fallará como tantos fallan, y realizará buenos actos como cada persona del pueblo de Israel – y D'os no le negará la recompensa de cada individuo. Pero no será una persona de la verdad y de auto-superación.

Alguien que llega a conocerse a sí mismo se ve forzado a embarcarse en un camino de trabajo fructífero y de cambio profundo, tanto en su comportamiento como en sus cualidades.

בתחילת כל עבודה עצמית עומדת ההכרה העצמית. מי שלא זכה לה מעודו – שער העבודה הפרטית סגור בפניו. הוא יחיה בשלוה את חייו הרוחניים, ייכשל כאשר רבים נכשלים, יעשה מעשים טובים ככל אדם מישראל – ואין הקב"ה מקפח שכר כל בריה. בן-עליה ואיש אמת לא יהיה.

מי שזכה להכרת-עצמו, מוכרח על-ידה לבא לידי עבודה פוריה ולידי שינויים מעמיקים, בהנהגה ובמדות.

7. Rambam (Maimónides), Hiljot Deot (Las Leyes del Comportamiento) 1:1 – Cada persona es diferente.

Las personas tienen muchas clases diferentes de comportamiento; cada persona es diferente y alejada de las demás. Una persona puede enojarse fácilmente mientras otra casi nunca se enoja, o tal vez sólo se enoja una vez cada tantos años. Una persona puede ser sumamente altiva y otra extremadamente humilde. Una persona puede buscar la lujuria, tratar permanentemente de satisfacer todos sus deseos, mientras que otra tiene un corazón puro y no desea ni siquiera las pocas cosas que requiere el cuerpo. Una persona puede desear riquezas, sintiéndose insatisfecha incluso al poseer todas las riquezas del mundo… otra puede utilizar su dinero consciente y voluntariamente. Esto mismo ocurre con toda clase de comportamientos.

דעות הרבה יש לכל אחד ואחד מבני אדם וזו משונה מזו ורחוקה ממנו ביותר יש אדם שהוא בעל חמה כועס תמיד ויש אדם שדעתו מיושבת עליו ואינו כועס כלל ואם יכעס יכעס כעס מעט בכמה שנים ויש אדם שהוא גבה לב ביותר ויש שהוא שפל רוח ביותר ויש שהוא בעל תאוה לא תשבע נפשו מהלוך בתאוה ויש שהוא בעל לב טהור מאד ולא יתאוה אפילו לדברים מעטים שהגוף צריך להן ויש בעל נפש רחבה שלא תשבע נפשו מכל ממון העולם ... ויש שהוא מאבד כל ממונו בידו לדעתו ועל דרכים אלו שאר כל הדעות.

8. Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur II, página 178 – La necesidad de discernimiento intelectual.

Quien desea desarrollar sus cualidades de carácter debe utilizar las habilidades de la astucia intelectual. Si cuando se trata del estudio de la Torá, tal como en el Seder Nashim y Nezikin, la persona debe ser intelectualmente capaz de entender lo que estudia; mucho más es así respecto al comportamiento y a las cualidades personales. En este sentido no hay lugar para errores, y esto exige un alto nivel de discernimiento.

הרוצה לגשת לעבודת מוסרית מוכרח להיות למדן. אם בסדר נשים ונזיקין צריך להיות למדן כדי להבין צורתא דשמעתתא על בורה, בהלכות דעות ומידות עאכו"כ. כי אין לך מקום לטעויות ואין לך הכרח לדקות ההבנה כמו במידות.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

- **La auto-superación es una tarea sumamente desafiante. Cambiar incluso un pequeño rasgo de carácter es considerado más difícil que saber todo el Talmud.**
- **No se espera que logremos el ideal de refinar el carácter de un día para el otro. Más bien se trata de un trabajo de toda la vida. Se espera que la persona se ocupe y se dedique constantemente a su desarrollo y a mejorar sus cualidades. Sin embargo, incluso una persona que todavía no ha comenzado a trabajar sobre su desarrollo personal –o que lo intentó pero falló- debe comprender que nunca es demasiado tarde para comenzar.**
- **La auto-superación no se alcanza a través de grandiosos y amplios pasos ni con grandes transformaciones en la personalidad. La clave de la auto-superación se encuentra en actos y en cambios aparentemente menores.**
- **Para poder dedicarse adecuadamente a la auto-superación, la persona debe conocerse a sí misma. Dado que cada individuo tiene una personalidad y una naturaleza diferente, las áreas en las cuales cada persona debe esforzarse por trabajar son distintas en cada individuo. En consecuencia, la persona debe desarrollar su conocimiento personal para poder entender cuál es su camino personal para refinar su carácter.**

SECCIÓN II. LA TORÁ Y LA HALAJÁ AYUDAN AL DESARROLLO PERSONAL

Hemos visto que el judaísmo considera el refinamiento del carácter como un paso hacia el verdadero entendimiento y cumplimiento de la Torá, al igual que el cumplimiento de la mitzvá de "seguir Sus caminos". Lo opuesto también es cierto: no sólo que refinar el carácter mejora nuestra conexión con la Torá, sino que el estudio de la Torá y el cumplimiento de sus mandamientos ayudan a mejorar nuestro carácter.

PARTE A. LA TORÁ ES LA CLAVE PARA LA AUTO-SUPERACIÓN

La raíz de nuestras malas cualidades –conocida como el *ietzer hará* o la Inclinación al Mal- es una fuerza que no es completamente mala. El Midrash afirma: "Si la Inclinación al Mal no existiera, entonces el hombre no construiría una casa, no se casaría con una mujer no tendría descendencia, ni haría negocios" (Bereshit/Génesis Rabá 9:7). El ietzer hará es una fuerza vital que mantiene al mundo funcionando adecuadamente, y sus impulsos deben ser canalizados en empeños productivos. ¿De qué manera podemos lograrlo? A través del estudio y del cumplimiento de la Torá.

1. Rab Abraham J. Twerski, Twerski on Spirituality, Shaar Press, páginas 20-21 – El significado ético de la observancia religiosa.

El Midrash afirma que cuando Moshé subió al cielo para recibir la Torá, [los ángeles dijeron que] ellos [el pueblo judío] seguramente transgredirían la Torá y por lo tanto ellos mismos, es decir los ángeles Divinos, debían recibir la Torá. D'os le dijo a Moshé: "Respóndeles". Moshé les dijo a los ángeles: "La Torá dice: 'No desearás las pertenencias de tu vecino'. ¿Acaso ustedes son capaces de desear algo que pertenece a otro ángel?". Al enumerar las prohibiciones de la Torá, Moshé demostró que la Torá solamente podía ser entregada a "simples mortales", porque sus leyes no se aplican y no tienen relevancia para los ángeles. El Midrash nos dice que se nos entregó la Torá con todas sus prohibiciones precisamente debido a que deseamos cosas y actos que están prohibidos.

Al cumplir con la Torá, nos contenemos a nosotros mismos para no transgredir estas prohibiciones, a menudo suprimiendo los impulsos inaceptables. Sin embargo, también existe la posibilidad de canalizar estos impulsos hacia objetivos deseables, y en vez de simplemente suprimirlos, utilizar su energía para lograr cosas positivas.

Para aprender cómo canalizar instintos inaceptables hacia objetivos deseables, ver el trabajo del Rab Israel Salanter, Or Israel, Carta 30.

2. Talmud Bavli (Talmud de Babilonia), Kidushín 30b – La Torá es el antídoto contra la Inclinación al Mal.

D'os le dijo a Israel, "Hijos míos, creé la Inclinación al Mal y creé la Torá como su antídoto". Si se ocupan en la Torá, se salvarán de sus manos, como está escrito: "Si te mejoras a ti mismo, serás perdonado" (Bereshit 4:7). Pero si no se dedican a ella, entonces se encuentran en sus manos, como está escrito: "el pecado espera en la puerta".

הקדוש ברוך הוא אמר להם לישראל בני בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין ואם אתם עוסקים בתורה אין אתם נמסרים בידו שנאמר הלא אם תטיב שאת ואם אין אתם עוסקין בתורה אתם נמסרים בידו שנא' לפתח חטאת רובץ.

Es importante comprender que cuando el Talmud llama a la Torá "el antídoto" contra la Inclinación al Mal, esto significa que todas las formas de auto-superación están enraizadas en la Torá. Es ilógico buscar otros métodos para combatir la Inclinación al Mal; ¡después de todo D'os mismo nos ha revelado la manera de vencerla!

3. Pirkei Avot 2:6 – La virtud viene con la Torá.

Un ignorante [en el conocimiento y la práctica de la Torá] no puede ser piadoso.

לא עם הארץ חסיד.

4. Rab Moshé Jaim Luzzatto (Ramjal), Mesilat Iesharim (La Senda de los Justos), capítulo 11 – D'os nos entregó la Torá para que pudiéramos dedicarnos a ella para lograr la perfección.

…[D'os] nos entregó Su sagrada Torá, y nos ordenó ocuparnos en ella para que pudiéramos lograr la perfección.

...ה' (ש)נתן לנו את תורתו הקדושה וצונו לעסוק בה להשיג על ידה שלימותנו:

¿Quizás hay otros caminos fuera del judaísmo que pueden llevar a la perfección?

5. Ibíd., Capítulo 5 (traducción al inglés del Rab Shraga Silverstein, Feldheim Publications) – Solamente la Torá nos permite alcanzar esta meta.

Es evidente que si el Creador creó para esta aflicción (el ietzer hará) solamente este remedio (la Torá), es imposible bajo cualquier circunstancia que una persona pueda curarse de ella de otra manera. Alguien que piensa que va a poder salvarse sin la Torá, está equivocado, y solamente al final podrá reconocer su error,

והנה פשוט הוא, שאם הבורא לא ברא למכה זו (יצר הרע) אלא רפואה זו (תורה), אי אפשר בשום פנים שירפא האדם מזאת המכה בלתי זאת הרפואה, ומי שיחשבו להנצל זולתה, אינו אלא טועה, ויראה טעותו לבסוף כשימות בחטאו. כי הנה היצר הרע באמת חזק הוא באדם מאד, ומבלי ידיעתו של האדם הולך הוא

cuando muera en medio de las transgresiones. Porque la Inclinación al Mal ejerce una fuerza inmensa en contra de la persona, y sin que tome conciencia de ello, va creciendo y fortaleciéndose, hasta llegar a dominarla. Una persona puede acudir a todos los recursos imaginables; pero si no adopta el remedio que fue creado para él, es decir, la Torá, como he escrito, no llegará a reconocer ni a sentir la intensificación de su enfermedad hasta que muera en medio de la transgresión y su alma se pierda.

ומתגבר בו ושולט עליו. ואם יעשה כל התחבולות שבעולם ולא יקח הרפואה שנבראה לו שהיא התורה, כמו שכתבתי, לא ידע ולא ירגיש בתגבורת חליו אלא כשימות בחטאו ותאבד נשמתו.

Este impacto de la Torá es un fenómeno misterioso. ¿De qué manera exacta funciona? ¿Cómo influye el estudio de la Torá en las cualidades de una persona y la llevan a desarrollar un carácter más refinado?

6. **Jazón Ish, Emuná VeBitajón (Fe y Confianza), Capítulo. 4 – La Torá sirve para perfeccionar nuestras cualidades de dos maneras distintas: 1) seguir la *halajá* (la ley judía) enseña disciplina, y 2) el estudio de la Torá conecta nuestras almas con un reino espiritual superior y de esta manera nos perfecciona.**

La costumbre de ser minucioso en el cumplimiento de los detalles halájicos, lo cual va en contra de las tendencias naturales de la persona, crea la costumbre de depositar el bastón de mando en manos de la sabiduría y las riendas en manos de la mente. Esto posibilita que el corazón esté continuamente subyugado a la sensación interior de una conciencia más elevada, y condiciona a la persona a ser un hombre de espíritu, alejado de la vulgaridad…

Si la Torá corrige las cualidades del carácter en virtud del esfuerzo y de la adquisición de su sabiduría, tal como dictan las leyes del espíritu, entonces hay otro aspecto de la Torá, una luz que se encuentra más allá de la inteligencia humana cuya revelación en la Torá limpia el alma de la persona y la sensibiliza a sentir las sutilezas de la sabiduría y lo agradable de la luz. Por lo tanto, de manera natural se ama la humildad y a la inversa, se odia la arrogancia, se ama la paciencia y se odia el enojo. Porque todo el ser y el deseo de una persona sabia es corregir sus cualidades de carácter, y ella se siente sumamente afligida por sus malas inclinaciones. El mayor dolor de una persona sabia es tropezar debido a una mala cualidad, y no siente mayor regocijo que la alegría de corregir sus cualidades personales.

ההרגל בדקדוק הדין נגד מדותיו הטבעיות ונגד נטיותיו בתולדתו, מרגילין אותו לשום את שבט מושלים בכף התבונה ואת הרסן ביד השכל, ומגבירים בלבו ההכרה התמידית להכנע להרגש הפנימי ולמצפון האציל, ומכשרתו להיות איש הרוח, ומרחיקתו מן הגסות תכלית הריחוק ...

ואם התורה מתקנת המדות בעמלה ובקנין החכמה כמשפט חקוק בחק הנפש, עוד יש בתורה סגולת אור אשר לא יושג בשכל אנושי, ואשר אור הסגולה הזה מאיר ומזכך את נפש בעליו לראות אור נוגה ונועם טוב טעם ודעת, ואוהב את הענוה בטבעו, ושונא את הגבהות בטבעו, אוהב את החסד בטבעו, ושונא את האכזריות בטבעו, אוהב את הסבלנות ושונא את הכעס, כי כל ישעו וחפצו של החכם לתקן מדותיו ומצטער על נטיותיו הרעות תכלית הצער, ואין כאב לחכם ככאבו על הכשלו במדה של גנות, ואין שמחה לחכם כשמחתו על תיקון מדותיו.

Además del efecto que el **estudio** de la Torá tiene sobre el carácter de la persona, el **cumplimiento** de la

Torá también ayuda a inculcar ciertas tendencias en una persona que la llevan hacia un desarrollo espiritual. El hecho de observar las mitzvot ayuda a la persona a aprender que sus propios deseos y caprichos a veces deben ser dejados de lado para poder obedecer una voluntad ajena a la propia: la Voluntad de D'os.

7. **Rab Eliezer Berkovits, "La Ley y la Moralidad en la Tradición Judía", de "Essential Essays on Judaism" (Ensayos Esenciales Sobre Judaísmo), página 37 – El significado ético de la observancia religiosa.**

Lo que aparentemente es puramente una observancia religiosa tiene su relevancia ética a través de su educación indirecta del elemento material en el hombre. A través de la creación de una conciencia física de la existencia de un "otro" y de sus demandas, el sistema de observancias religiosas educa al cuerpo para un comportamiento que no es exclusivamente egocéntrico. Por lo tanto, lo "puramente religioso" siempre tiene una influencia indirecta en la práctica moral. Al obedecer las "leyes rituales" que regulan la relación entre el hombre y D'os, de manera indirecta uno trae más orden en las propias relaciones con las demás personas. En cierto sentido, al establecer una conciencia habitual sobre un "otro", el método indirecto logra otorgar al hombre una medida de liberación. Son innumerables las demandas que intentan esclavizar a la persona: las demandas de su propia naturaleza, las presiones económicas, las convenciones sociales. Pero un sistema de leyes que le enseñan a la persona a decir un "no" limitado a las iniciativas de su propia naturaleza y a los requerimientos de las necesidades económicas, al igual que a la dictadura de las costumbres sociales, y que al mismo tiempo desarrolla una inclinación a decir "sí" a las órdenes de una autoridad que no pertenece a este mundo, ayuda a la persona a establecer su independencia al enfrentar el mundo. No se le pide a la persona que se niegue a las demandas del mundo, pero ahora puede alejarse de las presiones y poner cierta distancia entre ella misma y sus importunidades; ahora puede esperar antes de tomar un compromiso. Esta disciplina de vida, lo cual es uno de los objetivos de la observancia religiosa, libera a la persona permitiéndole actuar en el mundo y no solamente reaccionar ante él.

Debemos subrayar que el ideal del desarrollo personal de la Torá no es simplemente un objetivo separado a la observancia de la Torá y de sus mandamientos. Más bien, el ideal de auto-superación es **parte** de nuestra responsabilidad general de cumplir la Torá y las mitzvot.

8. **Matitiahu Rosenblum, basado en ideas que escuchó del Rab Aharon Lopiansky – El desarrollo personal logra su significado completo solamente como parte del marco más amplio de la Torá.**

Hasta ahora hemos visto que el Judaísmo es mucho más que mitzvot tales como el Shabat y el kashrut. El trabajo sobre las cualidades y el desarrollo personal son parte vital de la Torá. Pero entender que el judaísmo *también* se preocupa por el refinamiento de las cualidades y que tiene su propia literatura de "desarrollo personal" no es suficiente. Incluso considerar a esta literatura superior porque proviene de una raíz Divina y por lo tanto es más profunda y pura que otras literaturas, aún está perdiendo de vista un punto central. No es suficiente entender que el judaísmo, como todas las culturas, tiene un interés en el desarrollo personal además de sus mitzvot místicas. Debemos entender que el desarrollo personal y esas mitzvot místicas juntas forman un todo orgánico.

Nuestro patriarca Iaakov soñó con una escalera por la cual ascendían y descendían ángeles (Génesis 28:12). Esta fue una visión de la Torá; el valor numérico en hebreo de Sinaí, donde fue entregada la Torá, es equivalente al de la palabra hebrea *sulam,* "escalera". Esa escalera se elevaba hacia el cielo con la base firmemente asentada sobre el suelo. La Torá nos guía en el desarrollo personal y en otras áreas que le interesan a todas las sociedades, tales como la ley civil, el matrimonio y la familia porque todos estos son aspectos integrales de la manera en la cual la escalera de la Torá se mantiene en la tierra de la vida humana en este mundo. Estos son los peldaños inferiores de la escalera. Mientras más refinadas las cualidades de la persona, más honesta será en sus transacciones comerciales y más sana será su vida

familiar; y podremos subir mejor por la escalera para conectarnos verdaderamente con dimensiones más elevadas y trascendentes a través del estudio de la Torá y el cumplimiento de las mitzvot. De lo contrario, la persona puede estar realizando los actos correctos pero la esencia misma de la persona no se desarrolla. Uno puede seguir siendo muy pequeño a pesar de cumplir mitzvot e incluso al estudiar *kabalá* sin estar anclada a este mundo, la persona incluso puede volverse muy extraña al intentar elevarse hacia una existencia sobre natural. La verdadera persona creada de la tierra debe refinar esa materialidad, no escaparse de ella.

Por otra parte, uno no debe simplemente permanecer en una vida anclada en la tierra, lo cual es un poco más saludable pero está absolutamente confinado a lo mundano; la persona debe intentar ascender y elevarse. Tal como los ángeles también descendían por esa escalera, el estudio de Torá de la persona y el cumplimiento de las mitzvot debe permitirle siempre bajar y agregar dimensiones de luz y refinamiento a la vida en este mundo en los negocios, en el matrimonio y en el desarrollo personal, logrando una santidad no de un misticismo supernatural sino de una vida más profunda siempre conectada con esta realidad mundana. De esta manera, lo que el mundo considera como desarrollo personal recibe un nuevo significado en la Torá como un elemento crucial dentro de un proceso mayor en el cual la persona crece en estatura hasta convertirse ella misma en una escalera conectando el cielo y la tierra.

PARTE B. LAS MIDOT REFINAN EL CARÁCTER

Tanto el estudio como el cumplimiento de las mitzvot tienen un impacto directo en el desarrollo de las cualidades personales. Por ejemplo, una sección entera del Shulján Aruj (el Código de la Ley Judía) se dedica a las detalladas leyes de los acuerdos financieros; por lo tanto, la honestidad en los negocios no es un asunto de personalidad, sino una verdadera obligación halájica. El Jafetz Jaim organizó las leyes relativas al habla negativa sobre el prójimo. Además, él escribió Ahavat Jesed, describiendo los parámetros de la responsabilidad de ayudar a quienes lo necesitan, por ejemplo recibiendo huéspedes, dando *tzedaká* (caridad) y préstamos, visitando al enfermo, consolando a los deudos y organizando y asistiendo a funerales. Hay muchos otros textos que establecen guías para ayudarnos a decir la verdad, a honrar a los padres, a no guardar rencor, a reducir el enojo, a mejorar la vida matrimonial y las relaciones familiares y mucho más.

(Ver los shiurim de Morashá sobre "Ben Adam LeJaveró" para entender el rango de mitzvot que llevan directamente hacia el refinamiento de las cualidades personales).

Pero el impacto de las mitzvot sobre el desarrollo del carácter es todavía más amplio. Un buen carácter puede desarrollarse incluso a través de aquellas mitzvot que aparentemente no tienen ninguna relación con actos que sean obviamente virtuosos. Esto se debe a que hay ciertos atributos positivos que se desarrollan a través del cumplimiento de muchas mitzvot y los cuales de hecho son el principal objetivo de esas mitzvot. Mientras que la razón de las mitzvot en esencia se encuentra más allá de la capacidad de entendimiento del intelecto humano, muchos de los grandes Rabinos a través de las épocas –tales como el Rambam en su Guía de los Perplejos, el Rambán (Najmánides) en su comentario a la Torá y el Raá (Rab Aharón HaLevi) en el Sefer HaJinuj- han descrito la lógica (los *taamim*) que se encuentra detrás de diversas mitzvot para que seamos capaces de acercarnos a su cumplimiento con un entendimiento mayor. En muchas de las mitzvot, estos Rabinos han descubierto *taamim* que se relacionan directamente con el desarrollo personal y el desarrollo de las cualidades personales.

1. **Rambam, Hiljot Temurá 4:13 – Si bien todas las mitzvot de la Torá cuentan con infinitos niveles de significado oculto, que a veces se encuentran completamente fuera de nuestra capacidad de entendimiento, ellas nos guían hacia la auto-superación de nuestras cualidades.**

A pesar de que todos los estatutos de la Torá son

אע"פ שכל חוקי התורה גזירות הם כמו שביארנו ...

ראוי להתבונן בהן וכל שאתה יכול ליתן לו טעם תן לו טעם .... ורוב דיני התורה אינן אלא עצות מרחוק מגדול העצה לתקן הדעות ולישר כל המעשים...

מהר"י קורקוס שם: ד"ה רוב דיני התורה אינן אלא עצות כו'. מ"מ ודאי שיש עוד טעמים פנימיים לזה, גם לכל המצוות, כי לא נצטוו לבד לתקן דעותיו ... בודאי לאו בדוקא כתב כן, כי גבוה מעל גבוה (קהלת ה ז), וכמה פנים לפנים ... אלא כך ראוי לומר שבקיום המצוות נמשך לאדם תקון דעותיו מלבד מה שיש בהם מן הסוד הנעלם וידוע ליודעי חן מהו דכתיב (משלי ג יז) דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום.

guezerot [es decir, reglas a las cuales no se les ha dado ninguna razón] como hemos explicado… es adecuado contemplarlas y encontrar en ellas cualquier lógica que podamos hallarles… La mayoría de las leyes de la Torá son solamente consejos desde lejos, del Gran Consejero, respecto a cómo rectificar nuestras cualidades de carácter y cómo mejorar nuestros actos…

El Mahari Kurkus [un comentario sobre el Rambam] comenta sobre esta última afirmación: "De todas maneras, por cierto que hay razones más profundas para esto [es decir, para la última afirmación] y para todas las mitzvot porque no sólo nos ordenaron corregir nuestras cualidades personales… él [el Rambam] no escribió precisamente esto, porque [las mitzvot] son "extraordinariamente elevadas" y tienen muchas facetas… por eso, más bien es adecuado decir que el cumplimiento de las mitzvot trae perfección a las cualidades de carácter de la persona, además de la dimensión oculta que éstas tienen, lo cual es sabido por aquellos que comprenden la dimensión interior de la Torá, como está escrito: "Sus caminos son caminos agradables y todas sus sendas llevan a la paz" (Mishlei/Proverbios 3:17).

Vamos a analizar cierta cantidad de mitzvot que superficialmente aparentan no tener conexión con el desarrollo de la personalidad, pero que sin embargo al profundizar en ellas proveen una nueva visión respecto al desarrollo personal.

La Torá tiene ciertas reglas respecto a objetos que la persona debe tratar con santidad y ocasionalmente donar al Templo o a los cohanim. Siempre que se planta un árbol frutal, cualquier fruto que crezca durante los tres primeros años está prohibido, y los frutos del cuarto año deben ser tratados con santidad: deben llevarse a Jerusalem y consumirlos allí. La Torá requiere que se lleven regalos a los cohanim del grano que se cosecha, de la masa que se hornea, de los primeros frutos que se cosechan cada año, de la lana que se esquila de las ovejas… Todos estos ítems se consideran consagrados y deben entregarse a los cohanim. De manera similar, la Torá detalla una serie de leyes relativas a regalos al Templo, muchos de los cuales tienen lugar cuando una persona consagra cualquiera de sus posesiones para ser usadas para el mantenimiento del Templo o para los servicios de los sacrificios. El Rambam nos muestra el enorme impacto que estas mitzvot tienen sobre el carácter de la persona que los cumple.

2. Rambam, Moré Nevujim (La Guía de los Perplejos), III:39 – Los mandamientos en la Torá relativos a los regalos a los cohanim y al Templo tienen el objetivo de instilar en la persona el atributo de la generosidad y disminuir el apetito personal por los placeres materiales.

אבל נטע רבעי עם מה שיש בו מריח ע"ז והתלותו בערלה כמה שזכרנו, הוא נוהג מנהג התרומה והחלה והבכורים וראשית הגז שהוא ליתן ראשית כל דבר

Respecto a los frutos del cuarto año… esto se encuentra en la misma clase de los preceptos de [separar] el diezmo, jalá, los primeros frutos y la primera porción de la lana; porque la primera

porción de cada producto ha sido asignada para D'os en orden de reforzar el atributo de generosidad de la persona y disminuir el apetito personal hacia la comida y la adquisición de posesiones…

De manera similar, todos los mandamientos que han sido enumerados en las leyes relativas [a la consagración de ítems o de su valor] tienen relación con donaciones de caridad, algunas de las cuales van para los cohanim y otras son para el mantenimiento del Templo. Asimismo, a través de todo esto, la persona adquiere el atributo de la generosidad, y el resultado es que la persona gastará su dinero libremente en honor de D'os y no será mezquina. Porque el elemento más destructivo que existe entre las personas se debe a la búsqueda de dinero y al gran deseo de incrementar la fortuna y el honor.

להשם לחזק מדת הנדיבות ולמעט תאות המאכל וקנות הממון ....

וכן המצות אשר ספרנום בהלכות ערכין וחרמין כולם הולכים על דרך הצדקות, מהן מה שהוא לכהנים, ומהן מה שהוא לבדק הבית, ובכולן ג"כ יגיע לאדם מדת הנדיבות, ושיבוז האדם לממון לכבוד השם ולא יקפוץ יד, כי רוב ההפסד הבא במדינות בין בני אדם, אמנם הוא מפני החריצות על הממון והרבות ממנו ורוב התאוה להוסיף נכסים וכבוד.

Otra mitzvá de la Torá se aplica a la persona que encuentra un nido en el cual está el pájaro (la madre) junto con los huevos o con los pichones. La Torá prohíbe sacar los huevos o los pichones en presencia de la madre; en cambio, la Torá nos ordena que se debe espantar a la madre y luego sacar los huevos o los pichones. Una de las razones que se han dado para esta mitzvá es el refinamiento de las cualidades personales.

3. Rambán, Devarim 22:6,7 – Además de las explicaciones kabalísticas, el Rambán ve en esta mitzvá un medio para el desarrollo del carácter.

"Cuando encuentres un nido de pájaros" – También ésta es una mitzvá que se entiende claramente, al igual que la mitzvá de no sacrificar a la madre y al ternero el mismo día (Vaikrá / Levítico 22:28), porque la razón para ambas es que no tengamos una disposición cruel y para que logremos tener empatía… Y la intención detrás de todas las mitzvot es beneficiarnos a nosotros, no a D'os. Todo lo que se nos ha ordenado es para que Sus creaciones se purifiquen de pensamientos inadecuados y de malas cualidades del carácter…

כי יקרא קן צפור לפניך: גם זו מצוה מבוארת מן אותו ואת בנו לא תשחטו ביום אחד (ויקרא כב כח), כי הטעם בשניהם לבלתי היות לנו לב אכזרי ולא נרחם .... והכוונה בכולם לטוב לנו ולא לו יתברך ויתעלה, אבל כל מה שנצטוינו שיהיו בריותיו צרופות ומזוקקות בלא סיגי מחשבות רעות ומדות מגונות ....

Algunas mitzvot tienen el objetivo de inculcar ciertos valores espirituales o actitudes en quienes las cumplen. Por ejemplo, muchas de las mitzvot que se cumplen en Pesaj tienen la intención de ayudarnos a asimilar el concepto de libertad y nobleza que el pueblo judío logró en el Éxodo. En este contexto, el Sefer HaJinuj revela un principio importante, el cual explica gran parte del impacto de las mitzvot en nuestro desarrollo personal.

4. **Sefer HaJinuj, Mitzvá #16 – La prohibición de quebrar un solo hueso de la ofrenda de Pesaj tiene el objetivo de inculcar nobleza.**

… Entre las raíces de esta mitzvá se encuentra el hecho de recordar los milagros del Éxodo, como hemos escrito también en relación a otras mitzvot. Esta mitzvá es también una rama del principio básico antes mencionado: no es honorable que los hijos de los reyes o las personas importantes mastiquen los huesos y los quiebren tal como lo hacen los perros. Semejante comportamiento sólo es adecuado para los pobres, quienes están hambrientos. Por lo tanto, en el momento en el que nos convertimos en el pueblo elegido, un reino de príncipes y un pueblo santo, y cada año en la misma fecha, es adecuado que actuemos de manera tal que revele que también nosotros hemos alcanzado el elevado y grandioso nivel que se había logrado en ese momento. Y como resultado de los actos que realizamos y de la similaridad [con el nivel que se había logrado en ese momento], ese nivel queda permanentemente fijo en nuestras almas.

... משרשי המצוה, לזכור ניסי מצרים, כמו שכתבנו באחרות. וגם זה גזעו מן השורש הנזכר, שאין כבוד לבני מלכים ויועצי ארץ לגרר העצמות ולשברם ככלבים, לא יאות לעשות ככה כי אם לעניי העם הרעבים. ועל כן בתחלת בואנו להיות סגולת כל העמים ממלכת כהנים ועם קדוש, ובכל שנה ושנה באותו הזמן, ראוי לנו לעשות מעשים המראים בנו המעלה הגדולה שעלינו לה באותו שעה. ומתוך המעשה והדמיון שאנחנו עושין נקבע בנפשותינו הדבר לעולם.

5. **Ibíd. — La Torá y las mitzvot dan forma a nuestros actos, refinando nuestros pensamientos y emociones.**

Y no pienses discutir, hijo mío, y preguntar por qué D'os debió darnos tantas mitzvot para recordarnos el milagro, cuando solamente mencionándolo una vez nos lo hubiera recordado para que nuestros descendientes no lo olvidaran. No es sabiduría lo que te lleva a discutirlo, sino más bien tu juventud. Ahora, hijo mío, escucha cuidadosamente y comprende y yo te enseñaré un principio básico de la Torá y de las mitzvot. Debes saber que la persona es conformada por sus actos, y su corazón y todos sus pensamientos siempre siguen detrás de sus actos, ya sean buenos o malos. Incluso una persona absolutamente malvada que tiene solamente malos pensamientos, si se despierta y se esfuerza, dedicándose constantemente a la Torá y a las mitzvot, incluso si no lo hace por amor al Cielo, de inmediato comenzará a volverse hacia el bien, porque sus actos destruirán su Inclinación al Mal, porque los deseos de la persona siguen detrás de sus actos.

ואל תחשוב בני לתפוש על דברי ולומר, ולמה זה יצוה אותנו השם יתברך לעשות כל אלה לזכרון אותו הנס, והלא בזכרון אחד יעלה הדבר במחשבתנו ולא ישכח מפי זרענו, כי לא מחכמה תתפשני על זה, ומחשבת הנער ישיאך לדבר כן. ועתה בני אם בינה שמעה זאת, והטה אזנך ושמע, אלמדך להועיל בתורה ובמצוות. דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו, ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ובכח מעשיו ימית היצר הרע, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות ....

6. **Basado en el Rab Zelig Pliskin, Crecer a través de la Torá, Benei Iaakov Publishers, página 168, y el Rab Reuben Leuchter – El concepto de auto-creación puede aplicarse a cualquier forma de desarrollo personal.**

Este concepto del Sefer HaJinuj (discutido más arriba) es básico para convertirse en una persona mejor. Incluso si al principio no eres capaz de tener pensamientos elevados, esfuérzate por comportarte de la manera en la cual finalmente quisieras ser. Si quieres ser una persona más dadivosa, a pesar de que por dentro seas muy egoísta, finalmente lo lograrás si continúas brindándote a los demás. Éste es el principio de auto-creación. Te vas creando a ti mismo a través de tu comportamiento. Tener conciencia de esto te permitirá mejorar en cualquier área que tengas deficiencias. Planifica realizar tantos actos como sea posible relativos a las cualidades positivas que deseas desarrollar. Después de actuar de manera positiva durante el tiempo suficiente, tus pensamientos comenzarán a ser consistentes con esos actos y tú te convertirás en una persona más positiva.

Mientras que algunas mitzvot afectan el carácter de la persona debido a que la mitzvá misma constituye un acto virtuoso, otras mitzvot impactan el carácter de la persona en un nivel mucho más profundo. Por ejemplo, la prohibición de comer animales o aves que no sean kasher superficialmente parece no tener ninguna relación con el concepto del desarrollo del carácter. Pero de acuerdo con algunos comentaristas, existe una conexión fundamental.

7. **El Gaón de Vilna (Explicación de las Agadot de Jazal, Bejorot 8b).**

Hay dos señales para saber si un animal es kasher: que sea rumiante y que tenga las pezuñas partidas. Y respecto a las aves dijeron las generaciones anteriores: "Toda ave de rapiña es impura". La explicación es que quien come algo incorpora en sí mismo la naturaleza de aquello que come…

Y todos los pecados tienen su raíz en la cualidad del deseo, tal como dicen que el mandamiento: "No codiciarás" incluye a todos los [otros Diez] Mandamientos y a toda la Torá…

Toda ave de rapiña manifiesta que carece de la cualidad de estar satisfecha con aquello que tiene, [y esto es fundamental] como está escrito (Makot 24) "Jabakuk llegó y estableció toda la Torá en un único principio: La persona justa vive a través de su fe". Esto se refiere a la cualidad de estar satisfecho con aquello que uno tiene. Lo mismo es válido respecto a los animales [las señales de kashrut manifiestan si el animal cuenta con esta cualidad, tal como con los pájaros]. La señal de ser rumiante demuestra que el animal está satisfecho con la comida que ya tiene; y la pezuña partida muestra que no desgarra a su presa sino que más bien vive de la comida que encuentra en el comedero.

ענין סימני טהרה שני סימנים מעלה גרה ומפרסת פרסה. והענין כמ"ש הקדמונים כי בעוף אמרו כל עוף הדורס טמא. וענין כי מאכילת הדבר כפי מזג המאכל כן יהיה טבע האוכל כי אבר מחזיק אבר...

וכל העבירות והחטאים הכל מחמדה כמ"ש כי לא תחמוד כולל כל הדברות וכל התורה כמו שהאריכו בזה, ועיין בדבריהם.

וכל העוף הטורף טרף הוא סימן שאין בו מדות ההסתפקות, וכמ"ש (מכות כד) בא חבקוק והעמידן על אחת וצדיק באמונתן יחיה (חבקוק ב) והוא ההסתפקות וכן הוא בבהמה סימן מעלה גרה שמסתפק במאכל שבקרבו וכן מפרסת פרסה הוא סימן שאינו דורס וטורף טרף אלא גדל על אבוסו.

8. El pueblo con la Chaqueta Púrpura – Clase del Rab Benzion Klasko y del Rab Azriel Birnham – Los mandamientos nos refinan.

Cada mandamiento de la Torá tiene una dimensión que nos hace personas mejores y más refinadas. Esto es verdad respecto a las mitzvot con las cuales el resto del mundo está de acuerdo, tal como no matar (aunque puede ser que te interese saber que para la Torá esta [prohibición] es mucho más profunda y dice que alguien no debe avergonzar a su prójimo porque eso es como matarlo). Lo que te sorprenderá es que esta dimensión se encuentra incluso en aquellas mitzvot que a primera vista no parecen tener ninguna relación con nuestro comportamiento moral. ¿Acaso pensarías que la prohibición de vestir una mezcla de lana y lino tiene algo que ver con tus cualidades personales? Pero debes saber que las primeras secciones de la Torá contienen muchas historias que son para mostrarnos cómo debemos comportarnos y muchas de las mitzvot nos llevan de regreso hacia esas historias.

Al comienzo de Génesis encontramos la historia de Caín y Abel. Caín era agricultor y Abel era pastor. Un día, Caín tuvo una idea. Él entendió que dependía de D'os para tener éxito con sus cosechas y pensó que sería sabio pagarle a D'os por ello. Para eso, sacrificó algunos tallos de lino. D'os no se impresionó con ese sacrificio, el cual fue realizado con verdadera gratitud pero como una especie de retribución y no aceptó el sacrificio de Caín. Sin embargo, Abel vio lo que Caín había hecho y se inspiró a realizar él también un sacrificio. Pero sus intenciones eran muy diferentes. Él pensó cuánto había hecho D'os por él y sumamente emocionado y agradecido, sacrificó a su mejor oveja. A D'os le agradó y aceptó el sacrificio de Abel. Ahora Caín tenía dos opciones: ¿Aprendería de Abel y mejoraría sus actos o eliminaría a la competencia? Él eligió la última opción y mató a su hermano.

Ahora cuando la Torá nos dice que debemos mantener separados la lana y el lino, nos está diciendo mantener el enfoque de Abel a diferencia del de Caín. Abel aprendió del ejemplo de su hermano y se inspiró para actuar todavía mejor. Ésta es la cualidad de *kinat sofrim,* una envidia espiritual en la cual los logros de otras personas nos inspiran a lograr mayores alturas. Sin embargo, Caín manifestó una envidia mala. En vez de inspirarse para mejorar, el actuó para destruir lo que era mejor que él mismo. La Torá utiliza esta prohibición para influir en nosotros para utilizar solamente la envidia espiritual. Todavía más, la Torá quiere que entendamos claramente la diferencia entre el egoísmo de Caín, su reacción "comercial" hacia la ayuda que recibía de D'os y la verdadera gratitud y amor manifestados por Abel.

Si bien hemos examinado solamente una pequeña selección de las 613 mitzvot, podemos entender que todas las mitzvot tienen algún efecto positivo sobre nuestras cualidades de carácter. Existen infinitas razones subyacentes a cada una de las mitzvot de la Torá, pero como ya hemos visto, muchas de ellas contienen beneficios ocultos para el desarrollo de nuestra personalidad, ya sea que estos beneficios sean o no obvios a primera vista.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

- **Aunque sería una grave distorsión considerar a la Torá simplemente como un antiguo libro de autoayuda, sin ninguna duda la Torá ayuda al desarrollo personal en múltiples maneras.**
- **Vivir de acuerdo con la halajá requiere un grado de disciplina y autocontrol que indirectamente ayuda en todas las áreas de la vida.**
- **La Torá nos ordena directamente respecto a muchas cosas que el mundo secular considera simplemente como "buenas cualidades del carácter".**

- **Incluso las mitzvot que no tienen una conexión manifiesta con este reino, de diversas maneras provocan algún efecto sobre la personalidad.**

- **El hecho de que la Torá exista en una dimensión superior de la realidad significa que su estudio y el cumplimiento de las mitzvot logran conectarnos con un mundo espiritual más elevado, y esto puede ayudar a cada persona a estar menos dominada por los defectos de su personalidad.**

SECCIÓN III. LITERATURA DE TORÁ SOBRE EL DESARROLLO PERSONAL

PARTE A. APRENDER DE LOS RELATOS BÍBLICOS

El desarrollo personal es un tema de obvio interés para cualquier ser humano pensante. Los temas que discuten en la actualidad los libros de autoayuda y de psicología popular, han sido el centro de interés de los hombres sabios de todas las civilizaciones desde el comienzo de la historia. Puesto que hemos visto el rol central que tiene el refinamiento del carácter y el desarrollo personal en la Torá, no debe sorprendernos que exista una vasta literatura de fuentes judías directamente relacionadas con este tema.

La narrativa de la Torá, desde la creación del hombre hasta las últimas palabras respecto a la transferencia del liderazgo del pueblo a Iehoshúa, está repleta de temas y detalles de los cuales se aprenden grandes lecciones respecto a la manera de desarrollarnos como personas buenas –e incluso rectas-.

A continuación ofrecemos algunos pocos ejemplos de las innumerables lecciones morales que pueden aprenderse de los relatos de la Biblia.

1. Rashi, Bereshit 13:3 – La travesía de Abraham nos enseña a no desviarnos de los caminos que ya recorrimos.

"Y marchó sus trayectos" – Cuando él regresó de Egipto hacia la tierra de Canaán, [Abraham] se detuvo en el mismo albergue que había estado al viajar rumbo a Egipto. Esto nos enseña cuál es la conducta correcta: una persona no debe cambiar el lugar en el cual se aloja [para no despertar sospechas respecto a sus anfitriones anteriores].

וילך למסעיו - כשחזר ממצרים לארץ כנען היה הולך ולן באכסניות שלן בהם בהליכתו למצרים למדך דרך ארץ שלא ישנה אדם מאכסניא שלו.

2. Rab Shlomo Wolbe, Shiurei Jumash, página 137 – La historia de la hospitalidad de Abraham con los tres ángeles es un verdadero manual de *jesed* (bondad).

El libro Maalot HaTorá cita al Gra, quien dice que los 613 mandamientos son solamente categorías generales, pero hay infinitos detalles. Su prueba es que hay muchas partes de la Torá que no contienen en absoluto mandamientos. Esto podemos verlo en este capítulo, el cual no contiene ninguno de los 613 mandamientos, pero sin embargo contiene un completo libro de

בספר מעלות התורה מובא בשם הגר"א שתרי"ג מצוות הם רק כללים, אבל פרטים יש בלי שיעור. ראייתו, שהרי הרבה פרשיות בתורה אין בהם מצוות כלל. בפרשה זו רואים את זה, שהרי בפרשה זו אין מצווה מהתרי"ג מצוות, ועם כל זה יש כאן שולחן ערוך שלם של חסד. אברהם אבינו, זקן מופלג בן מאה שנה, חולה מסוכן ביום השלישי למילתו, והוא מחפש

instrucciones sobre jesed. Abraham, un hombre de cien años de edad gravemente enfermo el tercer día posterior a su circuncisión, esperaba invitados. Cuando nadie llegaba, se sintió tan mal que D'os le envió ángeles como visitantes. El Talmud (Shavuot 35b) deriva de aquí una halajá: que recibir invitados es más importante que recibir a la Presencia Divina… Este capítulo fue escrito para enseñarnos **de qué manera** realizar un acto de jesed.

אורחים. כשאין אנשים, הוא מצטער עד כדי כך שהקב"ה מביא לו מלאכים כאורחים. בגמרא (שבועות לה,ב) למדו מכאן הלכה, שגדולה הכנסת אורחים יותר מהקבלת פני השכינה.... פרשה זו נכתבה כדי ללמד **איך** צריך לעשות מעשה חסד.

Todo el Libro de Bereshit transmite lecciones sobre el desarrollo personal.

3. **Rab Isasjar Frand, Una Oferta Que No Puedes Rechazar, página 120 – El Libro de Bereshit nos enseña la cualidad de la rectitud.**

El tema que se analiza en el Sefer Bereshit es *iashrut*, la rectitud, ser un *mentsch*. La Guemará (Avodá Zará 25a) tiene otro nombre para el Sefer Bereshit. Lo llama *Sefer HaIashar*, el Libro de la Rectitud o *Sefer Iesharim*, el Libro de los Rectos, porque contiene las crónicas de Abraham, Itzjak y Iaakov, quienes representan el arquetipo de la rectitud.

El Netziv expande esta idea. La grandeza de los patriarcas es su increíble rectitud y piedad en sus relaciones con los no judíos. Ellos trataron a todas esas personas con tanta adecuación y honestidad que se ganaron su profunda admiración. Todo el mundo los reconocía como justos. Los no judíos no tenían conciencia de la observancia de Abraham. Nunca lo vieron colocarse *tefilín* o estar de pie recitando el largo *Shemoná Esré*. Pero sí sabían de qué manera él les hablaba, cómo los miraba, cómo los trataba, cómo hacía negocios con ellos. Y veían en él una rectitud admirable.

¿De qué manera tomamos el mensaje de la rectitud para aplicarlo en la vida contemporánea?

4. **Ibíd. páginas 123-124 – Ejemplos de *iashrut* en el mundo contemporáneo.**

"Se *iashar*. Eso es lo que la Torá desea de ti. Ser *iashar* implica una actitud de integridad, hacer la cosa correcta incluso si la letra de la ley no nos exige hacerlo. Estás buscando una casa y una persona de una inmobiliaria dedica todos los domingos de un mes a llevarte de casa en casa. Entonces algo aparece y tienes la oportunidad de cerrar el trato sin la inmobiliaria, salvándote de esta manera de pagar unos cuantos miles de dólares. ¿Estás obligado a pagarle algo a la inmobiliaria? No. ¿Pero es correcto no hacerlo? ...

Ser *iashar* significa no estacionar en los espacios reservados para discapacitados. Ser *iashar* implica no estacionar nuca en doble fila, ni siquiera si solamente necesitas correr un minuto a buscar un traje en la tintorería. ¿Por qué la persona que dejaste encerrada debe verse forzada a esperar, mientras tú no estás a la vista?

Ser *iashar* significa no tocar la bocina en un barrio residencial en las horas tardías de la noche. ¿Por qué la gente que está en sus hogares debe sufrir la molestia del ruido sólo porque tú quieres ahorrarte el trabajo de bajar de tu auto y llamar a la puerta de la persona que has ido a buscar?

Ser *iashar* significa no ir llevando diecisiete productos a la caja registradora rápida que es solamente para clientes que llevan hasta diez productos, racionalizando que las seis botellas de jugo de manzana son en verdad un solo producto. Ser *iashar* significa no dejar tu carro de compras en la fila para

asegurarte un lugar y después ir y volver varias veces para buscar el resto de los productos que figuran en tu lista de compras…

A través del Jumash encontramos lecciones para el desarrollo personal.

5. **Devarim 13:5 – Apegarse a D'os.**

Sigue al Eterno, tu D'os… y apégate a Él.

אחרי ה' אלקיכם תלכו... ובו תדבקון.

6. **Rashi, Ibíd. – ¿Qué significa apegarse a D'os?**

"Apégate a Él" – [Esto significa:] apégate a Sus atributos: realiza actos de jesed, visita al enfermo y entierra al muerto, tal como lo hace D'os.

ובו תדבקון – הדבק בדרכיו: גמול חסדים, קבור מתים, בקר חולים כמו שעשה הקב"ה.

PARTE B. TEXTOS JUDÍOS ADICIONALES SOBRE AUTO-SUPERACIÓN

Existen otras fuentes todavía más claras y directas sobre los temas de desarrollo personal en la Torá. La Torá escrita contiene el Libro de los Proverbios, el cual aparentemente es paralelo a los consejos para el desarrollo personal que dieron los hombres sabios de otras culturas. La Torá Oral incluye Pirkei Avot, un Tratado entero de la Mishná dedicado al tema de cómo mejorar las cualidades personales. El resto del Talmud y los Midrashim también contienen innumerables afirmaciones y discusiones de los Sabios respecto a los temas del desarrollo personal y el desarrollo de las cualidades. En consecuencia, como vimos en el primer shiur de Morashá sobre el Desarrollo Personal, es precisamente en esta área, donde la Torá parece ser más similar a la sabiduría secular, en donde se enfatiza el origen Divino del comportamiento ético y del trabajo sobre la personalidad.

Esto no implica que la Torá menosprecie el valor del intelecto humano. El Talmud (Meguilá 6b) dice que hay mucha sabiduría entre los pueblos del mundo. Todavía más, se nos alienta a utilizar nuestras propias capacidades de raciocinio para determinar cuál es el camino adecuado en la vida. El Jovot HaLevavot (Los Deberes del Corazón) escribe extensamente que el hecho de guiar nuestra vida solamente de acuerdo a la halajá sin usar nuestra mente es una manera inferior de vida. Pero a pesar de que debemos utilizar nuestro intelecto, también debemos reconocer sus limitaciones. El Jovot HaLevavot explica por qué es necesario utilizar a la Torá como marco al adoptar nuestras decisiones.

1. **Jovot HaLevavot, Shaar Avodat HaElokim, Capítulo 3 – La mente humana cuando es dejada sola puede alejarse mucho de la verdad.**

Debo clarificar las influencias positivas de la Torá: … una de ellas es que la persona es una combinación de alma y cuerpo, compuesta de cualidades que pueden llevarla a dedicarse a los placeres y sumergirse en los deseos animales hasta que su intelecto ya no logra influir sobre ella. La persona también tiene cualidades que lo impelen a separarse de este mundo y abandonar sus responsabilidades hacia el mejoramiento de la sociedad debido a la inconsistencia de su

ואני חייב לבאר מעלות התורה .... אחד מהם, כי האדם מורכב מנפש וגוף, ונוצר במידותיו המביאות אותו לידי התמסרות לתענוגות ולשקוע בתאוות הבהמיות, והתרת קשר השכל מעליו. וגם יש בו מידות המביאות אותו לידי פרישות בעולם הזה, ולידי הזנחת [התעסקותו] בישובו של עולם, בגלל התהפכות המצבים בו וריבוי הנפגעים והיגונות, והתעסקותו בעולם השכלי העליון.

situación en el mundo y a las muchas heridas y penas que ésta incluye, de manera que la persona solamente centre su atención en un elevado mundo espiritual.

Ninguna de estas perspectivas es digna de elogios. La primera está mal porque destruye la estructura del mundo y la segunda porque le arruina a la persona este mundo y el Mundo por Venir. Y fue debido a la misericordia y a la enorme generosidad del Creador hacia el hombre que Él le otorgó algo que le demostrara cómo guiarse en ambos mundos: un grupo de leyes que toman el camino medio entre el intelecto y los deseos personales. Y ésta es nuestra fiel Torá, la cual preserva el balance adecuado entre lo revelado y lo oculto, dándole a la persona aquello que necesita de sus deseos de este mundo, pero manteniéndole la recompensa para el otro mundo…

ושתי ההשקפות אינם משובחות. שכן האחת מביאה לקלקול סדר העולם, והשנית מביאה להפסדת עניני האדם בעולם הזה ובעולם הבא. והיה זה מחמלת הבורא יתברך ועוצם טובתו על האדם שחנן אותו [בדבר] שבו יתקין ענינו ויסדר מצבו בשני העולמות,- בסדר חוקים שהוא אמצעי בין השכל והתאוה, והיא התורה הנאמנה, השומרת על הצדק הגלוי והנסתר, שנותנת לאדם חלקו מן התאות של העוה"ז ושומרת לו שכרו באחריותו ....

El Jovot HaLevavot anterior establece un principio fundamental. La Torá nos guía hacia la autosuperación personal llevándonos por un camino entre los dos extremos de los excesos materiales y del absoluto rechazo a lo material.

2. Rab Ken Spiro, WorldPerfect, Simcha Press, página 8 – Un ejemplo de sabiduría secular, no guiada por la Torá.

Séneca, el famoso filósofo y escritor romano, desarrolló un largo tratado sobre el control y las consecuencias del enojo. En él, señala la distinción entre enojo y sabiduría utilizando el siguiente ejemplo:

A los niños también, si son débiles o deformados, los ahogamos, no con enojo, sino a través de la sabiduría de preferir el sonido antes que lo inútil.

Vemos aquí otra necesidad vital de basar nuestros esfuerzos de auto-superación en la sabiduría de la Torá y no solamente en nuestro intelecto. Los pensadores que no tienen Torá pueden llegar a grandes ideas y enorme sabiduría, pero carecen de un marco objetivo que mantenga su pensamiento controlado. La mente humana sola es capaz de llegar a grandes distorsiones de la moralidad, convirtiendo a espantosas atrocidades en una "ética" aceptada, como lo hemos visto –por ejemplo- en la Alemania nazi.

El estudio de las cualidades adecuadas y de su desarrollo ha sido siempre un punto central de atención del movimiento judío contemporáneo de Musar, fundado por el Rab Israel Salanter (1810 - 1883). Muchas de las mayores autoridades judías recientes se han referido a temas que son relevantes a este tópico, y muchas han escrito grandes trabajos relativos al tema de la auto-superación. Uno puede considerar a estos trabajos como "literatura de desarrollo personal" de la Torá.

Ver la lista de Lecturas Adicionales Recomendadas para obtener información sobre una colección de libros que ofrecen caminos específicos hacia el desarrollo personal.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- **La forma de vida de la Torá no sólo constituye un marco de referencia que alienta el desarrollo personal y el refinamiento de las cualidades. La Torá de origen Divino, entregada en el Monte Sinaí, contiene una gran cantidad de material que discute directamente estos temas.**

- **Aunque obviamente podemos llegar a equivocarnos en la manera que entendemos este material, sin embargo la Torá y las generaciones de obras basadas en ella, hasta llegar al moderno movimiento del Musar, ofrecen claramente una base más pura y verdadera para pensar sobre estos temas que lo que ofrecen las obras aparentemente paralelas del mundo secular.**

SECCIÓN IV. COMENZAR CON UN ENFOQUE DIARIO Y SISTEMÁTICO DE CRECIMIENTO PERSONAL

¿De qué manera logramos el valioso ideal del desarrollo personal? ¿Cuáles son los pasos que deben darse para poder lograr los cambios deseados en nuestro carácter? Es de fundamental importancia tener un plan para poder realizar un esfuerzo consistente y una inversión diaria para lograr la auto-superación.

1. **Rambam, Shemone Perakim, Capítulo 4 – El desarrollo personal requiere un esfuerzo constante.**

La persona completa debe recordar constantemente sus cualidades de carácter, sopesar sus actos y examinar su personalidad cada día. Si ve que está tendiendo hacia un extremo, rápidamente debe corregir esa tendencia y no permitir que la mala cualidad se fortalezca cuando ella repite un mal acto… De manera similar, la persona debe dedicar constantemente su atención hacia sus cualidades más bajas para tratar de curarlas.

האדם השלם צריך לו שיזכור מדותיו תמיד וישקול פעולותיו ויבחן תכונות נפשו יום יום, וכל מה שיראה נפשו נוטה לצד קצה אחד מן הקצוות, ימהר ברפואה ולא יניח התכונה הרעה להתחזק בשנותו מעשה הרע ... וכן יניח לנגד עיניו המדות הפחותות אשר לו וישתדל לרפאותם תמיד.

En verdad, es imposible formular un programa exacto de desarrollo personal que sea adecuado para cualquier persona. Para poder trabajar en auto-superación, cada persona debe desarrollar ella misma un programa a medida de su personalidad y de sus necesidades individuales. De todas maneras, hay algunos componentes básicos que son tanto benéficos como cruciales para cualquiera que desee esforzarse por crecer y cambiar. Entre estos componentes se encuentran el estudio de textos que traten estas ideas (obras de musar), introspección y *jeshbón hanefesh* (realizar un balance personal de nuestra conducta).

2. **Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur, Volumen I, página 88 – Se debe tener una sesión diaria de estudio de textos que hablen de ética y de desarrollo personal.**

La base de la educación ética no es oír disertaciones ni leer artículos. Más bien es necesario una sesión diaria y fija dedicada a "estudiar nuestra personalidad de manera cotidiana", el estudio regular de obras

יסוד החינוך המוסרי אינו בשמיעת שיחות וקריאת מאמרים, אלא בקביעות יום-יומית, המיועדת "לבחון תכונות נפשו יום-יום", על ידי לימוד ספרי מוסר ברציפות, בעיון, ובחזרה תמידית, כמשפט לימוד

de musar, en profundidad, repasándolo constantemente, de la misma manera en la cual se estudia la Torá. Todo lo que la gente dice, escribe y argumenta en el nombre del "musar" es simplemente un detalle asociado con el tema central: la necesidad de dedicar un período diario al estudio de musar y al balance personal…

La experiencia ha demostrado que una persona que establece un tiempo diario de estudio de musar cambiará y mejorará su comportamiento, su preocupación y su ambición de lograr niveles más elevados de Torá sin ni siquiera darse cuenta.

-תורה. כל מה שמדברים, כותבים, מטיפים והוגים בשם "מוסר" אינו אלא פרפראות לנקודה המרכזית הזאת: החיוב להקדיש יום-יום זמן ללימוד המוסר וחשבון הנפש...

מהנסיון ידוע שהקובע זמן ללימוד מוסר יום יום, משתנה הוא לטובה מבלי שירגיש בכך—בהתנהגותו, בזהירותו, ובשאיפתו לדרגות התורה.

Sin embargo, no es suficiente solamente con estudiar los textos. Debemos reflexionar sobre las ideas que estos contienen y analizar de qué manera aplicarlas a la vida. Una inversión de tiempo y energía en una introspección seria y regular puede ser el catalizador para un increíble desarrollo personal.

3. Ibíd. – A través de la introspección, la persona puede recrearse a sí misma.

Sin embargo, la introspección es una fuerza creativa compartida por todas las personas. No hay nadie que no pueda en un estado de calma, llegar a un estado de focalización en su condición espiritual, el curso de sus actos y el objetivo de su vida. Esta introspección es un verdadero acto de creación. La persona misma se ve renovada a través de él.

כח יוצר שהוא נחלת כל אחד ואחד—הוא ההתבוננות. אין לך אדם שלא יוכל להגיע להתרכזות, מתוך מנוחת נפש, במצבו הנפשי, במהלך מעשיו ובמגמת חייו. התבוננות כזאת יש בה משום יצירה ממש. האדם עצמו מתחדש על ידה.

4. Ibíd. – La introspección requerida tiene dos etapas: profundizar en el tema que se está estudiando y aplicarlo a la propia vida.

La introspección tiene dos etapas. Primero debemos profundizar en el libro que estamos estudiando o en una de las afirmaciones de nuestros Sabios, para entender el tema, tal como cuando estudiamos el Talmud. En esta etapa, debemos ser particularmente cuidadosos de no entender el tema como una alegoría que no puede ser interpretada en su nivel más claro y sencillo. El primer principio en el estudio del musar es que la Torá no contiene puras alegorías…

En la segunda etapa, el estudiante debe comparar lo que aprendió de los Sabios o del libro con su propia situación y realidad, y debe intentar determinar en qué grado está alejado de lo que ha estudiado, y cuáles son los factores que provocan esa distancia.

להתבוננות יש שני שלבים: בראשונה מתעמקים בספר שלומדים או במאמר חז"ל אחד, להבין צורת השמעתתא כמו בלימוד גמרא. בשלב זה צריכים להזהר בפרט שלא לדון את הדברים ל"מליצות" שאין להבין אותן כפשוטן. ההנחה הראשונה בלימוד מוסר היא שאין מליצות בתורה....

בשלב השני משווה הלומד את מה שהבין מתוך המאחז"ל או הספר עם מצבו ומציאותו וישתדל לקבוע באיזו מדה הוא רחוק מהדברים ומה הגורמים לכך.

El estudio de los textos relevantes y la introspección de sus contenidos debe ayudar a la persona a desarrollar una comprensión de sus propios objetivos espirituales, así como darle una idea respecto a la manera en la cual necesita cambiar para lograrlos. ¿De qué manera una persona puede estar segura de encontrarse verdaderamente en el camino del desarrollo personal? La persona debe evaluar continuamente su nivel espiritual, calculando sus pensamientos y sus actos para poder determinar en qué grado está cumpliendo con los requisitos del desarrollo espiritual. Cuando se lo hace de manera regular, este balance, conocido como *jeshbon hanefesh*, es una clave para lograr y mantener nuestros objetivos espirituales.

5. Rab Moshé Jaim Luzzatto, Mesilat Iesharim, Capítulo 3 – Evaluar nuestro comportamiento tal como los empresarios evalúan una inversión.

La regla es que una persona debe inspeccionar todos sus actos y controlar sus caminos para no quedarse con ningún mal hábito o mala cualidad; y obviamente con ninguna transgresión. Entiendo que es necesario que la persona realice un balance diario de sus actos, tal como los prominentes empresarios evalúan constantemente sus negocios para no terminar en ruinas. La persona debe designar momentos y horas para hacerlo, para que esta deliberación no sea algo esporádico, sino que por el contrario tenga gran consistencia, porque es algo muy efectivo.

כלל הדבר: יהיה האדם מעיין על מעשיו כולם, ומפקח על כל דרכיו שלא להניח לעצמו הרגל רע ומדה רעה, כל שכן עבירה ופשע. והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו כסוחרים הגדולים אשר יפלסו תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבע עתים ושעות לזה שלא יהיה משקלו עראי, אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא.

6. Iehuda Mendelson, "Convertirse en un judío profesional", The Jewish Observer, 1993 – Tal como un empresario diligentemente evalúa sus ganancias y pérdidas, así también la persona que desea triunfar espiritualmente debe evaluar regularmente su nivel espiritual.

Debemos evaluar la seriedad de nuestra agenda espiritual comparándola con ambiciosos emprendimientos financieros. Un grupo de concisos niveles profesionales caracteriza a cualquier intento comercial en la escena corporativa, y planes displicentes conducidos con menor profesionalismo conllevan el riesgo de la ruina financiera. Estos mismos niveles caracterizan también cualquier emprendimiento espiritual serio.

¿De qué manera enfoca un Director Ejecutivo un emprendimiento económico a gran escala? Él controla de cerca las ganancias y las pérdidas y debe ser inflexible y estoicamente realista. Estos dos factores son de fundamental importancia para cualquier Director Ejecutivo… y para cualquier judío. Los negocios existen para obtener una ganancia, y maximizar los beneficios constituye el "negocio" del negocio. Sin embargo, ninguna empresa puede ofrecer ganancias sin entender adecuadamente tanto el medioambiente comercial como su propio perfil fiscal. Un Director Ejecutivo debe identificar precisamente las necesidades insatisfechas, reconocer caminos efectivos para proveer los bienes o servicios requeridos, darse cuenta cuando cambian las condiciones, y conocer las fuerzas y las limitaciones financieras de su compañía.

Esta clase de detallada evaluación de las ganancias, análisis del medio ambiente y balance, requiere una atención constante y una evaluación continua. Un director responsable no se limita a leer solamente los titulares financieros de cada día. Él revisa las estadísticas importantes, buscando datos que aludan a ganancias o adviertan sobre posibles pérdidas. Trabaja sobre los números una y otra vez, calculando todas las variantes posibles, planifica para cualquier eventualidad y busca oportunidades para lograr el éxito.

Es muy raro que los Directores Ejecutivos trabajen completamente aislados. A menudo contratan

asesores para que los asistan en las diversas fases de recolección de información, análisis y pronóstico. Tampoco evitan ningún esfuerzo en su preparación, e incansablemente se dedican a prepararse para prepararse, etc. En teoría, ellos emprenden cada etapa del proyecto de una empresa muchas veces antes de arriesgarse a tener cualquier pérdida.

Por ultimo, y posiblemente lo más importante, las personas que son serias respecto al éxito son también tenaces. Ellas comienzan con más que un emprendimiento, comienzan con una fundación. Comprometen horas fijas para su empresa y mantienen ese compromiso casi a cualquier costo. Al trabajar ocasionalmente, sólo cuando le resulta conveniente, el aficionado revela su inestabilidad. Él manifiesta que verdaderamente no le importa tener éxito…

7. **Ibíd. – El balance espiritual: ganar claridad respecto a lo que D'os espera de nosotros, lo que hemos logrado y dónde necesitamos mejorar.**

Una parte integral de nuestra tradición judía es la recompensa que recibimos por cumplir las mitzvot y por tomar responsabilidad por su trasgresión. En consecuencia, antes de Rosh Hashaná debemos aclarar en dónde nos encontramos en el balance entre mitzvot y transgresiones. Éste es un proceso de dos pasos. Primero debemos intentar reconocer las expectativas de D'os, en su totalidad, y luego debemos descubrir dónde hemos sobresalido y dónde hemos fallado. Esto constituye parte del arte conocido como "jeshbón nefesh" (balance espiritual).

Trágicamente, no estamos acostumbrados a evaluar nuestros emprendimientos espirituales de una manera profesional y minuciosa. ¿Acaso alguien puede reportar con precisión en qué difiere su perfil espiritual actual de aquél que tenía hace cinco años? ¿Alguien puede detallar su ultimo logro o fracaso espiritual e identificar las raíces que lo provocaron? ¿Las personas se dan cuenta cuáles comportamientos o factores ambientales influyen sobre su relación con D'os? No podemos llegar a entender al judaísmo ni a crecer espiritualmente sin esta evaluación realizada de la manera adecuada.

Si bien el pasaje anterior claramente fue escrito como preparación para las Grandes Festividades, de todas maneras constituye una analogía apta respecto a la necesidad de auto-evaluación a lo largo del año.

Al embarcarse en un camino de desarrollo personal, es aconsejable elegir cada vez solamente un área o una cualidad para desarrollar o para mejorar. La persona que intenta una revisión a fondo de toda su personalidad, es propensa a fracasar. Además, al trabajar sobre una cualidad el efecto se siente sobre toda la personalidad.

8. **Rab Iosef Hurwitz, Madregat HaAdam (citado en "Consultando con el Sabio" del Rab Zelig Pliskin, página 315) – Trabajar sobre una sola cualidad afecta a todas las cualidades de la persona.**

Si una persona tiene muchos defectos en diferentes áreas y está confundida sin saber por dónde comenzar, debe tomar una sola cualidad y trabajar específicamente sobre ella. Todas las cualidades de la personalidad dependen unas de otras. Si corriges una cualidad, esto automáticamente será un peldaño en el camino para corregir otras cualidades. Para corregir una cualidad es necesario tener autodisciplina. Para superar un defecto, tu intelecto debe regir sobre tus deseos. Este factor te ayudará a corregir muchas otras cualidades.

Hay muchas áreas diferentes que una persona puede elegir para trabajar, y cada persona debe elegir el área que ella siente que es más apropiada para que ella la trabaje. Algunos ejemplos de cualidades y atributos en los cuales la persona puede dedicarse a trabajar para mejorar su carácter son: bondad, controlar el enojo,

juzgar para bien a las otras personas, no hablar mal de los demás, humildad y fe en D'os. Muchos de estos temas fueron tratados en otras clases de Morashá.

Hay muchos textos judíos, tanto clásicos como más recientes, que pueden estudiarse con este objetivo. Al final de esta clase ofrecemos una lista de lecturas recomendadas, aunque ésta de ninguna manera es exhaustiva. Algunas obras clásicas, tales como Orjot Tzadikim, consisten en capítulos individuales dedicados a cada una de las cualidades; pero hay otras muchas obras clásicas, tales como Mesilat Iesharim y Jovot HaLevavot, en las cuales pueden encontrarse deliberaciones sobre todos estos temas y muchos más. También hay muchas obras contemporáneas sobre estos temas. Por ejemplo, con respecto a abstenerse de hablar destructivamente, el Rab Israel Meir HaKohen Kagan (el Jafetz Jaim) escribió un par de obras famosas: El Sefer Jafetz Jaim sobre las leyes respecto a las maneras en las cuales está prohibido hablar y el Sefer Shemirat HaLashón sobre la filosofía subyacente y la importancia de este mandamiento. Gran parte de estos libros han sido traducidos al inglés y al español.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN IV:

- **Los tres componentes de un programa diario de desarrollo personal son: el estudio de los textos relevantes, la introspección y un riguroso balance personal para determinar si estamos cumpliendo con nuestros objetivos espirituales.**
- **La introspección misma consiste en dos partes: el significado y la importancia del material que se ha estudiado y su aplicación en nuestra vida.**
- **Un balance personal es el componente clave del desarrollo espiritual, tal como una empresa debe evaluar continuamente sus ganancias y sus pérdidas para asegurarse que está operando de manera eficiente y rentable.**
- **Trabajar cada vez solamente sobre una cualidad. No es posible tener éxito si se trata de trabajar sobre más de una cualidad; y al trabajar sobre una cualidad lograremos un impacto positivo sobre todo nuestro ser.**

RESUMEN DE LA CLASE:

¿QUÉ OBSTÁCULOS PUEDEN LLEGAR A EVITAR QUE DESARROLLEMOS NUESTRO POTENCIAL?

El desarrollo personal es un enorme emprendimiento que constituye una tarea para toda la vida. La persona no debe esperar ver cambios drásticos del día a la noche. A menudo, las personas que trabajan por auto-superarse pueden sentirse desalentadas al percibir cierta falta de progreso. Es importante recordar que la auto-superación tiene lugar en pequeñas porciones y debemos estar satisfechos incluso con un progreso minúsculo. Eventualmente, las mejoras se acumularán.

Por otra parte, la persona que no intentó trabajar sobre sí misma –o la que lo intentó y falló- puede sentir que dado que la auto-superación es una tarea de toda la vida, ya no tiene sentido intentarlo si está comenzando tarde. En tales circunstancias es importante recordar lo que dijo el Rab Israel Salanter: Mientras estamos vivos, nunca es demasiado tarde para trabajar sobre uno mismo.

¿QUÉ ESTRATEGIAS DEBEMOS IMPLEMENTAR PARA LOGRAR NUESTRO DESARROLLO PERSONAL?

La clave para la auto-superación se encuentra en la Torá. Dedicarse al estudio de la Torá y al cumplimiento de las mitzvot provoca el desarrollo de las cualidades debido a la disciplina necesaria tanto para el estudio como para el cumplimiento de la Torá, lo cual le enseña a la persona a subyugar sus impulsos emocionales a los dictados de su intelecto. Además, el estudio de la Torá conecta a la persona con un reino espiritual más elevado, el cual ejerce una influencia positiva sobre la personalidad. La observancia de muchas mitzvot también ayuda a inculcar cualidades positivas y valores en la persona.

También es necesario utilizar nuestro propio intelecto para determinar de qué manera mejorar. No es suficiente seguir solamente los dictados de la Torá. Por otra parte, la persona siempre debe subyugar su propio intelecto a la sabiduría de la Torá. La mente humana, cuando se la deja sin ninguna barrera, es capaz de distorsionar severamente las prioridades correctas.

Hay disponible una amplia gama de literatura de auto-superación dentro del reino de la Torá y sus comentarios. Estudiar estas obras tan importantes e implementar sus consejos a menudo lleva a la persona a grandes alturas de desarrollo personal.

¿EN QUÉ TEXTOS JUDÍOS PODEMOS ENCONTRAR CONCEPTOS RELATIVOS AL DESARROLLO PERSONAL?

Las lecciones para el desarrollo personal pueden derivarse de muchas áreas de la Torá. Una de las razones subyacentes a muchas mitzvot es el impacto positivo que éstas tienen sobre nuestro carácter. Los relatos de la Torá sobre los patriarcas, la creación del mundo y el éxodo de Egipto transmiten muchas lecciones importantes y temas relativos a la auto-superación. Hay una gran cantidad de literatura judía que se refiere directamente al tema de la auto-superación, incluyendo partes de la Biblia y del Talmud, así como numerosas obras de grandes Sabios de la Torá a través de las épocas. El movimiento de Musar coloca un énfasis particular en el desarrollo y refinamiento del carácter.

¿DE QUÉ MANERA PUEDO COMENZAR Y MANTENER UN ESFUERZO DIARIO PARA MEJORAR MI CARÁCTER?

Para seguir un camino de desarrollo personal, es fundamental tener un plan diario. Debemos elegir una cualidad o un área sobre la cual trabajar para mejorar y estudiar un texto que sea relevante a esa área. Este estudio debe ser acompañado por introspección para lograr entender, asimilar y aplicar el material que se estudia. También es valioso realizar un balance personal diario, evaluando si se están logrando los objetivos espirituales que nos hemos formulado.

¡Hoy es el mejor día de tu vida!

LECTURAS Y FUENTES ADICIONALES RECOMENDADAS

A continuación ofrecemos una lista de algunos libros, tanto clásicos como contemporáneos, que pueden estudiarse para ayudarnos a lograr el objetivo del desarrollo personal. Hay también muchos otros textos judíos que pueden ser útiles.

Igueret HaRambán — La famosa carta de Rab Moshé ben Najmán, la cual es la base de un libro en inglés con el mismo nombre (En español: "Una carta para las Generaciones").

Jovot HaLevavot — Rabenu Bajia ibn Pakud

Orjot Tzadikim

Mesilat Iesharim — Rab Moshé Jaim Luzzatto

Jafetz Jaim; Shemirat HaLashón; y *Ahavat Jesed* — Rab Israel Meir HaKohen Kagan

Erej Apaim – Abraham Yellin Veingrov

Emuná VeBitajón — Rab Abraham Ieshaia Karelitz (el Jazón Ish)

Mijtav M'Eliahu (En Busca de la Verdad) — Rab Eliahu Eliezer Dessler

Siftei Jaim — Rab Chaim Friedlander

Alei Shur — Rab Shlomo Wolbe

Hagamos un Hombre — Rabbi Abraham J. Twerski

Las Puertas de la Felicidad, y *Gateway to Self-Knowledge* — Rab Zelig Pliskin