
EL JUDAÍSMO Y LA FELICIDAD

La felicidad es un anhelo universal de la humanidad y sin embargo muchas personas son infelices. La Torá nos enseña que estar feliz es una mitzvá y de aquí entendemos que es posible lograr este estado. El judaísmo nos proporciona una serie de enfoques prácticos para lograr la verdadera felicidad. Lo que la Torá nos propone no es el hedonismo ni la autoindulgencia -tan populares en la sociedad occidental- sino que su enfoque se basa en una valoración de las oportunidades dentro de la vida misma, entendiendo que cada momento puede estar impregnado de significado y puede ser utilizado para avanzar en la construcción de nuestra relación con D'os y en el logro de nuestros objetivos de vida.

El hecho de que el hebreo bíblico contenga alrededor de diez sinónimos para referirse a la felicidad, nos da una señal de la importancia que tiene la alegría dentro del judaísmo.

Esta clase examinará las siguientes preguntas:

- ~ Teniendo en cuenta la riqueza material que las personas poseen: ¿Cómo es posible que no se sientan más felices?
- ~ ¿Acaso el judaísmo me ofrece algo que pueda agregar felicidad a mi vida?
- ~ ¿Cuál es la conexión entre el significado de la vida y la felicidad?
- ~ ¿Hay ejercicios prácticos que puedan ayudar a la persona a sentirse más feliz?
- ~ ¿De qué manera las mitzvot contribuyen a la felicidad de la persona?
- ~ ¿Cómo podemos evitar los obstáculos para la felicidad, tales como la preocupación y la envidia?

Esquema de la Clase:

- Sección I. El Anhelo de Felicidad
 - Parte A. Deseamos la Felicidad, Pero Ésta se nos Escapa
 - Parte B. La Falta de Educación Formal Para Alcanzar la Felicidad
- Sección II. El Enfoque del Judaísmo Respecto a la Felicidad
 - Parte A. Los Objetivos y las Actividades Significativas Engendran Felicidad
 - Parte B. Identificar y Esforzarse por Alcanzar la Gran Fuente de la Felicidad
- Sección III. La Alegría al Cumplir Mitzvot – Construir una Relación con D'os
 - Parte A. Las Mitzvot nos conectan con D'os y con la Espiritualidad
 - Parte B. Cómo Lograr Sentir la Alegría de las Mitzvot
- Sección IV. La Importancia de “la Familia, los Amigos y la Fe” en la Construcción de la Felicidad.
 - Parte A. La Familia
 - Parte B. Los Amigos
 - Parte C. La Fe
- Sección V. Los Obstáculos para la Felicidad y Cómo Superarlos
 - Parte A. Ver lo Que Tenemos y No lo Que Nos Falta
 - Parte B. La Envidia
 - Parte C. El Implacable Deseo Material
 - Parte D. La Preocupación
 - Parte E. Aplicar las Herramientas Para Ser Feliz Requiere Esfuerzo
 - Parte F. Ser Feliz es Una Obligación Que Tenemos Con El Próximo
- Sección VI. Dar a los Demás y Compartir Nuestra Felicidad

SECCIÓN I. EL ANHELO DE FELICIDAD

PARTE A. DESEAMOS LA FELICIDAD, PERO ÉSTA SE NOS ESCAPA

La Felicidad es un anhelo universal y sin embargo tantas personas son infelices.

1. **Asociación Norteamericana de Psicología, Online: El Consumismo y su Insatisfacción, por Tori DeAngelis – Todavía no llegó la felicidad prometida durante los últimos cuarenta años a través del desarrollo de las comodidades materiales.**

Si realizamos una comparación con los norteamericanos del año 1957, hoy contamos con el doble de autos por cantidad de personas, también comemos el doble y disfrutamos de otra cantidad innumerable de comodidades que no existían en ese entonces. Por ejemplo: grandes pantallas de televisión, hornos microondas, vehículos utilitarios deportivos y dispositivos inalámbricos, por nombrar unos pocos.

¿Pero en verdad somos más felices?

“Comparados con sus abuelos, los adultos jóvenes de la actualidad crecieron con mucha más abundancia, un poco menos de felicidad y un riesgo mucho más elevado de sufrir depresión y una surtida gama de patologías sociales”, afirma el doctor en psicología David G. Myers del Hope College. “Los beneficios materiales que obtuvimos durante las últimas cuatro décadas no fueron acompañados ni por un mínimo incremento en el bienestar subjetivo”.

Las personas con fuertes valores materialistas parecen tener objetivos de vida que los llevan a niveles más bajos de bienestar, agrega el psicólogo Dr. Tim Kasser del Knox College. Kasser describe que tanto su propia investigación como la de sus colegas demuestran que cuando las personas organizan sus vidas alrededor de objetivos extrínsecos tal como la adquisición de productos, se registra un mayor nivel de infelicidad en las relaciones, peor humor y más problemas psicológicos.

2. **Wikipedia.org, Suicidio – El mundo está tan desesperado por la felicidad que mueren más personas a causa del suicidio que aquellas que mueren como consecuencia de las guerras.**

Un informe de la OMS, Organización Mundial de la Salud, del año 2006 afirma que cerca de un millón de personas se quitan la vida anualmente, más de la cantidad de personas que mueren como consecuencia de las guerras. La cifra de la OMS demuestra que en el mundo se comete un suicidio cada 40 segundos. En el año 1998, la OMS clasificó al suicidio en el décimo segundo lugar en la lista de las principales causas de muerte en el mundo.

En la mayoría de los países el índice de suicidios es mayor que el índice de homicidios intencionales.

Aproximadamente 30,000 personas se suicidan anualmente en los Estados Unidos. De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental, la plaga de suicidios es un problema muy serio, especialmente entre la gente joven.

3. **Rab Ierujam Levovitz, Daat Jojmá UMusar, Volumen II, página 139 – Muchas personas innecesariamente son infelices porque piensan que lo normal es sentirse miserable.**

Las personas se han acostumbrado tanto a sentirse infelices que no tienen conciencia de la miseria innecesaria que se provocan a sí mismas. Se encierran a sí mismos llenando sus mentes con pensamientos de resentimiento, odio, envidia y deseos. ¡Es increíble cómo pueden tolerar una vida así! ... Erróneamente piensan que es imposible que la vida sea diferente.

PARTE B. LA FALTA DE EDUCACIÓN FORMAL PARA ALCANZAR LA FELICIDAD

1. David Brooks, Columnista del “The New York Times”, Consejos para los Graduados de las Escuelas Secundarias, Junio – No hay educación formal que nos prepare para las decisiones más críticas que determinan nuestra felicidad en la vida.

Yo creía que la vida mejoraba a medida que uno crecía, pero ahora entiendo que eso no es cierto. . . Me quiero referir a la manera primordial en que nuestra sociedad se ha echado a perder. Es decir, que todo está estructurado para distraer a las personas respecto a las decisiones que tienen mayor impacto sobre la felicidad, focalizando su atención en las decisiones que impactan sólo de manera marginal sobre la felicidad.

La decisión más importante que todos tomamos es con quién casarnos. Sin embargo no hay cursos que enseñen a elegir una pareja. No hay un departamento de graduados que ofrezca cursos sobre la selección del cónyuge. Las instituciones de altos estudios dedican más recursos a la semiótica que al amor.

El talento más importante que puede poseer cualquier persona es la habilidad de hacerse amigos y mantener esas amistades. Sin embargo esto no está incluido en ningún plan de estudios.

La destreza más importante que una persona puede poseer es la capacidad de controlar sus impulsos. También en esto nos encontramos bastante solos.

Todas estas cosas tienen una fuerte relación con la felicidad humana. Pero en cambio, la sociedad está ocupada preparándonos para todas las decisiones que tienen apenas un efecto marginal sobre la felicidad de los seres humanos. Hay oficinas de orientación para ayudar a las personas en la impresionante tarea de elegir una universidad. Hay escuelas de administración que ofrecen abundantes servicios de colocación para sus carreras. Hay un vasto aparato mediático ofreciendo cada minuto consejos respecto a cómo amueblar el hogar o expandir la terraza.

Para obtener información sobre asuntos privados, tenemos que bajar de categoría e ir a Ofra o al Dr. Fil. ¿Por qué son ellos quienes tienen acceso a la información relativa a las necesidades vitales de la vida?

SECCIÓN II. EL ENFOQUE DEL JUDAÍSMO RESPECTO A LA FELICIDAD

PARTE A. LOS OBJETIVOS Y LAS ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS ENGENDRAN FELICIDAD

El logro de la felicidad se ve dentro del contexto del significado que deriva de cualquier actividad, objetivo o experiencia.

1. Rab Akiva Tatz, Happiness: A Torah Approach (La felicidad: el enfoque de la Torá), clase de audio – La búsqueda correcta de un objetivo significativo, incluso si involucra esfuerzo, es lo que genera la verdadera felicidad.

La verdadera definición de la felicidad es la respuesta que sientes cuando:

1. Caminas hacia un destino significativo
2. Vas por un camino correcto

3. Te opones a la resistencia, y
4. Vas progresando...

Ésta es una verdad universal para toda la humanidad:

2. John D. Rockefeller, Industrial y filántropo norteamericano – La felicidad se produce al buscar un objetivo con todas tus fuerzas.

El camino hacia la felicidad se apoya sobre dos principios muy simples: encuentra aquello que te interesa y que puedes hacer bien y dedica toda tu alma a ello – cada gota de tu energía, de tu ambición y de la habilidad natural que tengas.

Y lo opuesto –una vida sin ningún objetivo significativo- puede no sólo ser una fuente de infelicidad sino incluso también de enfermedad mental:

3. Mishná, Ketubot 5:4 – Vivir sin objetivos provoca inestabilidad emocional.

La inactividad provoca enfermedad mental.

שהבטלה מביאה לידי שיעמום

Lo ideal es que los objetivos de vida de una persona sean significativos. Y mientras más significativos sean estos objetivos, más felicidad genera su búsqueda:

4. Victor Frankl, *The Unheard Cry for Meaning, (El Hombre en Busca de Sentido)* página 29 – El instinto de sentido puede ser el instinto más fuerte del hombre.

El hombre siempre está buscando un sentido, siempre está pensando cuál es la manera de alcanzar un sentido; en otras palabras, lo que yo llamo la “voluntad de sentido” puede considerarse como la principal preocupación del hombre...

5. Judith Mishell, *Beyond Your Ego (Más Allá de tu Ego)*, páginas 283, 285 – Un instinto de significado no satisfecho puede llevar a que no valga la pena vivir la vida.

La principal actividad de los seres humanos es extraer significado de sus encuentros con el mundo... En su libro *El Hombre en Busca de Sentido*, Frankl cita un estudio de sesenta estudiantes en una Universidad de los Estados Unidos que habían cometido un intento de suicidio. La razón que dio el ochenta y cinco por ciento de los estudiantes para su intento de suicidio fue que “la vida parece no tener ningún sentido”.

PARTE B. IDENTIFICAR Y ESFORZARSE POR ALCANZAR LA GRAN FUENTE DE LA FELICIDAD

Con una profunda conciencia de la importancia de la felicidad en la vida, la perspectiva del judaísmo respecto a la alegría se fundamenta en los objetivos espirituales para los cuales fuimos creados. La auténtica felicidad es aquella que nos conecta con la gran Fuente de significado – el D’os Infinito.

1. Rab Natan Tzvi Finkel (Slobodka), *Or HaTzafon, Volumen III, página 84 – El hombre fue creado para obtener placer de su Creador, y por eso las experiencias de la persona cuentan con el potencial de brindarle felicidad sin fin.*

“El hombre fue creado para obtener placer del Todopoderoso” (Mesilat Iesharim, Capítulo 1). Este placer no sólo se refiere al Mundo por Venir, sino también a este mundo. Cada persona está rodeada

de un potencial ilimitado para el placer y el disfrute. El mundo y todos sus detalles son una fuente de placer. Las experiencias de la persona en lo físico y en lo espiritual le brindan un potencial de felicidad ilimitado.

2. **Rab Noaj Weinberg, Camino Número 31 – La Búsqueda del Mayor Placer (www.aish.com) – A pesar de que la búsqueda de dinero, amor y poder provee satisfacción temporaria, nada satisface tanto como la búsqueda de una relación con el Infinito.**

Al lado del amor a D'os, todos los otros placeres son insignificantes. Podemos tener una pizza deliciosa, mucho dinero, amor y poder. Pero los seres humanos anhelan trascender el aspecto mundano de sus vidas cotidianas. Por eso el misterio, la magia y los milagros capturan nuestra imaginación.

Cuando todo se ha dicho y hecho, ningún ser humano puede estar verdaderamente satisfecho a menos que salga de sí mismo y se conecte con la dimensión infinita trascendente. Todos buscamos conectarnos con aquello que engloba todos los placeres. Porque nada finito, nada limitado a este mundo, puede compararse con el infinito.

3. **Devarim (Deuteronomio) 6:4-5 – “D'os es Uno” significa que Él es la Fuente de toda la existencia y que una relación con Él puede buscarse en cualquier lugar y en cualquier momento.**

Oye Israel, el Eterno, nuestro D'os, el Eterno es Uno. Amarás al Eterno, tu D'os, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todos tus recursos.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד. וְאַהֲבַתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ
בְּכָל-לִבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ.

4. **Divrei Halamim (Crónicas) I, 16:11 – La misma búsqueda de D'os constituye por sí misma una fuente de constante alegría.**

¡Alegren su corazón, quienes buscan a D'os!

ישמח לב מבקשי ה'.

5. **Rab Iaakov B. Friedman, Shteigen, página 303 – Un objetivo claro de mejorarse a uno mismo para acercarse de esta manera a D'os, provee una vida de significado y plenitud.**

El Rab Iejezkel Levenstein fue una figura legendaria que dedicó toda su vida a profundizar en aquellas áreas de la Torá que acentúan el refinamiento del carácter y la reafirmación del alma divina por encima de los instintos físicos. Él fue una persona que siempre estuvo satisfecho con un mínimo en lo que respecta a las necesidades materiales pero al mismo tiempo siempre realizó constantes e incesantes demandas sobre sí mismo y sobre sus alumnos.

La piedra básica de su desarrollo se colocó al oír una disertación del Rab Ierujam Levovitz quien enfatizaba la necesidad de trabajar profundamente sobre la personalidad de uno mismo de acuerdo a los ideales de la Torá.

“Cuando oí esa clase, comprendí que estaba enfermo espiritualmente y que tenía que hacer algo al respecto” –relató posteriormente el Rab Levenstein.

“A partir de ese momento, el camino quedó trazado con claridad delante de mis ojos” –dijo el Rab Levenstein-. “Desde entonces he visto mi vida como una escalera hacia la autosuperación. Nunca tuve un momento de tristeza, nunca hubo un momento sin un objetivo claro, sin una misión. Nunca hubo un momento en el cual me sintiera vacío. Todo estuvo lleno de vida, pleno y brillante”.

En esta sección, tomamos una visión macro del mundo y vimos que al encaminarse hacia un objetivo significativo y especialmente hacia una relación con D'os, se engendra felicidad y plenitud en la vida. Ahora nos enfocaremos a un nivel micro. ¿Cuáles son los ladrillos para construir un individuo, una familia, una comunidad e incluso una nación feliz?

SECCIÓN III. LA ALEGRÍA AL CUMPLIR MITZVOT – CONSTRUIR UNA RELACIÓN CON D'OS

El cumplimiento de cada una de las 613 mitzvot tiene la capacidad de brindarnos significado y felicidad al conectarnos con D'os y con la espiritualidad.

PARTE A. LAS MITZVOT NOS CONECTAN CON D'OS Y CON LA ESPIRITUALIDAD

1. Rab Osher Jaim Levene, *Set in Stone*, página 31, Targum – Cada mitzvá que cumplimos nos conecta intrínsecamente con D'os.

El Judaísmo no es tanto una religión como una relación. Sólo a través de la observancia de las mitzvot el hombre puede construir una relación profunda, duradera y significativa con D'os...

El hecho de que la mitzvá constituya el proceso mismo de entablar el lazo (con D'os) se encuentra sugerido dentro de la misma palabra מצוה, "mandamiento," íntimamente relacionada con la palabra צוהא, que implica una conexión o un vínculo.

2. Ramjal (Rabi Moshé Jaim Luzzatto), *Mesilat Iesharim*, Capítulo 1 – La perfección final, el placer y el significado es la cercanía con D'os. Esta relación se logra a través del cumplimiento de las mitzvot, y por lo tanto cada acto en la vida puede ser dirigido a crear un lazo eterno con D'os.

El hombre fue creado con el único propósito de obtener placer de su cercanía con D'os y disfrutar del esplendor de Su Presencia; porque éste es el verdadero deleite y el mayor placer que puede concebirse... El lugar en el cual este placer se hará realidad completamente es el Mundo por Venir...

La verdadera perfección es sólo aquella que existe al estar cerca de D'os... y sólo éste es el bien verdadero, mientras que todo lo demás que las personas piensan que es bien no es más que vanidad y no vale nada...

Para que una persona merezca esta perfección, lo adecuado es que se la gane como fruto de su trabajo. Esto significa que debe tratar de apegarse a D'os a través de actos que tengan este objetivo... Estos actos son las mitzvot.

האדם לא נברא אלא להתענג על ה' וליהנות מזיו שכינתו, שזהו התענוג האמיתי והעידון הגדול מכל העידונים שיכולים להמצא... ומקום העידון הזה באמת הוא העולם הבא...

השלימות האמיתית היא רק הדביקות בו ית'... כי רק זה הוא הטוב, וכל זולת זה שיהשבוהו האדם לטוב אינו אלא הבל ושוא נתעה...

אמנם לשיזכה האדם לטובה הזאת, ראוי שיעמול ראשונה וישתדל ביגיעו לקנותה. והיינו, שישתדל לדבק בו יתברך בכח מעשים שתולדתם זה הענין והם הם המצוות.

3. **Tehilim (Salmos) 100:2 – Servir a D'os y construir una relación con Él a través del cumplimiento de las mitzvot es una experiencia feliz.**

Sirve al Eterno con alegría; ven ante Él con cánticos de júbilo.

עבדו את ה' בשמחה בואו לפניו ברננה.

4. **Rab Zelig Pliskin, Gateway to Happiness (Las Puertas de la Felicidad), página 25 – La felicidad que se origina en el cumplimiento de las mitzvot es fácilmente percibida por alguien para quien el judaísmo es algo nuevo, tal como un converso. El desafío es mantener esta frescura durante toda la vida.**

Un converso al judaísmo escribió: “Ser judío me otorgó la felicidad, no algo efímero, momentáneo como lo que viene con el dinero, los deportes o los automóviles y que pasa rápidamente dejando una sensación de vacío. La felicidad que viene al vivir como judío tiene que ver con una serenidad del alma, una plenitud y una satisfacción en el nivel más profundo” (S. bat Avraham, The Jewish Woman's Outlook, Volumen II, #1)

Alegrarse al servir a D'os no sólo es un privilegio, sino que es también una obligación:

5. **Rambam (Maimónides), Hiljot Lulav (Las Leyes del Lulav) 8:15-16 – La persona debe permitirse a sí misma sentir felicidad al realizar mitzvot. Quien lo evita, será juzgado culpable por su falta de alegría.**

La felicidad que se produce al cumplir mitzvot y el amor a D'os, Quien nos ordenó cumplir las mitzvot, son grandes maneras de servir a D'os. Quien se abstiene de sentir esta felicidad por el servicio Divino será considerado responsable, tal como está escrito: “Porque no serviste a D'os, tu Amo, con alegría y buen corazón, servirás a tus enemigos” Devarim 28:47)... El único honor y la grandeza verdadera es ser feliz en el propio servicio a D'os.

השמחה שישמח אדם בעשיית המצוות ובאהבת האל שציווה בהן, עבודה גדולה היא; וכל המונע עצמו משמחה זו, ראוי להיפרע ממנו, שנאמר "תחת, אשר לא עבדת את ה' אלוהיך, בשמחה, ובטוב לבב". ... ואין הגדולה והכבוד אלא לשמוח לפני ה'.

6. **Pirké Avot 4:2 y Rabi Ovadia de Bartenura, ibid. – ¡La felicidad que se siente al realizar una mitzvá constituye una mitzvá en sí misma!**

“La recompensa a una mitzvá es una mitzvá” – Esto significa que cuando una persona disfruta y se siente recompensado al cumplir una mitzvá, este mismo sentimiento se le considera como una mitzvá separada. Por lo tanto será recompensado tanto por la mitzvá como por el placer que experimentó al realizarla. (Por lo tanto se puede leer de la siguiente manera: “La recompensa –el placer- de una mitzvá es la mitzvá misma”)

ששכר מצוה מצוה - פירוש, שכל מה שאדם משתכר ומתענג בעשיית המצוה נחשב לו למצוה בפני עצמה, ונוטל שכר על המצוה שעשה ועל העונג וההנאה שנהנה בעשייתה.

7. **Rab Elazar Ezkari, Sefer Jaredim, Prefacio – La felicidad en el cumplimiento de una mitzvá puede llevar a la persona a los más altos niveles de espiritualidad.**

El Ari (Rabi Itzjak Luria, el mayor kabalista de los últimos mil años) le reveló a su confidente

והאריז"ל גילה לאיש סודו שכל מה שהשיג שנפתחו

que todo lo que él logró en la Torá, todas las puertas de la sabiduría que se abrieron ante él y la Inspiración Divina que recibió fue todo en mérito de a gran felicidad que sentía al cumplir una mitzvá.

לו שערי חכמה ורוח הקודש היה בשכר שהיה שמח בעשיית כל מצוה שמחה גדולה לאין תכלית.

PARTE B. CÓMO LOGRAR SENTIR LA ALEGRÍA DE LAS MITZVOT

¿Cómo se puede desarrollar la alegría y la felicidad en el cumplimiento de las mitzvot?

1. **Rab Menajem Schlanger, The Joy Of Servitude (La Alegría del Servicio), página 5 – Reconocer que las mitzvot fueron diseñadas por D’os con el propósito de dar realce a nuestras vidas.**

El primer acercamiento de D’os a Abraham, el padre del pueblo judío, enfatiza este punto (que las mitzvot son para nuestro propio beneficio): “*lej lejá*” (Bereshit/Génesis 12:1) – literalmente: “Vete por ti mismo”. Rashi explica que esto significa “**por tu propio disfrute y para tu propio bien**”. Todo lo que le ocurrió y todo lo que hizo Abraham, quedó embebido en las raíces de lo que vivió el pueblo judío a través de la historia. Por ello, las primeras palabras de D’os a nuestro patriarca son también el paradigma de la relación que Él desea entablar con nosotros. Claramente, D’os considera muy importante que tengamos plena conciencia del hecho de que las mitzvot fueron diseñadas especialmente para nuestro bien. Hasta tal punto es importante, que D’os introdujo este concepto desde el mismo comienzo del pueblo judío.

2. **Rab Alexander Ziskind, Iesod VeShoresh HaAvodá, Introducción – Aprovechar la bendición previa a la realización de una mitzvá para sentir felicidad a causa de la especial relación que tenemos con D’os.**

Cuando realices una mitzvá, debes manifestar a D’os profunda gratitud por haberte dado esa mitzvá. Además, cuando se realiza una mitzvá es un momento para sentir gran alegría por nuestra relación con D’os. Esto se debe a que cada mitzvá es un signo de nuestro pacto con D’os. Y por ello es que recitamos una bendición antes de efectuar una mitzvá, una bendición que expresa alabanza a D’os por habernos santificado con el cumplimiento de Sus precepto y por habernos elegido para ser Su pueblo especial...

איך מה ראוי לאדם ליתן הודאה עצומה בשמחה רבה ולשמוח מאד באלקותו יתברך... בכל עת ובכל שעה שמקים איזה מצוה מן המצוות שצוה לו הבורא ית' כי אות הוא בינו ובין בני ישראל שהם עם סגולתו. וראו על ככה אנשי כנסת הגדולה לתקן שכל המצוות מברך עליהן עובר לעשייתן, ברכה ותהלה לבוראנו... על זה שקידש אותנו בקיום מצותיו ובחר בנו להיות לו לעם סגולה...

3. **Rab Jaim Vital, Shaar HaMitzvot – Cada vez que cumplas una mitzvá imagina que por ello estás recibiendo un pago ilimitado.**

Cuando una persona cumple una mitzvá no debe ver a esa mitzvá como una carga que está apurado por sacarse de encima. Más bien, debe imaginarse que por cumplir esa mitzvá va a recibir millones y millones de dólares. ¡Debe regocijarse con una alegría inmensa, como si literalmente estuviera recibiendo millones de dólares por cumplir con esa mitzvá!

בעשיית המצוה אל יחוב שהיא עליו כמשא וממנה להסירה מעליו, אבל יחשוב בשכלו כאילו בעשותו אותה המצוה ירויח אלף אלפים דינרי זהב, ויהיה שמח בעשותו אותה המצוה בשמחה שאין לה קץ מלב ונפש, ובחשק גדול כאילו ממש בפועל נותנים לו אלף אלפים דינרי זהב אם יעשה אותה מצוה.

4. **Ramjal, Mesilat Iesharim, Capítulo 7 (adaptado) – Un acto externo de entusiasmo afecta sobre nuestros sentimientos internos de alegría.**

Si una persona nota que le falta impulso y entusiasmo, una técnica que puede utilizar para generar estos sentimientos es comportarse externamente de manera tal *como si* realmente se sintiera entusiasmado. *Nuestros actos externos afectan a nuestros sentimientos internos.* Tenemos más control sobre nuestros actos que sobre nuestras emociones y si utilizamos aquello que está a nuestro alcance, finalmente lograremos adquirir aquello sobre lo que no tenemos tanto poder. Como consecuencia de su entusiasmo externo, la persona logrará sentir alegría interna y una fuerte voluntad y deseo de crecimiento espiritual.

5. **Rab Shlomo Wolbe, Maamarei Iemei HaRatzón página 242 – La actitud esencial que debemos tener por detrás de todas las mitzvot: ¡Fuimos creados para tener placer de D'os!**

¿Cuál es el punto de discusión entre el mundo de la Torá y el mundo secular? Al parecer la diferencia sería entre creer o no creer en D'os, la observancia o la no observancia de los preceptos.

Pero si profundizamos hasta la raíz misma del tema, veremos que el punto de divergencia es: ¿Cómo disfrutar de la vida? En ésta área es donde tenemos el mayor conflicto con el mundo secular. Nosotros estamos “empapados de placeres” (una frase de las plegarias del Shabat) de santidad, del Shabat, de las plegarias. Esta clase de placer es lo que buscamos y una vida llena de estos placeres es lo que consideramos una vida verdadera. Por otra parte, el mundo secular considera como un objetivo los placeres físicos...

Ésta debe ser nuestra actitud hacia el estudio de la Torá y el servicio a D'os: el hombre fue creado para experimentar placer de D'os. Esta actitud debe acompañarnos en todo nuestro cumplimiento de las mitzvot tanto como en el estudio de la Torá.

מהי המחלוקת בינינו לבין העולם החילוני? לכאורה שהם אינם מאמינים ואנחנו מאמינים, אנו מקיימים מצוות והם אינם מקיימים מצוות.

אולם בשורש הדבר נראה שהמחלוקת היא בנקודה אחרת: כיצד ליהנות מהחיים...כאן טמונה המחלוקת העיקרית בינינו לבין העולם החילוני. אנחנו מדושני עונג מהנאות של קדושה, שבת, תפילה, לזאת אנו שואפים ובחיים של תענוגים אלה אנו רואים את צורת העולם והחיים. והם דולגים בתענוגים והנאות של הגוף...

זה צריך להיות המבט על תורה ועל עבודת ה'.... שהאדם לא נברא אל להתענג על ה' וליהנות מזיו שכירתו ומבט זה צריך ללוות אותנו בכל המצוות ובכל מה שאנו עוסקים בתורה הקדושה...

6. **Rab Moshe Feinstein – ¡Ser judío es hermoso y gratificante!**

Durante la primera mitad del siglo XX, muchos inmigrantes judíos en los Estados Unidos, quienes eran meticulosos observantes de la Torá, se sintieron muy angustiados cuando sus hijos se alejaron de la observancia de las mitzvot. Ellos no podían entender por qué sus hijos daban la espalda a toda la herencia que desesperadamente habían intentado transmitirles. La verdad es que una de las principales causas de lo ocurrido fue una actitud expresada por un dicho popular en esos tiempos: “*Es is shver tzu zain a Id,*” “Es difícil ser judío”. ¡Esto es un error! Debemos comunicarles a nuestros hijos la actitud verdadera y apropiada: “¡Ser judío es hermoso y gratificante!”

7. **Sidur, La Séptima Bendición del Casamiento – Encontramos una gran manifestación de felicidad en la unión de dos vidas bendecidas por diez descripciones de alegría creadas por D'os.**

Bendito eres Tú, Eterno nuestro D'os, Rey del Universo, Quien ha creado gozo y celebración, al novio y a la novia, regocijo y júbilo, placer y deleite, amor y hermandad, paz y amistad...

ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם אשר ברא ששון ושמחה חתן וכלה גילה רנה דיצה וחדוה אהבה ואחווה ושלוה ורעות...

SECCIÓN IV. LA IMPORTANCIA DE “LA FAMILIA, LOS AMIGOS Y LA FE” EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA FELICIDAD

Dr. David Pelcovitz, Director de Psicología de la Escuela de Medicina NYU del Hospital de la Universidad de la Costa Norte (Disertación en Jerusalem, enero del año 2005) – FAF: familia, amigos y fe.

La investigación ha demostrado que la felicidad en gran medida está determinada por la sigla FAF: familia, amigos y fe.

En esta sección mostraremos que la sabiduría de la Torá ha sido corroborada por las investigaciones de la psicología moderna. Estos factores que la psicología considera fundamentales para la felicidad también están enfatizados en una vida acorde a la Torá:

PARTE A. LA FAMILIA

1. **Rambam, Moré Nevujim (La Guía de los Perplejos) 3:42 – La familia es un valor importante para el judaísmo.**

La Torá alienta las manifestaciones de cercanía y cariño con los miembros de la propia familia... Los Sabios alaban ampliamente a quien “muestra cercanía con sus parientes”... Éste (el fortalecimiento de los lazos familiares) es uno de los objetivos más importantes de la Torá...

זאת המידה תשמרה ותחזקה זאת התורה מאד, רצוני לומר נשיאת פנים פני הקרובים והטיב להם... וחכמים ז"ל משבחים מאד מדת האדם שיהיה מקרב את קרוביו... והיא אחת מכוונות התורה הגדולות...

2. **Rab Menajem Schlanger, Ohel Iaakov VeLeá, página 157 – La familia es un medio para desarrollar el sentimiento de identidad personal y colectiva.**

Desde la edad más temprana, el niño se ve a si mismo como parte de una familia más amplia. De esta manera, cuando la persona madura siente una conexión con el resto del pueblo judío. Los padres también deben hacer participar a sus hijos y hacerlos sentirse parte en aquellas áreas de contenido ético y espiritual que distinguen a su familia en particular tanto como al pueblo judío en general.

מינקותו רואה הילד את עצמו כחלק ממשפחה מורחבת, וכשהוא מתגבר הוא מרגיש השתייכות לעם ישראל. ההורים צריכים לשייך אותו גם לתוכן הרוחני המייחד את המשפחה ואת העם.

La Torá alienta al desarrollo de cálidos lazos familiares. La familia provee un marco emocional, social y espiritual en el cual los niños son criados y educados.

PARTE B. LOS AMIGOS

1. **Pirké Avot 1:6, Rabi Ovadia Bartenura, Rabenu Iona ibid. – Necesitamos un amigo cercano para aconsejarnos y ayudarnos a crecer.**

¡Adquiere un amigo!

וקנה לך חבר

Rabi Ovadia Bartenura: (¿Por qué los Sabios utilizaron la palabra “adquirir”? Para enseñarnos que) Incluso si debes gastar dinero por él, vale la pena hacerlo para que tengas un amigo.

Rabenu Iona: Por varias razones la persona necesita un buen amigo... Uno de los beneficios es la posibilidad de recibir un buen consejo. Cuando uno tiene un buen amigo, lo puede consultar y buscar ayuda en todas las áreas. Un amigo también es bueno como confidente...

רבנו עובדיה: אפילו אתה צריך לקנותו בדמים יקרים ולפזר עליו מומן כדי שתקנה אהבתו.

רבינו יונה: לשלשה דברים צריך האדם אל החבר הטוב... השלישי לענין העצה שיקחנו להיות לו מעיר לעזור לו בכל ענינו ולקחת ממונו עצה טובה ולהיות בן סודו...

PARTE C. LA FE

1. Jazon Ish, Emuná UBitajon (Fe y Confianza) 2:9 – La certeza sobre la existencia de D’os genera felicidad.

Cuando el intelecto de la persona logra un claro reconocimiento de la verdad de la existencia de D’os, inmediatamente siente una desbordante e infinita felicidad...

כאשר זכה שכל האדם לראות אמיתת מציאותו ית', מיד נכנס בו שמחת גיל אין קץ...

A pesar de que el Jazón Ish se refiere a un alto nivel de reconocimiento intelectual respecto a la existencia de D’os como el Creador Benevolente y Omnipotente, cualquier nivel que se alcance también trae con él una medida de alegría.

SECCIÓN V. LOS OBSTÁCULOS PARA LA FELICIDAD Y CÓMO SUPERARLOS.

Hay ciertos obstáculos e ideas erróneas que se interponen en el camino hacia la felicidad.

PARTE A. VER LO QUE TENEMOS Y NO LO QUE NOS FALTA

Como enseña el Talmud: “¿Quién es rico? ¡El que está contento con su porción!” (Pirké Avot 4:1).

1. Rab Noaj Weinberg, La Felicidad (www.aish.com) – Domina el arte de reconocer, valorar y conscientemente disfrutar de aquello que tienes. De esta manera siempre estarás feliz.

La felicidad es un anhelo universal y sin embargo tantas personas son infelices. ¿Por qué? La sociedad occidental percibe a la felicidad como el resultado de aquello que se logra o que se adquiere.

- “Toda mi vida mejoraría si tuviera un auto nuevo...”
- “Sólo necesito un buen trabajo y entonces podré relajarme y ser feliz...”
- “Si tan sólo pudiera encontrar a la persona correcta...”

¿Qué pasa cuando finalmente compras el auto? Durante una semana te sientes flotando por el aire. Luego vuelves a sentirte infeliz. ¿Te suena conocido?

La felicidad no es algo que viene desde afuera. La felicidad es un estado mental. Puedes tener todo lo que existe en el mundo y aún así sentirte miserable. O puedes tener relativamente poco y sentir una alegría desbordante.

El Talmud dice: “¿Quién es rico? El que está contento con lo que tiene” (Pirké Avot 4:1)

Por eso la plegaria matutina comienza con una serie de bendiciones agradeciendo a D’os por lo simple y lo obvio:

- “Gracias, D’os, por darme la vida”.
- “Gracias, D’os, porque puedo ver”.
- “Gracias, D’os, porque puedo usar mis manos y mis pies”.
- “Gracias, D’os, porque puedo pensar”.

Una vez que domines el arte de reconocer, valorar y conscientemente disfrutar de aquello que tienes, entonces siempre estarás feliz.

2. Rab Iehuda HaLevi, Sefer HaKuzari 3:11 – Es una mitzvá estar contentos con aquello que tenemos en la vida.

Hay una mitzvá específica que nos obliga a alegrarnos con aquello que tenemos, tal como afirma el versículo: “Y te alegrarás en todas las cosas buenas que el Eterno, tu D’os, te dio...” (Devarim 26:11).

...מצות השמחה בחלקו, שנצטוונו עליה במאמר
...ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלקיך...

3. Rab Jaim Vital, Shaarei Kedushá 1:2 – Alegrarnos con lo que tenemos y saber que D’os actúa en nuestro beneficio, es un remedio en contra de la depresión.

Los rasgos negativos de carácter se dividen en cuatro categorías... La cuarta categoría es la de la depresión y la tristeza... Lo opuesto a esto es el rasgo de alegrarse con aquello que uno tiene, porque todo lo que D’os hace es para bien.

כל המידות הרעות נחלקות לארבעה מינים וזה פרטם
... מידת העצבות בכל פרטיו... והפכם... והשמחה
התדירית בחלקו, כי כל מאי דעבדין מן שמיא לטב.

Las siguientes fuentes subrayan la importancia de desarrollar una valoración por los regalos especiales que nos rodean, tanto grandes como pequeños, que ayudan a volver a nuestro mundo más feliz.

4. Rab Avigdor Miller, Sing You Righteous, páginas 17-18 – La vida diaria está repleta de incontables detalles y aspectos de los cuales podemos experimentar placer. Sin embargo, la mayoría de las personas sólo se da cuenta de ellos cuando están a punto de perderlos.

La vida está repleta de intensos placeres que están al alcance de la mano de todas las personas, pero muchos fallan en valorarlos... el aire, el agua, la luz del sol, el viento, la lluvia, los árboles y los jardines, las montañas y los mares, la luna y las estrellas, el fuego, el frío y el calor, la nieve y el rocío, el uso de nuestros miembros, la capacidad de ver y de oír, de oler y de gustar, de sentir, la facultad de hablar, de pensar y de recordar, la variedad de comidas con todos los sabores y colores, la maravilla de las secreciones del cuerpo y su espléndida química...

Los beneficios universales que poseen todas las personas son ignorados... Sólo cuando uno está por irse del mundo mira hacia atrás arrepentido, cuando ya es demasiado tarde, hacia todo lo que tenía pero falló en disfrutarlo.

5. **Rab Itzjak Berkowitz, Jerusalem – Valorar la belleza del mundo y la sabiduría oculta en su creación es una manera de amar a D'os.**

D'os creó un mundo hermoso y quiere que nosotros lo valoremos. Una manera de amar a D'os es apreciar el mundo que Él creó y disfrutarlo.

6. **Rab Ierujam Levovitz, Daat Jojmá UMusar, Volumen III, página 67 – ¡No des por obvias ni tus propias medias!**

Cuando te vistas, piensa en todos los beneficios que obtienes de tus ropas.

7. **Rab Zelig Pliskin, Las Puertas de la Felicidad – Valora hasta el aire que respiras y no dejes que la negatividad de otros disminuya tu apreciación de los placeres simples de la vida.**

En una ocasión, un miembro de la familia entró en la casa del Rab Avigdor Miller en la ciudad de Nueva York y se asustó al encontrar al sabio de pie con la cabeza sumergida en el agua de la pileta de lavar los platos. Cuando el Rab Miller terminó de realizar su extraña actividad, se le pidió que explicara qué estaba haciendo. El Rab explicó:

“Estaba caminando en la calle cuando quien me acompañaba se quejó de la polución del aire en esta ciudad. Me preocupó que su negatividad pudiera dañar mi valoración del gran regalo del oxígeno y de la respiración. Apenas llegué a casa sumergí la cabeza en agua y no respiré durante un largo minuto. ¡Ahora nuevamente valoro la posibilidad de respirar!”

8. **Rab Noaj Weinberg, La Felicidad (www.aish.com) – Un ejercicio práctico para ayudarnos a valorar lo que tenemos y a incrementar nuestra felicidad.**

Paso 1: Dedicar una hora a escribir todo aquello por lo cual estás agradecido. (Por ejemplo: dedos, música, agua, amigos, etc.). La mayoría de las personas escriben volando durante los primeros quince minutos. Durante los siguientes quince minutos el lápiz se mueve más lentamente. Los quince minutos posteriores son aún más difíciles, pero puedes pasarlos si incluyes en la lista tus cejas y tus calcetines... Los últimos quince minutos son insoportables. Una vez que la lista esté completa...

Paso 2: Agrega una nueva bendición cada día. El poder de este ejercicio es claro: debes tener conciencia de todas las bendiciones que ya tienes para poder valorar una nueva bendición cuando se presenta. Para verdaderamente llegar a afilar tus habilidades y volverte un “experto del agradecimiento” ...

Paso 3: Prioriza tu lista. Vuelve a escribir tu lista ordenándola desde aquello que te da más placer hasta aquello que te da menos satisfacción. ¿Qué es más valioso, tus manos o tus pies? ¿Tus ojos o tus oídos? ¿El sentido del gusto o el tacto? Al tener que comparar cada placer te verás obligado a calificar los aspectos sutiles de cada uno de ellos y a cuantificar cuánto placer te da.

Sigue este curso y trabaja en él a diario. Tu gratitud continuará creciendo, construyendo sólidos cimientos para una vida de felicidad.

PARTE B. LA ENVIDIA

1. **Rab Eliahu Dessler, Mijtav M'Eliahu – La envidia, los deseos materiales y la búsqueda de honor nos quitan la felicidad.**

¿Cuál es la epidemia de proporciones mundiales

que nos despoja de toda nuestra felicidad en la vida?

Nuestros Sabios ya nos habían dado la respuesta. La Mishná dice: “La envidia, el deseo material implacable y la búsqueda de honor sacan a la persona de este mundo” (Pirké Avot 4:27).

El mundo, tal como D’os lo creó, es un mundo feliz. Pero somos nosotros los que nos alejamos a nosotros mismos del mundo de la felicidad hacia el mundo del sufrimiento a través de estos tres deseos. Tenemos que alejarnos de la envidia, de los deseos materiales y de la búsqueda de honor para poder transformar al mundo en un lugar de desbordante felicidad.

דבר זה מפורש הוא בדברי החכמים האמיתיים, חכמי התורה. מפורש הוא המשנה: הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם.

העולם כאשר בראו השי"ת עולם מאושר הוא, אלא אנו אשר יצאנו מעולם האושר אל עולם הסבל ע"י שלשת הכחות הללו אשר הוציאנו ממנו. ואם אדם יברח מן הקנאה והתאוה והכבוד - היינו שיגרשם מלבן-יתקן את עולמו ויהיה עולם מלא אושר מן הקצה אל הקצה.

2. Rab Michel Berenbaum, Sijot Musar, citado en “Las Puertas de la Felicidad”, página 322 – La envidia nos quita la paz mental.

La envidia destruye la paz mental y la felicidad. La vida de una persona envidiosa está llena de sufrimiento y de resentimiento. Ella nunca está contenta con lo que tiene. Hay muchas personas que en verdad podrían disfrutar de la vida pero tienen un gran problema. Cuando ven que otros son más ricos (o más felices, o más exitosos, o más atractivos, o más populares, etc.) pierden su paz mental.

Además de la naturaleza destructiva de la envidia, el ultimo de los Diez Mandamientos nos advierte no desear aquello que pertenece a otro (“No desearás la casa de tu prójimo... su esposa... su siervo...” (Shemot/Éxodo 20:13). Hay ciertas herramientas que ayudan a evitar la envidia:

3. Rab Zelig Pliskin, Las Puertas de la Felicidad, página 323 – En el gran plano de la vida, tener envidia del otro es una pérdida de tiempo.

Nuestras vidas son tan breves y fugaces que no vale la pena desperdiciar nuestro tiempo sintiendo envidia de otro en ningún sentido.

Una herramienta importante para superar la envidia es desarrollar verdadero interés y preocupación por los demás:

4. Rambam, Hiljot Deot (Las Leyes de la Conducta) 6:4 – “Ama a tu prójimo” significa ser feliz ante el éxito del otro.

Se le ordenó a cada persona amar a cada miembro del pueblo judío como se ama a sí mismo, tal como está escrito: “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Vaikrá/Levítico 19:18). Por lo tanto, se debe hablar favorablemente sobre la otra persona y ser cuidadoso con sus posesiones, tal como uno lo sería con sus propios bienes y con su reputación.

מצוה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו, שנאמר "ואהבת לרעך כמוך". לפיכך צריך שיספר בשבח ורחום על ממזנו, כמו שהוא חס על ממון עצמו ורוצה בכבוד עצמו.

5. **Rab Itzjak Berkowitz, Jerusalem (oído de manera personal) – Con un cambio de actitud creativo, el éxito de los otros puede llegar a sentirse como nuestro propio éxito.**

Un verano nuestros vecinos decidieron ampliar su departamento. Comenzó el trabajo. Había ruido desde la mañana hasta la noche, todo era un desorden, los obreros estaban por todas partes y mi familia corría el riesgo de comenzar a enfadarse. Comprendí que tenía que hacer algo para protegerme a mí mismo de tener un ojo crítico.

Reuní a los miembros de mi familia y les dije: “Vamos a tomar este proyecto como si fuera nuestro. Vamos a considerarlo como si nosotros mismos estuviéramos ampliando nuestra casa. ¡Vamos a emocionarnos con cada nuevo paso!”

¿Y saben qué? ¡Resultó! Ninguno de los niños sintió resentimiento, ni siquiera cuando una pesada puerta de madera atravesó la ventana de nuestro salón (¡Gracias a D’os en ese momento no había nadie allí!). Todos estaban muy emocionados y contentos por lo que les pasaba a nuestros vecinos.

PARTE C. EL IMPLACABLE DESEO MATERIAL

1. **Rai Zelig Pliskin, Las Puertas de la Felicidad, página 344 – Exigir cosas que no puedes obtener te vuelve miserable. Hay una diferencia entre “necesitar” y “querer” algo.**

Puedes estar seguro de que siempre estarás feliz si dejas de lado tus deseos por cosas que no puedes obtener.

Muchas personas tienen su propia manera de volverse miserables a sí mismos cada tanto, deseando algo que no pueden obtener. La próxima vez que te sientas irritado o frustrado por no poder tener algo, pregúntate si realmente necesitas eso.

2. **Rab Itzjak Berkowitz, Jerusalem (oído de manera personal) – No podemos hacer depender nuestra felicidad de cosas que no tenemos.**

No tenemos el derecho de hacer depender nuestra felicidad de nada externo a nosotros mismos. No debemos decirnos: “Sólo seré feliz si tengo *tal* cosa”.

PARTE D. LA PREOCUPACIÓN

1. **Rab Zelig Pliskin, Las Puertas de la Felicidad, página 154 – Así como quisieras alejarte de alguien que quiere quitarte la vida, de la misma manera debes alejarte de la preocupación, la cual destruye nuestra felicidad.**

La preocupación destruye nuestra vida (Keter Jojmá 12:16). Una vida repleta de preocupaciones es una existencia miserable. Sin importar cuánta buena suerte tengas en la vida, no podrás verla si tu mente está llena de pensamientos inquietantes. Odiarías a alguien que tratara de destruir tu vida. Si tú estás preocupándote constantemente, entonces tú mismo estás destruyendo tu propia vida. La máxima prioridad es cambiar tus hábitos de pensamiento, lo cual logrará beneficiarte de muchas maneras.

La herramienta más efectiva para luchar contra la preocupación es la verdadera confianza en D’os:

2. **Jazon Ish, Emuná UBitajon (Fe y Confianza), Capítulo 2 – Confiar en D’os significa saber que nada sucede por accidente.**

La confianza en D’os es tener conciencia de que

ענין הבטחון הוא האמונה כי אין מקרה בעולם, וכל

nada sucede al azar y de que todo lo que ocurre en la tierra es el resultado de la decisión de D'os.

הנעשה תחת השמש בהכרזה מאתו ית'...

Cuando el hombre comprende que él está en las manos de D'os, sus miedos y su ansiedad natural se desvanecen. La plegaria es una consecuencia natural de esta conciencia:

3. Jazon Ish, Cartas, 3:151 – Hablar con D'os sobre lo que nos preocupa tal como hablaríamos con un amigo, nos trae alivio.

Qué maravilloso es el hecho de que el ser humano pueda hablar sobre sus preocupaciones con el Amo del Universo tal como hablaría con un amigo... La plegaria en los momentos difíciles, más que una obligación es una ayuda y un bálsamo constante que alegra el corazón e ilumina el camino.

ומה נפלא הדבר כי ביכולת האדם להשיח דאגותיו לפני אדון עולם ית', כאשר הוא משיח לרעהו... ותפילה בעת צרה שהאדם נצטוו עליה, היא לו לעזר ותרופה מתמדת משמחת לב ומאירת עינים.

También existen una cantidad de ideas equivocadas que evitan que la persona sea feliz. La primera idea errónea es que ser feliz no implica ningún esfuerzo:

PARTE E. APLICAR LAS HERRAMIENTAS PARA SER FELIZ REQUIERE ESFUERZO

1. Rab Noaj Weinberg, La Felicidad (www.aish.com) – Se requiere esfuerzo para poner en práctica las técnicas para ser feliz y para cambiar los propios hábitos.

Error: “Una vez que conozca las herramientas para ser feliz, estas actuarán de manera mágica”.

No esperes que los resultados lleguen automáticamente. Es posible entender intelectualmente cómo se logra la felicidad y sin embargo no poder llevarlo a la práctica.

En verdad, muchas personas pueden preferir sentirse cómodas e infelices antes que enfrentar las dificultades de cambiar sus hábitos.

Así como aprender cualquier destreza requiere esfuerzo, debes estar dispuesto a invertir un serio esfuerzo para lograr la verdadera felicidad.

2. Rab Zeev Leff, Rab de Matitiah, Israel – Nuestra generación de alta tecnología está acostumbrada a esperar resultados rápidos y fáciles, pero esto no se aplica a la búsqueda de la felicidad.

Buscar la felicidad no es como buscar información en Google. Esto funciona hasta que la persona cumple cinco o seis años de edad; entonces se le informa que es una mitzvá esperar seis horas después de comer carne para poder comer un helado. Cualquier cosa de valor en la vida requiere mucha paciencia y un gran esfuerzo.

PARTE F. SER FELIZ ES UNA OBLIGACIÓN QUE TENEMOS CON EL PRÓJIMO

1. **Rab Noaj Weinberg, La Felicidad (www.aish.com). – Ser feliz es parte del hecho de ser considerado con los demás, y en consecuencia no es algo opcional.**

Error: “La felicidad es optativa. Si yo quiero estar deprimido, ese es mi derecho”.

Una hermosa tarde de domingo. Estás de picnic en un parque con tus amigos.

De repente, la atmósfera es quebrada por una persona que se queja: “¿Quién se olvidó los cuchillos? ¡Hace demasiado calor para jugar al volley! ¡Ya quiero volver a casa!”

Tienes la obligación de estar feliz cuando tu humor vaya a afectar negativamente a otras personas. No arruines la diversión. Todos tratamos de sonreír cuando estamos en una fiesta. ¿Pero qué ocurre cuando estamos en casa, solos con nuestros hijos? ¿O cuando a duras penas tenemos fuerzas para llegar hasta la oficina el lunes por la mañana?

Tal como un pozo abierto en medio del camino, una cara amarga es una amenaza pública. Ser feliz es parte del hecho de ser considerado con las personas que nos rodean.

SECCIÓN VI. DAR A LOS DEMÁS Y COMPARTIR NUESTRA FELICIDAD

Finalmente, concluimos con lo obvio – ayudar a los demás genera felicidad y es una de las maneras de imitar a D’os.

1. **Rab Biniamin Pruzansky, Historias para el Corazón Judío: Libro 2, página 118 (adaptado) – Al dar de si mismo a los demás incluso cuando estaba enfermo, el Rab Pam fue capaz de recuperar su felicidad.**

Durante los últimos días de su vida, el Rab Abraham Pam yacía enfermo en su cama del hospital, alejado de su amada Yeshivá Torá Vadaat en Nueva York.

A pesar de los esfuerzos realizados para evitarle al Rab Pam las preocupaciones diarias de la yeshiva y de los otros judíos, su consejo era profundamente necesario. Un día, el Director de Torá Vadaat, el Rab Sekula, llegó al hospital con una lista de asuntos urgentes que necesitaban ser discutidos con el Rosh Yeshivá. Estaba a punto de marcharse porque en la puerta de la habitación había un letrero informando que no se admitían visitas, cuando la Rabanit Pam salió del cuarto con una sonrisa esperanzada en su rostro. “Por favor, entre a ver si usted puede animar al Rab Pam. Durante los últimos días estuvo deprimido y retraído. Ya no es él mismo”.

Mientras el Rab Sekula avanzaba con su agenda de trabajo, vio ante sus ojos un increíble renacer. De a poco, el color regresó al rostro del Rab Pam.

Sus ojos se volvieron expresivos; su voz, clara y fuerte. Ofreció sus consejos respecto a todos los temas que le presentó el Rab Sekula. Luego los dos hombres intercambiaron unas breves palabras de estudio de Torá, para el deleite de ambos. Finalmente, luego de media hora, la reunión terminó.

El Rab Pam comentó entonces: “Piensan que no puedo recibir visitas porque me siento débil. Pero es exactamente lo contrario. Me siento tan débil porque no tuve visitas. Mientras la persona está viva en este mundo, tiene un propósito.”

“¡Yo estoy aquí, sentado en el hospital, y nadie viene a pedirme un consejo o una bendición, o cualquier otra cosa! De ahora en adelante, dejen entrar a las visitas para que yo pueda ayudarlos. ¡Eso es lo único que me dará felicidad!”

2. **Talmud Bavli, Ketubot 111b – Una sonrisa le da a la persona más que un vaso de leche.**

Rabi Iojanan dijo: Es mejor quien le muestra a otro el blanco de sus dientes (en una sonrisa) que quien le da un vaso de leche.

אמר ר' יוחנן טוב המלבין שיניים לחבירו יותר ממשקהו
חלב שנאמר ולבן שנים מחלב אל תקרי לבן שיניים
אלא לבון שיניים.

3. **Likutei Etzot, Simjá, # 38 – Nuestra felicidad puede traer a otra persona “de vuelta a la vida”.**

Cuando una persona está alegre puede dar vida a otras personas. La mayoría de los seres humanos están llenos de preocupaciones y problemas... y cuando llega alguien con un rostro alegre literalmente puede revivirlo, y esto es una gran cosa.

על ידי שאדם שמח, על ידי זה הוא יכול להחיות אדם
אחר שהוא דבר גדול מאד לשמח לבב בני ישראל, כי
רוב בני אדם מלאים יסורים ודאגות וצרות... וכשבא
אדם עם פנים שוחקות יכול להחיות אותם ממש והוא
דבר גדול מאד.

4. **Rab Israel Besser, Rab Shlomo: La Vida y el Legado del Rab Shlomo Freifeld, página 85 – Una manera de ser como D'os es animar a otras personas.**

La Torá nos ordena imitar los actos de D'os. Sobre D'os está escrito: “Y Tú le das vida a todo ser vivo” (Nehemías 9:6). Tenemos una orden de imitar Sus caminos. Lo podemos hacer tratando de usar nuestras palabras para dar vida a todos aquellos que nos encontramos.