¡NO TE CREAS TAN IMPORTANTE!

Cómo Equilibrar Arrogancia, Autoestima y Humildad

Pocas personas se consideran a sí mismas arrogantes; muchas menos aspiran a ser humildes. En nuestro mundo competitivo de constante ascenso de escalafones y de "no ser menos que el vecino", el rasgo de humildad pareciera ser contraproducente. Sin embargo, todos podemos reconocer el valor de tener una buena autoestima. ¿De qué manera interactúan estos tres conceptos: arrogancia, humildad y autoestima? ¿Cuánto debemos pensar sobre nosotros mismos elevándonos y cuánto debemos pensar con humildad?

Esta clase analiza la perspectiva judía respecto a los peligros de la arrogancia, la necesidad de tener una buena autoestima y el elevado objetivo de la humildad. En el proceso, aclararemos de qué manera estos términos interactúan y cómo el entendimiento de la Torá sobre ellos puede ayudarnos a lograr un equilibrio fundamental en nuestras vidas.

Al hacerlo, intentaremos responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema de ser arrogante?
- ¿Pensar bien de uno mismo es arrogancia?
- ¿La humildad y la autoestima son mutuamente excluyentes?
- ¿Por qué *debo* ser humilde?
- ¿De qué manera puedo lograr ser más humilde?

Esquema de la Clase:

Introducción. General, ¡Otro Vaso de Vino Por Favor!

Sección I. Arrogancia
Parte A. La Definición de Arrogancia
Parte B. Los Riesgos de la Arrogancia
Parte C. La Actitud de la Torá Hacia la Arrogancia

Sección II. Autoestima
Parte A. La Definición de Autoestima
Parte B. Los Beneficios de Tener una Imagen Positiva de Uno Mismo
Parte C. La Autoestima Como un Valor de la Torá
Parte D. El Caso del Rey Shaúl

Sección III. Humildad
Parte A. ¿Qué Es Humildad y Qué No?
Parte B. Las Ventajas de la Humildad
Parte C. Cómo Trabajar Para Adquirir Humildad

INTRODUCCIÓN. GENERAL, ¡OTRA COPA DE VINO POR FAVOR!

El General de cuatro estrellas del Ejército, Peter Chiarelli – el segundo general en importancia en el Ejército de los Estados Unidos – dijo que verdaderamente no se ofendió cuando la consejera de Obama, Valerie Jarrete, se equivocó y pensando que él era uno de los camareros le pidió una copa de vino en una elegante cena que tuvo lugar esta semana en Washington.

Esto podría haberle pasado a cualquiera, dijo Chiarelli a la CNN. "Fue un verdadero error que CUALQUIERA puede llegar a cometer. Ella estaba sentada, yo estaba de pie y caminando detrás de ella, y todo lo que ella podía ver eran las dos franjas de mi pantalón que eran casi idénticas a las del pantalón del camarero… VERDADERAMENTE. Ella se disculpó y vendrá a la casa para cenar si podemos acordar una fecha en el mes de marzo", escribió Chiarelli en un e-mail.

De hecho, cuando el personal militar viste sus uniformes de chaquetas cortas y pantalones con franjas para las cenas de gala, ellos mismos bromean respecto a verse como los camareros que sirven las mesas. Chiarelli, un veterano de Irak, luce el pecho repleto de medallas, las cuales aparentemente Jarret no llegó a ver. El incidente fue en primera instancia difundido en el sitio web "Daily Caller", el cual dijo que Chiarelli, quien supervisa un programa del ejército para ayudar a soldados enfermos y heridos en la guerra, fue y le buscó a Jarret una copa de vino. Chiarelli dijo a la CNN que eso no fue exactamente lo que ocurrió.

"Como una 'broma' yo le serví una copa de vino –fue solamente para divertirnos. Sí, fue un verdadero error y cualquiera que diga otra cosa está tratando de inventar algo que no existió", dijo Chiarelli. A veces ocurren situaciones vergonzantes (por la Corresponsal de la CNN en el Pentágono, Bárbara Starr, "La Consejera de Obama

confunde a un General de cuatro estrellas con un camarero", 6 de febrero, 2011).

La humildad es un atributo tan fundamental para lograr la perfección del carácter que la Torá da testimonio de que es uno de los rasgos que caracterizaban a Moshé Rabenu, el mayor líder y profeta del pueblo judío. Para el judaísmo, la humildad no es un asunto ligero. Vamos a analizar el marco necesario para eliminar la cualidad inaceptable de la arrogancia y equilibrar la autoestima y la humildad.

SECCIÓN I. ARROGANCIA

Reconocemos la arrogancia apenas la vemos. Todos sentimos rechazo al tener que relacionarnos con una persona arrogante. Es una cualidad que reconocemos fácilmente en los demás, pero no con tanta facilidad la reconocemos en nosotros mismos. Sin embargo, la Torá nos advierte que no debemos ser arrogantes. En esta sección analizaremos la definición de la arrogancia y la actitud judía hacia ella.

PARTE A. LA DEFINICIÓN DE ARROGANCIA

La definición de la arrogancia es tener un sentido exagerado de la propia importancia y de las propias capacidades. Esto es una contradicción directa con la creencia en la supremacía de D'os.

1. **Malbim, Sefer HaCarmel, "Gaavá" – Arrogancia implica pensar sobre nosotros mismos que somos más de lo que somos en realidad.**

La arrogancia es ilusoria y no se basa en la realidad. Es una ilusión contenida solamente dentro de la cabeza de la persona, pero objetivamente no es verdadera. Quien es arrogante es engreído y piensa de sí mismo que es más de lo que verdaderamente es. Es arrogante incluso sin tener ninguna virtud que lo destaque por encima de las demás personas.

הגאוה הוא מדומה ואינה אמת והוא רק בעצם המתגאה ולא חוצה לה... שמתנשא ברוחו לדמות ולחשוב את עצמו יותר ממה שהוא בעצם ומתגאה בעצמו אף בלא שום מעלה על אחרים.

La arrogancia es una magnificación de los propios logros y de los atributos positivos hasta el punto que se dejan de ver los defectos, se espera recibir alabanzas de los demás e incluso se menosprecia a otras personas que son consideradas menos talentosas que uno mismo.

2. **Rab Moshé Jaim Luzzatto (Ramjal), Mesilat Iesharim (La Senda de los Justos), Capítulo 11, Feldheim Publishers, basado en la traducción al inglés del Rab Aryeh Kaplan – La arrogancia proviene del hecho de sentirse demasiado orgulloso de las propias virtudes.**

El orgullo es cuando alguien piensa demasiado bien de sí mismo y se considera digno de alabanzas. Puede haber muchas razones para esto. Algunas personas se consideran a sí mismas inteligentes; otras, apuestas; algunas, honorables; otras, grandiosas; otros, sabios. El principio es que siempre que alguien se atribuye a sí mismo cualquiera de las cosas buenas del mundo, se coloca en un riesgo inmediato de caer en el pozo del orgullo…

הנה כלל ענין הגאוה הוא זה, שהאדם מחשיב עצמו בעצמו ובלבבו ידמה כי לו נאוה תהלה. ואמנם זה יכול למשך מסברות רבות מתחלפות, כי יש מי שיחשיב את עצמו בעל שכל ויש מי שיחשיב עצמו נאה ויש שיחשיב עצמם נכבד ויש מי שיחשיב עצמו גדול ויש שיחשיב עצמו חכם. כללו של דבר: כל אחד מן הדברים הטובים שבעולם אם יחשב האדם שישנה בו, הרי הוא מסוכן מיד לפול בשחת זה של גאוה.

La arrogancia también puede provenir del hecho de magnificar los propios logros:

3. **Jovot HaLevavot (Los Deberes del Corazón), Shaar Hakniá, Capítulo 9 – La arrogancia incluso puede provenir de logros espirituales.**

El orgullo respecto a logros espirituales puede dividirse en dos categorías, una negativa y una positiva. La forma negativa del orgullo es cuando una persona está orgullosa de su sabiduría, o una persona recta está orgullosa de sus actos, de una manera que provoca que estos logros sean grandiosos ante sus propios ojos; sentir que ya está realizado con lo que ha logrado; rebajar a otras personas; menospreciar a los grandes y sabios de la generación y alegrarse ante los defectos ajenos.

הגאוה שבמעלות הרוחניות מתחלקת לשני חלקים: אחד מהם מגונה והשני משובח. המגונה שיתגאה האדם בחכמתו, והצדיק במעשהו, וגורם זה שירבה בעיניו, ויספיק אצלו מה שקדם לו מהם... ולבזות בני אדם... ולהיות חכמי דורו וגדוליהם פחותים בעיניו, ולהתפאר בקיצור חבריו וסכלותם...

PARTE B. LOS RIESGOS DE LA ARROGANCIA

Además del hecho de que claramente es algo malo, la arrogancia trae consigo ciertos riesgos que son perjudiciales en relación con nuestros objetivos en la vida. Una persona arrogante también es un mal alumno en la "Universidad de la Vida". Es menos probable que pueda aprender de quienes lo rodean, porque siente que ya lo sabe todo. También es posible que no pida consejo a otras personas más sabias y experimentadas que ella misma.

1. **Rab Moshé Jaim Luzzatto, Mesilat Iesharim, Capítulo 11 – La arrogancia no permite aprender de los demás.**

La arrogancia provoca que las personas sabias se deterioren y hace que pierdan su inteligencia. Ella logra producir esto incluso en los más sabios de los hombres, y mucho más en aquellos que no han estudiado lo suficiente; apenas sus ojos se han abierto, [es decir, cuando apenas comenzaron a buscar la sabiduría], ya consideran que las personas más sabias son iguales a ellos.

הגאוה...משיבה חכמים אחור ודעתם מסכלת, מסירה לב ראשי החכמה ואף כי תלמידים שלא שמשו כל צרכם, שכמעט שנפקחו עיניהם כבר חכמי החכמים שוים להם בלבם.

2. **Talmud Bavli (Talmud de Babilonia), Sotá 5a – Eventualmente, la gente pierde el respeto hacia aquellos que son arrogantes.**

Una persona que tiene arrogancia finalmente se volverá insignificante. (Rashi – de su estatus importante).

כל אדם שיש בו גסות הרוח לסוף מתמעט.
(מחשיבותו - רש"י)

3. **Rabenu Iona de Guerondi, Shaarei Teshuvá (Las Puertas del Arrepentimiento) 1:27 – la arrogancia lleva a la persona a pecar.**

La arrogancia provoca muchos pecados y lleva a que las inclinaciones más bajas de la persona la dominen, como está escrito: "Y tu corazón se

הגאוה מסבבת כמה עבירות ומגברת יצר לב האדם עליו, שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך.

volverá altivo y olvidarás al Eterno tu D'os" (Devarim/Deuteronomio 8:14).

La persona arrogante sólo puede verse a sí misma y no puede someterse a la autoridad de nadie, ni siquiera de D'os. Puesto que no se considera a sí misma en el contexto adecuado en relación con el mundo en el cual vive, pierde el control sobre sus instintos más bajos; siente una ilimitada sensación de derecho y no puede soportar que alguno de sus caprichos no se cumpla.

Los comentaristas encuentran en Hamán el epítome de la arrogancia y de la búsqueda de honor más allá de todo sentido. Hamán tenía todo lo que una persona puede llegar a desear: dinero, poder, familia y prestigio. Todo el país se prosternaba ante él, excepto un único judío, Mordejai. Millares de personas en las ciento veintisiete provincias le rendían homenaje; sin embargo Hamán no tenía paz porque Mordejai el judío se negaba a prosternarse ante él. Él le dijo a su esposa: "Todo esto no tiene sentido cuando veo a Mordejai el judío sentado en el portón del rey" (Esther 5:13).

El Rab Jaim Shmulevitz explicó que ésta es la esencia de la búsqueda de honor. Es algo que existe solamente en la imaginación. No soporta ser el segundo. Si no lo tiene todo, siente que no tiene nada y no puede disfrutar de lo que tiene (Rab Efraim Nisenbaum, "Power Lines", Targum Press).

4. Rab Ezriel Tauber, Autoestima – La arrogancia lleva a perder la objetividad.

Autoestima y egotismo *no* están separados por una línea fina. Son dos categorías completamente diferentes. El egotismo gira en torno a "obtener aquello que yo deseo". Debo poseer cualquier cosa de valor que tenga cualquier otra persona. Todos deben rendirse ante mi voluntad porque yo entiendo todo mejor que los demás. Esto es egotista…

El verdadero problema con la persona egotista es que no puede llegar a pensar de la manera que se supone que debe pensar un ser humano… ella no puede ignorar y superar sus deseos instintivos. Incluso si logra controlar y aprovechar sus deseos físicos, si piensa que su mente es el centro del universo, no será capaz de pensar objetivamente. Pensará que todo lo que hace es correcto y nadie podrá decirle lo contrario.

5. Rab Israel Salanter, Or Israel, Carta 30 – La arrogancia se apodera del alma cuando uno centra la atención en sus propias virtudes y en los defectos ajenos.

No te sorprendas de que una persona con todos sus defectos y su pequeña estatura de todas maneras llegue a considerarse a sí misma mejor que sus contemporáneos. Porque mientras más la persona desea ser alabada y admirada, más crece su deseo por las alabanzas y oculta sus deficiencias, hasta el punto de no llegar a percibirlas. Y cuando crece el deseo de sentir que es mejor que los demás, su auto-admiración resalta los defectos ajenos. Debido a su arrogancia ya no podrá percibir las virtudes de los demás y finalmente sólo podrá percibir sus propias virtudes y los defectos ajenos. De esta manera, la arrogancia llegará a llenar toda su alma sin que ella ni siquiera se de cuenta.

אין להתפלא על המתגאה על בני גילו, עם גודל חסרונותיו וקטנות ערכו, איך נהיתה, כי מאהבת האדם שבחו, היא היא התפעלותו, להגביר כח שבחו, לדחות כח חסרונותיו ולכבותם כליל מהרגש נפשו. גם תאות היתרון על זולתו, מקרב אל נפשו בהתפעלותו את חסרון חבירו, ונגבר כחו להדעיך כח הרגש מעלת חבירו, וממילא ההרגש בנפשו, רק שבח עצמו וחסרון זולתו. ובזו הגאוה מלאה כל בתי נפשו בלי הרגש .

6. **Talmud Bavli, Sotá 5a, con Rashi – Puesto que la persona arrogante carece de la fe básica en D'os, es mucho más proclive a la preocupación y el descontento.**

Una persona arrogante es derribada de raíz por el viento más ligero.

Rashi
Incluso los pequeños infortunios la destruyen y hacen que se sienta perdida.

כל אדם שיש בו גסות הרוח אפילו רוח קימעא עוכרתו.

רש"י:
פורענות קלה טורפתו ומאבדתו

PARTE C. LA ACTITUD DE LA TORÁ HACIA LA ARROGANCIA

i. Ni Siquiera el Presidente, el Primer Ministro o el Rey

1. **Devarim 17:20 – La Torá prohíbe que un rey sea altivo.**

Él [el rey judío] no debe llegar a sentirse superior a sus hermanos, y no se alejará de los mandamientos ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. De ésta manera, él y sus descendientes tendrán un largo reinado en medio de Israel.

לבלתי רום לבבו מאחיו ולבלתי סור מן המצוה ימין ושמאול למען יאריך ימים על ממלכתו הוא ובניו בקרב ישראל:

2. **Rambán (Najmánides), Ibíd. – La arrogancia está prohibida incluso para un rey; mucho más para el resto de las personas.**

Con este versículo, la Torá alude a la prohibición en contra de la arrogancia, porque aquí la Torá intenta refrenar al rey de la arrogancia y de la altivez; y mucho más para el resto de nosotros, para quienes la arrogancia no es adecuada [como podría llegar a serlo para un rey]. La Torá advierte explícitamente a aquellos que están más propensos a sentirse importantes y arrogantes antes que ser humildes como el resto de sus subordinados. Porque la cualidad de la arrogancia es despreciable y repugnante para D'os, incluso en un rey, porque sólo a D'os pertenecen la grandeza y la elevación…

נרמז בכאן בתורה איסור הגאות, כי הכתוב ימנע את המלך מגאות ורוממות הלב, וכל שכן האחרים שאינן ראויים לכך, כי בראוי להתרומם ולהתגדל יזהירנו להיות לבבו שפל ככל אחיו הקטנים ממנו. כי הגאוה מדה מגונה ונמאסת אצל האלהים אפילו במלך כי לה' לבדו הגדולה והרוממות...

Sólo D'os es la fuente de Su propia grandeza; nosotros debemos ser humildes al reconocer de dónde vienen verdaderamente nuestras virtudes.

3. **Rambán, Igueret HaRambán (La Carta del Rambán) – Al reconocer a D'os evitamos la posibilidad de la arrogancia.**

Y ahora, hijo mío, entiende y observa que cualquiera que sienta que es mejor que los demás se está rebelando contra el Reinado de D'os, porque se está adornando a sí mismo con

וְעַתָּה בְּנִי דַע וּרְאֵה, כִּי הַמִּתְגָּאֶה בְּלִבּוֹ עַל הַבְּרִיּוֹת, מוֹרֵד הוּא בְּמַלְכוּת שָׁמַיִם, כִּי מִתְפָּאֵר הוּא בִּלְבוּשׁ מַלְכוּת שָׁמַיִם, שֶׁנֶּאֱמַר ה' מָלָךְ גֵּאוּת לָבֵשׁ וגו'. וּבַמֶּה יִתְגָּאֶה לֵב הָאָדָם, אִם בְּעוֹשֶׁר, ה' מוֹרִישׁ וּמַעֲשִׁיר,

Sus vestimentas, como está escrito: "D'os reina, revestido de majestad" (Tehilim/Salmos 93:1). ¿Por qué puede sentirse orgullosa una persona? ¿Por su riqueza? D'os es Quien hace que uno sea rico o pobre (Shmuel I/Samuel I 2:7). ¿Debido al honor? También esto se debe a D'os, como está escrito: "La riqueza y el honor vienen de Ti" (Divrei Haiamim I/Crónicas I 29:12). Entonces, ¿cómo es posible que la persona se adorne a sí misma con el honor de D'os?

Y quien esté orgulloso de su sabiduría seguramente debe saber que D'os "Quita el habla a los hombres de confianza y el entendimiento a los ancianos" (Iov /Job 12:20). Vemos entonces que todos somos iguales ante D'os, porque con Su enojo Él baja a los orgullosos y cuando Él lo desea Él eleva a los más bajos. Por lo tanto, ¡rebájate a ti mismo y D'os te elevará!

וְאִם בְּכָבוֹד, הֲלֹא לֵאלֹהִים הוּא, שֶׁנֶּאֱמַר וְהָעוֹשֶׁר וְהַכָּבוֹד מִלְּפָנֶיךָ, וְאֵיךְ מִתְפָּאֵר בִּכְבוֹד קוֹנוֹ.

וְאִם מִתְפָּאֵר בְּחָכְמָה, מֵסִיר שָׂפָה לְנֶאֱמָנִים, וְטַעַם זְקֵנִים יִקַּח. נִמְצָא הַכֹּל שָׁוֶה לִפְנֵי הַמָּקוֹם, כִּי בְאַפּוֹ מַשְׁפִּיל גֵּאִים, וּבִרְצוֹנוֹ מַגְבִּיהַּ שְׁפָלִים, לָכֵן הַשְׁפֵּל עַצְמְךָ וַיַּשְׁאֶךָ הַמָּקוֹם...

Dado que la verdadera grandeza por encima de todos los seres le pertenece tan sólo a D'os, una persona que siente de esta manera sobre sí misma, en esencia está negando la existencia de D'os.

ii. La Negación de la Existencia de D'os

1. Devarim 8:11-14 – El éxito puede llevar a la altivez.

Ten sumo cuidado de no olvidar al Eterno, tu D'os; cumpliendo Sus mandamientos, decretos y leyes, los cuales te prescribo hoy. No vaya a ser que cuando coman y se sientan satisfechos, con buenas casas edificadas, con abundantes ganados y rebaños; con el incremento de plata, oro y otros bienes, se enaltezca tu corazón y olvides al Eterno tu D'os, Quién te sacó de la esclavitud, de la tierra de Egipto.

השמר לך פן תשכח את יקוק אלהיך לבלתי שמר מצותיו ומשפטיו וחקתיו אשר אנכי מצוך היום: פן תאכל ושבעת ובתים טבים תבנה וישבת: ובקרך וצאנך ירבין וכסף וזהב ירבה לך וכל אשר לך ירבה: ורם לבבך ושכחת את יקוק אלהיך המוציאך מארץ מצרים מבית עבדים:

2. Talmud Bavli, Sotá 5a – La arrogancia lleva a negar la existencia de D'os.

¿Cuál es la fuente de la prohibición en contra de la arrogancia?... Rabi Najman, el hijo de Rabi Itzjak dijo: Está escrito (Devarim 8:14), "… se enaltezca tu corazón y olvides (al Eterno tu D'os)". Y también está escrito (Ibíd. 8:11), "Ten sumo cuidado de no olvidar al Eterno tu D'os", y como sabemos de Rabi Avin en nombre de Rabi Ilai: siempre que está escrito: "ten cuidado", "a menos" o "no", esto implica una prohibición.

אזהרה לגסי הרוח מנין... רב נחמן בר יצחק אמר מהכא "ורם לבבך ושכחת" וכתיב "השמר לך פן תשכח את ה' אלקיך" וכדרבי אבין אמר רבי אילעא, דאמר רבי אבין אמר רבי אילעא: כל מקום שנאמר השמר פן ואל, אינו אלא בלא תעשה.

3. Sefer Mitzvot HaGadol, Mitzvá Negativa #64 – De hecho el Talmud afirma que la arrogancia constituye una prohibición.

He expuesto públicamente sobre las virtudes de la humildad, pero nunca se me ocurrió imprimirlo o contarlo como una de las mitzvot. El Rambam (Maimónides) también escribió sobre esto pero no lo contó como una de las mitzvot… Después, cuando estaba repasando el primer capítulo del Tratado de Sotá (5a), encontré allí escrito de manera explícita: "¿Cuál es la fuente de la prohibición contra la arrogancia?... 'se enaltezca tu corazón y olvides (al Eterno tu D'os)'".

תוכחת הענוה דרשתי לרבים כך אבל לחברה על לאו זה ולמנות זה בלאו לא היה דעתי, גם רבינו משה לא חיברו ולא הזכירו בחשבון הלאוין... אחרי כן עיינתי בספר פרק קמא דסוטה (ה, א) וגרסינן שם אזהרה לגסי הרוח מנין... "ורם לבבך ושכחת".

4. Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur, Volumen I, página 181 – La arrogancia provoca que perdamos de vista el hecho de estar al servicio de nuestro Creador.

[La esencia de la] arrogancia es olvidar que hemos sido creados.

גסות הרוח היא שכחת הנבראות.

5. Rab Jaim Friedlander, Siftei Jaim: Midot, Volumen II, página 117 – El éxito provee los medios para que un corazón altivo llegue a negar la existencia de D'os.

Supuestamente, que "se enaltezca tu corazón" no es la razón para que "olvides al Eterno, tu D'os"; sino que más bien lo opuesto es cierto: la altivez misma es el producto de haber olvidado a D'os. Olvidar a D'os provoca altivez porque la persona atribuye todas sus bendiciones y éxitos a sí misma y de esta manera se vuelve altiva.

Sin embargo, el autor del "Sefer Mitzvot HaGadol" dice que funciona de la manera opuesta: la altivez provoca la negación de D'os. La altivez en el corazón de la persona necesita un ímpetu externo para desencadenarla. Cuando una persona se encuentra sumergida en angustia y desesperación, incluso si naturalmente se inclina a ser arrogante, lo más probable es que no vaya a actuar con arrogancia. Sólo cuando una persona experimenta una época de buena suerte, ya sea en la forma de bendición física o virtud espiritual, entonces puede llegar a "olvidar al Eterno". El éxito que experimenta una persona sólo sirve como un medio a través del cual sale a acto su arrogancia latente, y como resultado lo que ocurre es que "te olvides del Eterno, tu D'os".

לכאורה "ורם לבבך" איננו הסיבה ל"ושכחת את ה' אלוקיך" אלא ה"רם לבבך" הוא התוצאה של "ושכחת את ה' אלוקיך" שהפועל יוצא משכחת השי"ת היא הגאוה שהוא מייחס את כל השפע וההצלחה לעצמו ובכך בא לידי גבהות לב.

אך הסמ"ג מפרש שאדרבה ה"רם לבבך" הוא הוא שורש הענין המביא את האדם ל"ושכחת את ה' אלוקיך" אמנם כדי להוציא לפועל את ה"רם לבבך" צריכה הגאוה סיבות חיצוניות, אם אדם מדוכא ביסורים ובצרות גם אם יש לו שורש הגאוה הוא לא מסוגל להוציא אותה לפועל אך אם יש לו שפע כל טוב הן בגשמיות והן מעלות הרוחניות אז הוא בא לידי שכחת השי"ת ואדרבה הצלחת האדם בנכסיו גורמת לגאוה להיות שורש פורה הפורץ חוצה ומצמיח את העבירות ומביא לתוצאה של "ושכחת את ה' אלוקיך".

iii. Negación del Rol de la Humanidad en Este Mundo

1. **Talmud Bavli, Sotá 5a – D'os y el arrogante: sólo hay lugar para uno.**

D'os dice sobre cualquier persona que es arrogante en su corazón: "él y Yo no podemos vivir en el mismo mundo".

כל אדם שיש בו גסות הרוח - אמר הקב"ה: אין אני והוא

2. **Rab Abraham Jaim Feuer, Una Carta para las Generaciones (A Letter for the Ages), página 72 – El arrogante se adora a sí mismo a expensas de D'os.**

D'os creó el mundo de manera que Él fuera reconocido por la humanidad – y a la humanidad para que ella reconociera a su Creador. Cuando la persona se magnifica a sí misma, se aleja del propósito de la existencia. Por ello, D'os declara: "[La persona arrogante] y Yo no podemos existir en el mismo mundo". Al venerarse a sí misma, la persona arrogante adora el ídolo de su propia semejanza.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

- **La arrogancia es definida como una sensación aumentada de valor personal en la cual la persona arrogante se ve a sí misma como si fuera mejor que otras personas debido a su riqueza, a sus logros o incluso por sus rasgos de carácter.**
- **El judaísmo considera que la arrogancia es ofensiva porque está enraizada en la idea de que nosotros somos la causa de nuestro propio éxito. Más bien debemos reconocer que todas las bendiciones y el éxito son regalos de D'os y no dependen de nosotros.**
- **La cualidad de la arrogancia se desarrolla cuando la persona siente orgullo o que su éxito se debe a su propio mérito, y esto la lleva a negar el rol de D'os en su vida.**
- **La arrogancia también afecta nuestra búsqueda para cumplir con los objetivos de nuestra vida: evita que podamos aprender de los demás, provoca que los demás nos pierdan el respeto y generalmente contribuye a una vida egocéntrica.**

SECCIÓN II. AUTOESTIMA

Si no debemos ser arrogantes, ¿eso significa que debemos considerar que no valemos nada?

Mientras que la arrogancia es una cualidad autodestructiva que claramente está condenada por la Torá, las fuentes judías también dejan clara la importancia de reconocer nuestro propio valor. La arrogancia tiene sus riesgos, pero una baja autoestima también tiene sus propios peligros.

PARTE A. LA DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

1. **Rab Abraham J. Twerski, Angels Don't Leave Footprints (Los ángeles no dejan huellas), ArtScroll Publications, página 11 – Una autoestima saludable consta de dos factores principales.**

La autoestima consta de dos componentes principales: reconocer el propio valor y competencia (capacidad).

i. El Propio Valor

El primer ingrediente básico para tener una autoestima positiva es reconocer el propio valor.

1. **Rab Abraham J. Twerski, Hagamos un Hombre, CIS Publications, página 116 – Valorar nuestro propósito en la vida nos da un sentimiento de autoestima.**

   Así como el hecho de sentir que nuestra propia vida es fútil es algo sumamente deprimente, de la misma manera la conciencia de que tenemos una vida de logros es extremadamente jubilosa. Por esta razón tener un sentido para la existencia, la convicción de que estamos cumpliendo nuestra misión en el universo, otorga verdadera alegría y también sentimientos de autoestima. A esto se refería el Salmista cuando dijo: "Los mandamientos de D'os son justos, ellos alegran el corazón" (Tehilim 19:9).

Por el contrario, alguien que se siente poca cosa no considerará que ningún acto se encuentre por debajo de su dignidad.

2. **Rambam, Pirkei Avot 2:13 – La persona que carece de autoestima se dedicará a comportamientos improductivos.**

   Si una persona se considera a sí misma como un individuo bajo, no considerará que ningún acto [negativo] se encuentre por debajo de su dignidad.

   כשיחשוב אדם עצמו חסר ופחות, לא יגדל בעיניו חסרון שיעשהו.

La calidad de nuestros actos se basa en la imagen que tenemos de nosotros mismos: mientras peor pensemos respecto a nuestro propio carácter moral, más bajos serán nuestros niveles.

ii. Competencia

Sin embargo, no es suficiente solamente tener conciencia de nuestra propia importancia. También necesitamos tener confianza respecto a tener aquello que es necesario para desempeñar la tarea requerida.

David, quien posteriormente se convirtió en el rey David, era apenas un jovencito que se ofendió por el desprecio blasfemo hacia los soldados judíos por parte de Goliat, el gigante guerrero filisteo. David se acercó al rey Shaúl sugiriéndole que él, armado tan sólo con una honda y algunas piedras pequeñas, se enfrentaría al experimentado guerrero.

1. **I Shmuel 17:33-37 – El reconocimiento que David tenía de su propio éxito le otorgó la habilidad para vencer a Goliat.**

   Shaúl (Saúl) le dijo a David: "Tú no puedes luchar contra este filisteo, porque tú eres apenas un jovencito y él es un hombre de guerra desde su juventud". Y David le dijo a Shaúl: "Tu siervo fue un pastor para su padre. Cuando un león o un oso vinieron y se llevaron a una oveja del rebaño, yo fui detrás de ellos, los golpeé y la salvé [a la oveja] de su boca. Si me atacaba, yo me aferraba a su melena y lo golpeaba hasta matarlo. Tu siervo ha matado tanto un león como un

   וַיֹּאמֶר שָׁאוּל אֶל-דָּוִד לֹא תוּכַל לָלֶכֶת אֶל-הַפְּלִשְׁתִּי הַזֶּה לְהִלָּחֵם עִמּוֹ כִּי-נַעַר אַתָּה וְהוּא אִישׁ מִלְחָמָה מִנְּעֻרָיו. וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל-שָׁאוּל רֹעֶה הָיָה עַבְדְּךָ לְאָבִיו בַּצֹּאן וּבָא הָאַרְיֵה וְאֶת-הַדֹּב וְנָשָׂא שֶׂה מֵהָעֵדֶר. וְיָצָאתִי אַחֲרָיו וְהִכִּתִיו וְהִצַּלְתִּי מִפִּיו וַיָּקָם עָלַי וְהֶחֱזַקְתִּי בִּזְקָנוֹ וְהִכִּתִיו וַהֲמִיתִיו. גַּם אֶת-הָאַרְיֵה גַּם-הַדֹּב הִכָּה עַבְדֶּךָ וְהָיָה הַפְּלִשְׁתִּי הֶעָרֵל הַזֶּה כְּאַחַד מֵהֶם כִּי חֵרֵף מַעַרְכֹת אֱלֹקִים חַיִּים. וַיֹּאמֶר דָּוִד ה' אֲשֶׁר הִצִּלַנִי מִיַּד הָאֲרִי וּמִיַּד הַדֹּב הוּא יַצִּילֵנִי מִיַּד הַפְּלִשְׁתִּי הַזֶּה.

oso, y ese filisteo incircunciso debe ser como uno de ellos, porque él ha blasfemado al ejército del D'os vivo". Y David dijo: "D'os, Quién me salvó del león y del oso, me salvará también de este filisteo".

2. **Rab Reuben Leuchter – La creencia respecto a que tenemos la capacidad de superar desafíos deriva de nuestro éxito en el pasado en esa misma área.**

¿Por qué desde un comienzo David dijo que él tenía confianza en que D'os lo salvaría del filisteo? ¿Por qué comenzó relatando un registro de sus habilidades como matador aficionado? Después de todo, él estaba actuando en defensa del honor Divino. Además, ¡la capacidad para dominar a un león no garantiza que alguien pueda superar a un hábil y entrenado guerrero!

Antes de que David ni siquiera pudiera pensar en ir a enfrentarse contra ese gigante, necesitaba tener conciencia de su propia experiencia en el pasado, la cual demostraba que él era capaz de enfrentarse contra alguien o algo más poderoso que él mismo. Una vez que pudo encontrar esta experiencia, pudo construir sobre ella y colocar su fe en D'os respecto a que Él lo ayudaría a cumplir con esa tarea todavía más increíble.

No sólo que la persona debe tener conciencia de sus habilidades para poder enfrentar los desafíos prácticos de la vida, también debe tener conciencia de su capacidad para enfrentar desafíos morales y éticos. Es decir, debe tener conciencia del éxito que ha tenido previamente también en estas áreas.

3. **Jovot HaLevavot, Shaar HaKeniá Capítulo 9 – Valorar las propias virtudes inspira confianza para construir sobre ellas.**

La clase de orgullo positivo [sobre asuntos espirituales], tal como el orgullo del sabio por su sabiduría o del recto por sus buenos actos, es lo que lleva a la persona a agradecerle a D'os por haberle otorgado esos regalos y a poder alegrarse por ellos; lograr tener todavía más determinación para buscar en el futuro niveles superiores de sabiduría y piedad…

והמשובח: כשמתגאה האדם בחכמתו, והצדיק במעשהו הודאה לגודל טובת הבורא עליו בהם ושמחה בעבורם, ויגרום לו להוסיף ולהשתדל בהם ...

PARTE B. LOS BENEFICIOS DE TENER UNA IMAGEN POSITIVA DE UNO MISMO

Además de las ventajas obvias de una imagen positiva de uno mismo, la autoestima tiene otros beneficios adicionales.

1. **Rab E. E. Dessler, Mijtav MeEliahu, Volumen V, página 264, citando al Rab Mendel de Vitebsk – Valorar tanto nuestras posesiones materiales como nuestros logros espirituales ayuda a obtener satisfacción.**

El concepto de "ser feliz con aquello que uno posee" también es aplicable a los asuntos espirituales. Por cierto, esto no implica que uno no deba desear obtener mayores logros; sino que

הענין של שמח בחלקו צריך להיות גם ברוחניות. לא שתחסר ח"ו השאיפה לעלות אלא שיכיר גם כן את הערך והשמחה במה שהוא עושה עתה.

uno debe tener conciencia del valor de lo que ya está haciendo, y sentirse feliz por ello.

2. **Rab Shneur Zalman de Liadi, Likutei Amarim, Capítulo 1 – Una auto imagen negativa tiene un efecto dañino sobre nuestro humor.**

Si uno se considera a sí mismo una mala persona, estará triste y por lo tanto no será capaz de servir a D'os con alegría.

אם יהיה בעיניו כרשע, ירע לבבו ויהיה עצב, ולא יוכל לעבוד ה' בשמחה ובטוב לבב.

3. **Rab Abraham J. Twerski, Angels Don't Leave Footprints, página 11 – La confianza en uno mismo nos otorga la capacidad para enfrentarnos con las vicisitudes de la vida.**

Alguien que tiene autoestima siente que tiene los medios para enfrentar la vida. Tiene la capacidad de pensar, aprender, tomar decisiones y enfrentar cualquier situación que la vida le presente.

PARTE C. LA AUTOESTIMA COMO UN VALOR DE LA TORÁ

Una auto imagen positiva no es tan sólo una buena manera de evitar malas influencias, sino que de hecho es una obligación. El judaísmo considera que una auto imagen positiva es necesaria para el adecuado cumplimiento de las mitzvot. Sin un sentido del propio valor, una persona no tomará la responsabilidad de mantener su propia postura ante las demandas de los demás ni ante las demandas de sus propios bajos instintos.

La Torá nos enseña la necesidad de la autoestima al relatarnos la singular creación de Adam. A diferencia de las otras criaturas creadas por D'os, solamente la persona fue creada como un individuo único y simple. El Talmud intenta saber qué es lo que podemos aprender de este hecho tan interesante.

1. **Mishná, Sanhedrín 4:5 – Existe una obligación de reconocer nuestra propia importancia.**

El hombre fue creado único por las siguientes razones: para enseñarnos que cualquiera que destruya a una sola alma judía es considerado por las Escrituras [culpable] como si hubiera destruido un mundo entero; y cualquiera que salve una sola alma judía, es considerado por las Escrituras [meritorio] como si hubiera salvado a un mundo completo… Por lo tanto, cada persona está obligada a decir: "El mundo fue creado para mí".

לפיכך נברא אדם יחידי ללמדך שכל המאבד נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא וכל המקיים נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו קיים עולם מלא ... לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם.

Esto suena un poco egotista, ¿verdad? Si todo el mundo fue creado para mí, ¿esto no deja a todo y a todos los demás a mi disposición? ¿Acaso no tengo el derecho de reclamar que todos mis caprichos sean satisfechos?

Si lo pensamos un instante veremos que no es ésta la intención de los Sabios. Si se tratara de un tema de derechos, ¿por qué nos enseñan que la persona está *obligada* a decir que el mundo fue creado para ella? ¿Acaso uno está *obligado* a sentirse con derechos?

Rashi explica que la Mishná no nos está enseñando sobre derechos sino más bien sobre la responsabilidad que tiene cada uno debido a su propio nivel:

2. **Rashi, Ibíd. – Mi responsabilidad por mí mismo es acorde con mi importancia.**

"Todo el mundo fue creado para mí" –es decir, "yo soy tan importante como todo un mundo: no me aislaré del mundo debido a una sola transgresión".

בשבילי נברא העולם – כלומר חשוב אני כעולם מלא לא אטרד את עצמי מן העולם בעבירה אחת.

Tal como se nos ha ordenado tener autoestima, se nos pide igualmente no tener baja autoestima.

3. **Pirkei Avot 2:13 – No te menosprecies a ti mismo.**

No te consideres a ti mismo una mala persona.

אל תהי רשע בפני עצמך.

4. **Rabenu Iona, Pirkei Avot 2:13 – Es peligroso considerarse a uno mismo una mala persona.**

Una persona no debe considerarse a sí misma malvada porque entonces no será capaz de hacer *teshuvá* (lit. regresar), porque ya habrá perdido las esperanzas de llegar a hacerlo. Cuando se encuentre ante la posibilidad de cometer una transgresión, pensará que le está permitido, porque al final de cuentas eso no es peor que las cosas malas que ya ha hecho en su vida.

שלא יהא בעיני עצמו רשע שאינו יכול לחזור בתשובה, שנמצא זה מתיאש לבו מן התשובה, ואם באת לידו עבירה הותרה לו לפי שמעלה על דעתו שהיא קלה כנגד החמורות שעבר עליהן.

PARTE D. EL CASO DEL REY SHAÚL

El primer rey de Israel fue Shaúl HaMelej. A él le quitaron el reinado cuando falló en cumplir una misión Divina. D'os le había ordenado a Shaúl guiar al pueblo judío en batalla contra nuestro enemigo mortal, Amalek, y aniquilarlo completamente. Sin embargo, al ganar la batalla, Shaúl dejó vivo al rey Agag y también dejó vivo parte del ganado para utilizarlo como ofrendas a D'os.

D'os envió al profeta Shmuel para reprocharle a Shaúl HaMelej y sacarlo del Trono. ¿Cuál fue la excusa de Shaúl? ¡El pueblo me hizo actuar así! A este argumento, el profeta respondió de la siguiente manera:

1. **Shmuel I 15:17 – Shmuel critica la falta de autoestima de Shaúl.**

Y Shmuel dijo: "Incluso si eres pequeño ante tus propios ojos, ¿acaso no eres el líder de las tribus de Israel? ¡Y el Eterno te ungió como rey sobre Israel!"

ויאמר שמואל הלוא אם קטן אתה בעיניך ראש שבטי ישראל אתה וימשחך יקוק למלך על ישראל:

La crítica de Shmuel a Shaúl nos indica que la falla fatal de Shaúl fue una falta de autoestima.

2. **Rab Abraham J. Twerski M.D., Hagamos un Hombre, CIS Publications, página 20 – La humildad de Shaúl llegó demasiado lejos.**

La reprimenda Divina a Shaúl indica que en su gran piedad y profunda humildad, Shaúl llegó demasiado lejos y cruzó la frágil línea que separa entre la virtud de la humildad y la peligrosa negatividad de la exacerbada modestia personal. Esta clase de inadecuada modestia exagerada llevó a Shaúl a verse superado por los deseos de la población. Fue también esta modestia lo que llevó a su inútil intento de defender sus actos evitando que admitiera de inmediato haberse equivocado, lo cual podría haber sido su salvación.

A partir de la historia de la muerte de Shaúl vemos de qué manera una baja autoestima lleva a la persona a ser fácilmente influenciada por los demás e incapaz de tomar responsabilidad por sus propios actos.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

- **Un requisito previo para cualquier logro o crecimiento es tener conciencia de nuestro propio significado, al igual que la confianza de estar dotado con aquello que es necesario poseer para tener éxito en la vida. Esto incluye tener conciencia de lo que uno ya ha logrado, y por lo tanto, de lo que uno es capaz de lograr.**
- **Sin un sentido de autoestima una persona es incapaz de mantener su propia postura ante las demandas de los demás y ante las demandas de sus propios bajos instintos.**
- **El hecho de no reconocer nuestro significado y nuestros logros únicos que nos permiten ir por la vida, da como el resultado constantes dudas sobre uno mismo y un comportamiento negativo.**

SECCIÓN III. HUMILDAD

El Rab Iejezkel Abramsky debió testificar una vez en un caso en el cual el Bet Din de Londres era demandado por un shojet [un matarife ritual] que había sido despedido. Siendo el director del Bet Din, el Rab Abramsky no tuvo más opción que ir a testificar en una corte secular. Su abogado le pidió que dijera su nombre y su posición, y luego le preguntó: "¿Es verdad que usted es la mayor autoridad halájica viva en todo el continente europeo?". El Rab Abramsky respondió: "Sí, es cierto".

En ese momento el juez interrumpió el interrogatorio diciendo: "Rab Abramsky, ¿no es un poco arrogante de su parte? Yo pensaba que sus leyes y ética enseñaban a ser humilde". Sin sombra de duda, el Rab Abramsky le respondió: "Yo sé que se nos enseña a ser humildes. Pero en este momento me encuentro bajo juramento".

Es indispensable reconocer la grandeza personal; sin embargo la arrogancia está prohibida. ¿De qué manera podemos desarrollar una autoestima positiva sin volvernos arrogantes? La respuesta es: ¡Con humildad!

De manera contraria a la creencia popular, la humildad no se trata de auto-negación sino más bien de una adecuada autovaloración. La verdadera humildad exige que nuestra evaluación de nuestro propio valor y de nuestros logros sea el resultado de un razonamiento inteligente con respecto a nuestro rol en el universo de D'os. En esta sección analizaremos en mayor profundidad qué es la verdadera humildad y de qué manera se adquiere.

PARTE A. ¿QUÉ ES HUMILDAD Y QUÉ NO?

i. Falsa Humildad

1. Jovot HaLevavot, Shaar HaKeniá Capítulo 2 – La verdadera humildad es producto de la nobleza de espíritu.

La humildad puede dividirse en tres partes (analizaremos dos de ellas): la primera es común al hombre y a muchas especies de animales, y es una debilidad del espíritu, y tolerancia del abuso soportable porque uno carece de la inteligencia para evitarlo. Esto pertenece a personas poco inteligentes e ignorantes, porque carecen de conocimiento y no tienen conciencia de su propio valor. Esta cualidad es llamada de manera coloquial "humildad", pero en realidad no es en absoluto humildad sino más bien debilidad y ceguera producto de la poca inteligencia.

La verdadera humildad se alcanza después de que la persona ha logrado elevar su espíritu, cuando se ha elevado por encima de los hábitos más bajos de los animales; y se ha elevado por encima de las cualidades de carácter de las personas menos inteligentes, a través de la sabiduría y la nobleza y de un claro conocimiento de [las propias y] diversas cualidades buenas y malas de carácter. Cuando además de esto, uno es capaz de ser humilde, entonces ésta es verdaderamente una cualidad noble. De otra manera, la "humildad" no es en absoluto un rasgo de carácter positivo sino que es negativo, que no se diferencia de la humildad [en verdad es falta de auto-asertividad] atribuida a los animales.

הכניעה תיחלק לשלשה חלקים: אחד מהם כולל את האדם ורבים ממיני בעלי חיים... והוא דלות הנפש וסבלה ההיזק, אשר היתה יכולה לדחותו, מפני סכלותה באופני דחייתו. וזה יהיה מן הכסילים שבבני אדם ועמי הארץ, מפני מיעוט ידיעתם וחלישת הכרתם את נפשותם וערכיהם. וזה נקרא כניעה על דרך ההסכמה בלבד, אבל על דרך האמת הוא דלות הנפש ועוורונה, בסכלות הגוברת עליה...

אבל הכניעה היא אשר תהיה אחר רוממות הנפש והתנשאה מהשתתף עם הבהמות במידותן המגונות, וגבהותה מהידמות במידות פחותי בני אדם ביתרון חכמה ויקרת נפש, וידיעה ברורה במידות הטובות והמגונות, וכאשר תהיה סמוך לזה כניעת הנפש ושפלותה, אז תהיה מידה משובחת, אבל זולת זה איננה נכנסת במידות המשובחות ומעלות הנפש אך במגונות שבהן, כי ענינה בזה כענין הבהמות.

2. Rab Samson Raphael Hirsch, Comentario a Mishlei/Proverbios 22:4, Feldheim Publishers – La falsa modestia no es una virtud.

La persona humilde a quien se refieren las Escrituras está muy lejos de la falsa modestia por la cual una persona evita realizar cualquier acto o actividad para el beneficio, rescate o desarrollo de otros, fingiendo absoluta insignificancia e inadecuación, sin atreverse a decir ni una palabra ni dar un paso al frente. Esa clase de modestia puede ser perdonada máximo como impotencia, pero nunca puede ser considerada una virtud.

Alguien que tolera el abuso de cualquier manera cuando es capaz de hacer algo al respecto no es humilde, es un tonto. La humildad no tiene nada que ver con docilidad o sumisión. De hecho, un requisito previo a la humildad es la nobleza y la apreciación de nuestro propio valor.

ii. La Conciencia de las Virtudes y Su Fuente

Una persona humilde debe tener conciencia de sus puntos fuertes y al mismo tiempo reconocer verdaderamente de dónde derivan estos. El Rab Moshé Feinstein (1895-1986) era ampliamente considerado como la principal autoridad halájica y Talmúdica de su época. A él le consultaban los asuntos más complejos de la ley judía y él se ganó el respeto de cientos de miles de judíos en todo el mundo. Además de su sabiduría, el Rab Feinstein también era famoso por sus invalorables cualidades personales.

En nuestra generación, el Rab Moshé Feinstein, zt'l, fue el epítome de la modestia. Él llevaba sobre sus hombros la responsabilidad sobre todo el pueblo al decidir las preguntas halájicas (de la ley judía) más difíciles y cruciales; sin embargo él se ponía humildemente de pie para recibir a quienes llegaban a consultarlo.

Hace aproximadamente una semana, cuando necesitaba que me guiaran halájicamente sobre cierto tema, viajé para hablar con su hijo, el Rab David Feinstein, shelita. Además de la clara respuesta halájica que me dio respecto a mi pregunta, pude ver de qué manera él había incorporado las características de su padre, zt"l.

Cuando llamé para hablar con él, el secretario sugirió que intentara llamar a los teléfonos públicos que se encuentran afuera de su oficina. Cuando alguien lo llama, los estudiantes le avisan, él sale de la oficina, se sienta en la cabina del teléfono público y responde la pregunta que le formulan.

Finalmente, fui a la ieshivá sin haber hecho una cita, entendiendo que él estaría disponible. Al llegar, lo encontré tal como me habían dicho, hablando en el teléfono público. Cuando concluyó su llamada, él me invitó a pasar a su oficina, la cual ante mi asombro estaba repleta de cajas de gaseosas. Alguien me explicó que el Rab mismo rellenaba las máquinas expendedoras de gaseosas, porque no quería cargar a ninguna otra persona con esa tarea. Espero que las increíbles lecciones que aprendí ese día me duren para toda la vida (Rab Israel Ciner, Torah.org, Pensamientos sobre la Parashá Shelaj, 5762).

1. **Jovot HaLevavot, Shaar HaKeniá Capítulo 9 – La humildad se construye sobre un fuerte sentido del propio valor.**

El orgullo positivo [sobre las propias virtudes] no se opone a la cualidad de la humildad; por el contrario, la refuerza. Al respecto está escrito (Crónicas II 17:6), "Su corazón se eleva en los caminos de D'os".

זאת הגאוה אינה מתנגדת לכניעה ולא מרחקת אותה, ובכמוה אמר הכתוב "ויגבה לבו בדרכי ה' " (דברי הימים ב' יז:ו) אך היא מסייעת אותה ומוסיפה בה.

En mí quedó una impresión indeleble de las oportunidades en las cuales siendo niño acompañé a mi padre, z"l, a la Universidad de Long Island donde él era profesor y el Director de los Servicios de Salud. Él saludaba y me presentaba a los demás profesores y a los directores de los otros departamentos de la misma manera que saludaba y me presentaba a los empleados de seguridad (Rab Israel Ciner, Op. Cit, Parashat Beshalaj).

La diferencia entre el orgullo humilde y la altivez arrogante reside en el lugar que uno considera que es la fuente de sus propias virtudes.

2. **Rab Samson Rafael Hirsch, Comentario a Mishlei/Proverbios 22:4 , Feldheim Publishers – La persona humilde reconoce que no es obra de sus propias manos.**

Nuestras sagradas Escrituras no conocen una virtud más elevada ni más noble que la humildad, la mentalidad que reside en las profundidades del espíritu que es totalmente inconsciente de su propia importancia. Cualquier cosa que la persona humilde sea, posea, desee o logre nunca se debe a su propio actuar, sino que es exclusivamente producto de un Ser Superior. Se considera a sí misma como una criatura, creada por el único D'os, como Su hijo y Su sirviente. La palabra "yo", pronunciada enfáticamente, es completamente extraña a su línea de pensamiento y a su mentalidad.

iii. Conciencia de las Limitaciones

Mientras que la persona humilde atribuye sus virtudes a D'os, también es profundamente conciente de sus propias limitaciones e imperfecciones.

1. **Rab Zelig Pliskin, Begin Again Now, página 148 – Humildad significa reconocer que no eres perfecto.**

Humildad es comprender que eres un ser humano falible alejado de toda proclama de perfección.

2. **Rab Moshé Jaim Luzzatto, Mesilat Iesharim, Capítulo 22 – La humildad exige una valoración honesta de nuestras fuerzas y debilidades.**

Humildad de pensamiento - consiste en una persona que reflexiona y reconoce como una verdad el hecho de que ella misma no merece alabanzas ni honor (mucho menos ser más elevado que quienes la rodean); tanto debido a sus limitaciones como a la acumulación de sus defectos. En lo que respecta a nuestras limitaciones naturales, es obvio que es imposible que cualquier persona, sin importar el nivel de perfección que pueda haber logrado, no tenga ningún defecto, ya sea debido a su propia naturaleza, debido a su familia y seres cercanos, o por ciertas experiencias que haya vivido, o por sus propios actos. "Porque no hay una persona recta en la tierra que haga el bien y que no peque" (Kohelet/Eclesiastés 7:20). Todos estos son defectos en una persona que no dan lugar a sentimientos de auto-importancia; porque a pesar de que la persona pueda poseer muchas virtudes, esas faltas son suficientes para ensombrecerlas.

הענווה במחשבה - הוא שיתבונן האדם ויתאמת אצלו אשר אין התהילה והכבוד ראויים לו, כל שכן ההתנשא על שאר בני מינו, וזה מפני מה שחסר ממנו... - פשוט הוא, כי אי אפשר לאדם, באיזה מדריגה שיהיה מן השלימות, שלא יהיו בו חסרונות רבים, או מצד טבעו, או מצד משפחתו וקרוביו, או מצד מקרים שקרו לו, או מצד מעשיו, ש"אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא" (קהלת ז') , הן כל אלה מומים באדם שאין מניחים לו מקום התנשאות כלל, אפילו יהיה בעל מעלות רבות, כי כבר עניני החסרונות האלה יספיקו להחשיכם.

PARTE B. LAS VENTAJAS DE LA HUMILDAD

Hay quienes piensan que una persona humilde es alguien que va por la vida taciturna, triste y con un carácter débil. Pero en realidad, la verdad es exactamente la contraria.

1. **Mishlei 22:4 – La humildad tiene muchas ventajas adicionales.**

Detrás de la humildad viene el temor a D'os, la riqueza, el honor y la vida.

עקב ענוה יראת יקוק עשר וכבוד וחיים:

Como lo testifica la cita anterior, los beneficios de la humildad no se limitan a la esfera de la observancia religiosa. De hecho, ser humilde tiene muchas ventajas: simplemente resulta más agradable estar cerca de aquellos que son humildes y la gente los respeta; ser humilde también libera a la persona porque la persona humilde no siente que debe estar constantemente actuando frente a los demás. Este entendimiento lleva a que la persona se sienta libre para experimentar alegría interior por ser quien ella realmente es. La humildad es la máxima dignidad y auto-respeto que podemos brindarnos a nosotros mismos.

i. El Respeto de los Demás

1. Talmud Bavli, Eruvín 13b – Una persona humilde se gana el respeto verdadero y duradero de los demás.

A quien se humilla a sí mismo, D'os lo eleva; y a quien se eleva a sí mismo, D'os lo humilla. A aquél que busca el prestigio, el prestigio lo evade; y a aquél que evade el prestigio, el prestigio lo sigue.

כל המשפיל עצמו הקב"ה מגביהו וכל המגביה עצמו הקב"ה משפילו כל המחזר על הגדולה גדולה בורחת ממנו וכל הבורח מן הגדולה גדולה מחזרת אחריו.

2. Rab Moshé Jaim Luzzatto, Mesilat Iesharim, Capítulo 22 – Todo el mundo desea estar cerca de una persona que es humilde.

A la gente le agrada estar en compañía de una persona humilde. Ella no se enoja ni pelea; más bien hace todo silenciosa y pacíficamente. ¡Feliz de aquél que desarrolla esta cualidad personal! Ya dijeron los Sabios: "Aquello que es una corona sobre la cabeza de la sabiduría no es más que la planta del pie de la humildad"; porque el valor de la humildad supera cualquier sabiduría que exista.

חברת הענו נאה עד מאד ורוח הבריות נוחה הימנו, לא יבא לידי כעס ולא לידי מריבה אלא הכל בהשקט, הכל במנוחה. אשרי מי שזוכה למדה זו. וכבר אמרו חכמינו זכרונם לברכה, "מה שעשתה חכמה עטרה לראשה, עשתה ענוה עקב לסולייתה", כי כל החכמה כלה לא ערכנה...

3. Jazon Ish, Emuná UBitajón (Fe y Confianza), 4:14 – El verdadero honor se encuentra a través de la humildad.

La tarea de refinar los rasgos de carácter no implica quitarle a la persona su natural amor hacia sí mismo. La existencia de un instinto natural hacia el honor… es una cosa positiva en la composición del organismo vivo llamado hombre. Privar a un hombre de este instinto no ayuda a construir el alma sino que más bien le quita su existencia. El *Musar* [la ética de la Torá] le dice al hombre: "Ámate a ti mismo y gana honor; pero debes saber qué es una verdadera gratificación en la Tierra y cuál es tu verdadero honor: no hay más honor fuera [del dominio] de la Torá; no hay más honor fuera de la humildad, no hay más honor fuera de abandonar la carrera detrás del honor…

אין תיקון המידות שוללת מהאדם אהבת עצמו, כי מציאות הנטיה לכבוד...היא מציאות חיובית בהרכב זה של החי המכונה אדם, ואין שלילת הנטיות האלה בנין בנפש האדם אלא סתירת הויתו. המוסר אומר לאדם אהוב את עצמך ורכוש כבוד, אבל דע לך מהו אשרך עלי חלד, ומה כבודך, אין כבוד אלא תורה, אין כבוד אלא ענוה, אין כבוד אלא עזיבת הכבוד...

Quien corre detrás del honor se aleja a sí mismo de la dignidad con cada paso que da. Está constantemente degradándose a sí mismo. En cambio, la persona humilde se concentra en hacer aquello que es importante debido a que es importante y no por los elogios que recibirá al hacerlo. Su vida es una vida de dignidad interior y de nobleza.

ii. Sabiduría

1. **Talmud Bavli, Taanit 7a – La humildad es un requisito previo al entendimiento de la Torá.**

[Dijo] Rabi Janina, "La Torá es comparada con el agua, como está escrito: 'Todos los sedientos, vayan al agua', para enseñarnos que así como el agua fluye hacia los puntos más bajos, así también la Torá reside solamente en quien es humilde en espíritu".

[אמר] רבי חנינא בר אידי למה נמשלו דברי תורה למים דכתיב הוי כל צמא לכו למים לומר לך מה מים מניחין מקום גבוה והולכין למקום נמוך אף דברי תורה אין מתקיימין אלא במי שדעתו שפלה.

iii. Alegría

1. **Ieshaiahu (Isaías) 29:19 – La humildad es una fuente de alegría.**

Y los humildes continuamente se alegrarán en D'os; y los simples entre los hombres encontrarán alegría en el Sagrado de Israel.

וְיָסְפוּ עֲנָוִים בַּה׳, שִׂמְחָה; וְאֶבְיוֹנֵי אָדָם, בִּקְדוֹשׁ יִשְׂרָאֵל יָגִילוּ.

2. **Rab Zelig Pliskin, Begin Again Now, página 148 – La humildad es un atributo verdaderamente liberador.**

La humildad adecuada es un atributo que relaja y calma. Más que negar nuestras fuerzas, virtudes y logros, reconocerlos mientras al mismo tiempo comprendemos que todo lo que tenemos es un regalo que recibimos. La humildad… es una cualidad que nos permite estar relajados. Nos libera de la necesidad de presentarnos ante los demás como si fuéramos seres humanos perfectos que nunca cometen errores.

La verdadera humildad y una vida de alegría marchan de la mano. Puesto que la humildad nos libera de la necesidad de presentarnos ante los demás como si fuéramos más de lo que verdaderamente somos, quedamos libres para disfrutar la vida. Ya no tememos cometer errores por lo cual estamos más abiertos para adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

La humildad nos permite respetar a los demás. No sentimos la necesidad de vernos como más fuertes, más sabios, más ricos o mejores que los demás en ningún sentido. La humildad nos libera de preocupaciones innecesarias sobre la manera en la cual los demás nos ven y de esta manera podemos centrar nuestra atención en nuestro crecimiento personal y en ayudar a los demás.

Una persona que tiene una humildad adecuada será querida y respetada por los demás. Esto no será su principal interés, sino que será una consecuencia automática de esta virtud.

El individuo que está preocupado por su imagen personal no tiene descanso. Él estará constantemente preocupado por mantener su imagen ante los ojos de los demás, y siempre habrá alguien más compitiendo por ese puesto tan deseado. Pero la persona que es humilde está libre para disfrutar del mundo de D'os, prestando atención a cada detalle y aprovechando su tiempo y sus recursos para acercarse más a D'os. Nadie puede quitarle lo que le es más importante: su conexión con el Creador.

PARTE C. CÓMO TRABAJAR PARA ADQUIRIR HUMILDAD

i. Controla Tu Enojo

El enojo es un impedimento para la humildad. Una persona humilde generalmente no se enoja con nadie. Por lo tanto, el hecho de trabajar para eliminar al enojo de nuestro carácter nos ayudará a ganar humildad.

1. **Rambán, Igueret HaRambán – Habla suavemente y con respeto.**

Acostúmbrate a hablar siempre suavemente a todas las personas; al hacerlo, te salvarás del enojo. Cuando estás a salvo del enojo, puedes lograr humildad, la cualidad más importante de todas las cualidades positivas….

תתנהג תמיד לדבר בנחת כל דבריך לכל אדם בכל עת, ובזה תנצל מן הכעס...וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מידת הענוה שהיא המידה הטובה מכל המידות...

Un día en el salón de estudios, el Rab Moshé Feinstein se alejó por un momento de su escritorio y mientras él no estaba, uno de los estudiantes accidentalmente volcó un frasco de tinta sobre su libro Talmúdico. El joven se sentía terriblemente avergonzado. Él y sus amigos rodearon el escritorio y esperaron nerviosos el regreso de Rab Moshé. Al ver lo que había ocurrido, el Rab Feinstein sonrió agradablemente y dijo que el azul era su color favorito y que ahora el libro se veía mucho más bello que antes. El Rab se sentó y continuo escribiendo como si nada hubiera pasado (Rab Shimon Finkelman, "Five Great Lives" (Cinco Grandes Vidas), ArtScroll Publication).

2. **Rab Jaim Friedlander, Siftei Jaim: Midot, Volumen II, página 154 –Conquistar el enojo nos ayuda de dos maneras a adquirir humildad.**

¿De qué manera el hecho de alejarse del enojo le permite a la persona adquirir la cualidad de la humildad? Hay dos maneras en las cuales podemos entender este fenómeno.1) Una vez que la persona logra liberarse del enojo, lo cual en sí mismo constituye una etapa en el trabajo por desarraigar la arrogancia (porque el enojo proviene de la arrogancia), en ese momento es posible seguir adelante y centrar la atención en la cualidad de la humildad. 2) Otra alternativa, es que no se trate solamente de un asunto técnico en el cual se quita algo malo –el enojo- y en consecuencia se adquiere algo bueno. Más bien uno lleva directamente hacia el otro. Esto significa que cuando una persona habla suavemente en el momento en el cual siente que tiene justificativos para elevar su voz y enojarse, eso mismo lo lleva a adquirir la cualidad de la humildad.

מדוע ע"י שינצל מהכעס יקנה את מידת הענוה? אפשר לבאר זאת בב' אופנים (א) אחרי הסור מרע שלא יכעס שאף זה חלק מעקירת הגאוה (שהכעס נובע מגאוה) אז אפשר להתקדם לעשה טוב להתבונן במידת הענוה (ב) אין זה רק ענין של סדר שקודם צריך להיות הסור מרע ואח"כ העשה טוב אלא זה מביא לזה לומר כשאדם מדבר בנחת ובשפלות גם במקום שיש לכאורה סיבה מוצדקת להרים את קולו ולכעוס זה גופא מביא אותו לקנות את מידת הענוה.

ii. Conciencia de las Propias Limitaciones

1. **Rab Abraham Itzjak HaKohen Kook, Midot Raia, página 85 – La humildad viene como consecuencia de meditar sobre las propias debilidades.**

La humildad se conecta con la perfección

הענוה היא מחוברת עם השלימות הרוחנית, שכל

espiritual: mientras más comprende la persona del mundo y de la vida, de su sofisticación espiritual y material, las muchas necesidades del mundo como un todo y de cada individuo de manera específica, más comprende sus propias debilidades, su propia ceguera y las debilidades de su propio deseo de hacer bien a los demás. A través de todo esto su espíritu se vuelve más humilde, y como resultado él constantemente se esfuerza y crece debido a su gran deseo de acercarse al Bien Absoluto.

מה שהאדם משיג יותר את העולם ואת החיים, את שכלולם הרוחני והחמרי, את הצרכים הרבים של הכלל ושל הפרט, אז הוא משיג את קוצר ידו, את עורון השגתו, את מיעוט כח רצונו להטיב, והוא מושפל ברוחו, והוא תמיד הולך ומתעלה על ידי חפצו הגדול להתקרב ביותר אל הטוב המוחלט.

2. **Rab Zelig Pliskin, Begin Again Now, Z. Pliskin Publishers – Deja que la vida te enseñe a ser humilde.**

Tener conciencia del tamaño del universo, de las limitaciones de la mente humana y de la naturaleza temporal de la fuerza física y de la belleza contribuye a sentir humildad.
La vida provee muchos maestros de humildad. Mantén los ojos abiertos, porque las lecciones llegaran de diversas maneras. Desarrolla el hábito de decir: "Ésta es una oportunidad para ganar humildad". Cuando alguien no te hable con respeto: "Ésta es una oportunidad para ganar humildad". Cuando no hagas las cosas tan bien como se esperaba: "Ésta es una oportunidad para ganar humildad". Cuando tomes conciencia de alguna debilidad o error: "Ésta es una oportunidad para ganar humildad".

3. **Rab Isasjar Frand, Rab Frand sobre la Parashá, Parashat Sheminí, ArtScroll Publications – Humildad es comprender qué frágil es verdaderamente tu grandeza.**

Hay una conocida Mishná del final de Masejet Sotá que afirma que cuando Rabi (Rabi Iehudá HaNasi, el editor de la Mishná) murió, desapareció la humildad. En el Talmud, Rab Iosef cuestiona esta Mishná y dice que no es posible que esto sea cierto porque "yo estoy aquí". Este comentario de Rab Iosef pide una aclaración.

En una oportunidad escuché una bella interpretación de este pasaje del Talmud. Rab Iosef no está diciendo: "Yo soy humilde. Por lo tanto hay alrededor personas humildes". Lo qué el estaba diciendo era algo diferente. En otra parte aprendemos que Rab Iosef se quedó ciego. Al enceguecer, olvidó todo lo que había estudiado. Este gran Sabio talmúdico, Rab Iosef, cuya opinión se encuentra en tantas páginas del Talmud, quien estudió tanto, quien enseñó tanto… Este mismo Rab Iosef olvidó todo al enfermar.

Lo que Rab Iosef estaba diciendo era lo siguiente: No digan que ya no puede haber personas humildes, porque yo estoy aquí. Mientras yo esté aquí, la gente puede mirarme y comprender lo que puede ocurrirle a una persona. Que vean que una persona puede ser un Sabio del Talmud, saber toda la Mishná, tener cientos de estudiantes y sin embargo olvidarlo todo. Si la gente tiene esto presente en su mente, entonces todavía puede haber personas humildes. Porque la clave de la humildad es comprender que todo es un regalo que puede perderse en cualquier momento.

El Rab Shlomo Zalman Auerbach caminaba una vez por las calles de Jerusalem cuando de la parte trasera de un camión recolector de basura saltó un basurero, le besó la mano y regresó a su trabajo.

"¿Quién sabe si él debe estar besándome o yo debería besarlo a él?" –le dijo el Rab Shlomo Zalman a los estudiantes que lo rodeaban. "Observen mi vida. Yo nací de un padre sabio, mis padres me alentaron a estudiar Torá desde el día que aprendí a leer, mi familia política es extraordinaria. Miren la inteligencia que D'os me otorgó y el apoyo

que recibo de mi esposa. ¿Quién sabe cuánto se espera de mí? Debería estar cambiando el mundo. Sin embargo, este hombre probablemente nació de una pareja de padres diferentes a los míos. Probablemente él nunca haya tenido las oportunidades que yo tuve, la educación que yo recibí ni la crianza que me brindó mi familia. Y sin embargo, vean cuánto él ha crecido. Él es más grandioso. Yo debería estar besándolo a él".

El comentario del Rab Shlomo Zalman condensa la manera en la cual una persona humilde ve el mundo. Por una parte, reconoce sus logros, pero al mismo tiempo reconoce que todo su éxito y sus logros son simplemente regalos que D'os le ha otorgado debido a Su bondad
(Rab Dan Roth, Relevance, Feldheim Publishers, páginas 94-95).

iii. Exagerar las virtudes de los demás

El Rambán también nos pide que desarrollemos una valoración respecto a la grandeza de los demás hasta el punto de llegar a admirarlos, incluso si esa grandeza reside solamente en un área particular.

1. **Rambán, Igueret HaRambán – Busca en los demás virtudes mayores que las que tú mismo posees.**

Por lo tanto, te explicaré cómo debes actuar con humildad: todas tus palabras deben ser pronunciadas suavemente… considera a todos los demás más grandes que tú…

ולכן אפרש איך תתנהג במידת הענוה ללכת בה תמיד: כל דבריך תמיד יהיו בנחת...וכל אדם יהיה בעיניך גדול ממך...

2. **Jovot HaLevavot, Shaar HaKeniá, Capítulo 10 – Humildad significa reconocer la virtud en cada persona con la cual tenemos contacto.**

A uno de los sabios le preguntaron " ¿Qué fue lo que te convirtió en el líder de la generación?". Él respondió: "Nunca encontré a alguien sin llegar a reconocer alguna área en la cual fuera mejor que yo. Si la otra persona era más sabia, yo me decía que ella debía temer a D'os más que yo [porque tenía las herramientas para hacerlo] dado que es más sabio. Si era menos sabia, yo me decía que el día del juicio [final] su juicio será más suave que el mío… Si era más adinerado, yo me decía que debido a su riqueza tenía los medios para servir a D'os mejor que yo; si era más pobre que yo, yo me decía que debido a su opresión él era mejor que yo. Por lo tanto [honraba a todo el mundo] y era humilde ante ellos".

ושאלו אחד מן החכמים במה היית אדון לכל בני דורך. אמר מפני שלא פגעתי אחד מהם שלא ראיתי לו מעלה יתירה עלי, כי אם היה יותר חכם ממני, הייתי אומר הוא ירא אלקים יותר ממני, ליתרון חכמתו על חכמתי, ואם קטן ממני בחכמה, אומר כי חשבונו יהיה קל מחשבוני ביום הדין... ואם יהיה יותר עשיר ממני, אומר כי מצאה ידו בעשרו לעבוד הבורא יותר ממני, ואם יהיה דל יותר ממני, אומר כי הוא דכא וכו' והוא טוב ממני, ולא זזתי כו' ולהכנע להם.

Ahora veremos un par de ejemplos de humildad para aprender de qué manera las personas humildes se relacionan con los demás. El primer ejemplo es de la sagrada figura del Rab Aryeh Levin, conocido como "el Tzadik de Jerusalem" por su trabajo en beneficio de los pobres, los enfermos y los prisioneros.

3. **Simja Raz, Un Tzadik en Nuestro Tiempo, Feldheim Publishers, páginas 70-71 – La verdadera humildad exige comportarnos con humildad con nuestros semejantes.**

"Mi padre", dijo el hijo del Rab Aryeh Levin, "tenía una cualidad básica que era tanto la base como la

corona de todos sus buenos actos. Era simple *humildad.* En esto él logró sobresalir más allá de la capacidad del entendimiento humano".

"Hay una conocida enseñanza en Pirkei Avot", continuó diciendo su hijo. "'Sé humilde ante cada persona'. Generalmente explicamos que esto significa que debemos ser humildes incluso ante la persona más pequeña y menos insignificante. Pero para mi pobre mente esto significa más bien: es muy fácil ser modesto y humilde delante de personas menos importantes y significativas que uno mismo. Para ellos la modestia de la persona siempre brilla. Les muestra un gran corazón y es humilde al tratar con sus inferiores.

"Tampoco le resulta difícil a la persona ser humilde con personas más importantes que ella. La verdadera dificultad radica en ser humilde al relacionarse con quienes son tus iguales, los más similares a tí. Si una persona quiere manifestar la cualidad de humildad hacia alguien similar a ella, entonces realmente tiene que ser humilde para dejar ver que la otra persona es superior a ella. Y esto es algo muy difícil…

"Yo puedo dar testimonio", concluyó el hijo de Rab Aryeh, "de que mi padre era humilde con todo el mundo. El bajaba su cabeza en señal de respeto ante una persona más grande que él y bajaba la cabeza ante alguien menos importante. Pero él también se comportaba con humildad con cualquier persona que fuera (o pareciera ser) su igual…"

Esta perspectiva de vida es más fácil de ser contada que vivida. De manera natural no consideramos las virtudes de los demás ni los colocamos en un pedestal. Esto a menudo va en contra de la lógica; la cual nos dice que nosotros somos más inteligentes, más ricos o incluso más buenos que los demás. Por lo tanto, para poder adquirir humildad de esta manera es necesario saltar por encima de la lógica (para profundizar en este tema ver: Rab Israel Salanter, Or Israel, Capítulo 30). De todas maneras, hay brillantes ejemplos de esta clase de humildad. El Rab Aryeh Levin fue uno; el Rab Moshé Feinstein fue otro.

4. **Rab Shimon Finkelstein, Reb Moshe – La Vida y los Ideales del Rab Moshé Feinstein, página 225 – El Rab Feinstein se colocaba al servicio de todos, incluso de los extraños.**

En Tiferet Jerusalem (la Ieshivá que dirigía el Rab Feinstein), no era raro ver al Rab Moshé saliendo apurado desde su silla al lado del Arca para saludar a un extraño desaliñado en la parte posterior de la sala de estudios. "¿Puedo hacer algo por usted?", le preguntaba, con sus ojos irradiando la calidez que sentía por cada judío.

5. **Ibíd., página 226 – El Rab Feinstein se preocupaba mucho por no provocar molestias a los demás.**

Un caluroso día de verano, alguien llegó con una pregunta halájica. Deseando discutir el tema de manera privada, el Rab Moshé guió a su visita hacia su oficina, pero ésta estaba ocupada. Un estudiante había ido con su Talmud a la oficina del Rab buscando alivio del calor, y estaba allí sentado con el aire acondicionado encendido al máximo. Sin ni siquiera referirse al uso de su oficina sin ninguna autorización, el Rab Moshé se disculpó con el estudiante por haberlo molestado y regresó hacia la sala de estudios…

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- **Humildad no tiene nada que ver con docilidad o sumisión. De hecho, un requisito previo a la humildad es la nobleza del alma y la apreciación del propio valor.**
- **Humildad significa atribuir nuestras fuerzas y logros a D'os y al mismo tiempo ser concientes de que no somos infalibles.**

- **Entre las muchas ventajas de la humildad las personas humildes son una compañía agradable y se ganan el verdadero y continuo respeto de los demás. La humildad también le da a la persona alegría, serenidad interior y satisfacción consigo misma, con sus logros y con su rol en la vida.**

- **Hablar suavemente y con respeto a los demás es la clave para lograr tener humildad; tener conciencia de los defectos propios y valorar las virtudes de los demás es otra manera de lograrlo.**

RESUMEN DE LA CLASE:

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE SER ARROGANTE?

A nadie le agrada una persona arrogante y eventualmente la gente pierde el respeto hacia quienes son arrogantes. Sin embargo, desde la perspectiva de la Torá la arrogancia no es solamente un defecto antisocial de la personalidad; es algo mucho peor. La arrogancia es considerada por el judaísmo como una idolatría de uno mismo, completamente alejada de la perspectiva espiritual correcta que es necesaria para poder cumplir con la Torá.

¿PENSAR BIEN DE UNO MISMO ES ARROGANCIA?

Sí y no. Es bueno y correcto pensar bien de uno mismo. Al final de cuentas, fuimos creados a imagen y semejanza de D'os. La pregunta radica más bien en la manera en la cual nos relacionamos con nuestras propias virtudes y éxitos: ¿somos nosotros mismos la fuente de nuestra grandeza o es algo que recibimos de Dios como un regalo? Si tomamos el crédito para nosotros mismos entonces podemos ser arrogantes, mientras que tener gratitud a D'os es la base de la humildad.

¿LA HUMILDAD Y LA AUTOESTIMA SON MUTUAMENTE EXCLUYENTES?

Ser humilde no es equivalente a tener baja autoestima. Ser humilde no significa ser un tonto. Humildad no es auto-negación sino adecuada autovaloración. Una persona verdaderamente humilde reconoce su verdadero valor y está satisfecha consigo misma, sin embargo también reconoce sus limitaciones y tiene conciencia de que su existencia ocupa un lugar en el gran esquema de las cosas.

¿POR QUÉ *DEBO* SER HUMILDE?

Ser humilde tiene muchas ventajas. Una persona humilde es una compañía agradable y a la gente le gusta estar con ella. Una persona humilde se gana el respeto verdadero y duradero de los demás.

Ser humilde es también una experiencia liberadora porque libera a la persona de la necesidad de mostrarse ante los demás como si fuera más de lo que realmente es. Con humildad uno logra liberarse para desarrollarse interiormente y se abre para aprender de los demás.

Puesto que la humildad se fundamenta sobre la conciencia de no ser perfectos, el obtener esta cualidad nos permite trabajar hacia la perfección, mejorando de manera constante. De todas estas formas, la humildad le brinda a la persona alegría, serenidad interior y una satisfacción consigo misma, con sus logros y con su rol en la vida.

¿DE QUÉ MANERA PUEDO LOGRAR SER MÁS HUMILDE?

El trabajo para construir la humildad comienza antes que nada eliminando a su opuesto. Primero es necesario eliminar la arrogancia del corazón, particularmente en su forma de expresión más nociva que es el enojo. Tomar más conciencia de las propias limitaciones también es una experiencia que ayuda a adquirir humildad, al igual que el hecho de valorar las virtudes de los demás.