TESHUVÁ – PARTE II

El Viaje de Regreso

En la primera clase de Morashá de esta serie de dos partes, examinamos el significado básico de la *teshuvá*. *Teshuvá* significa regresar – regresar a D'os, regresar a la pureza interior de la persona. En esta clase estudiaremos la ruta que debe recorrerse en este camino de regreso. Los Sabios revelaron un sistema a través del cual uno puede lograr el arrepentimiento absoluto. En esta clase describiremos y analizaremos este proceso.

Cada persona cuenta con una combinación única de fuerzas y de debilidades, o tal como lo dijeron los Sabios: "cada persona es un pequeño mundo" (Avot de Rabi Natan 23:3). Para mejorar y cambiar, la persona necesita tiempo para afinar y adaptar el proceso de teshuvá, para aprovechar sus puntos fuertes y superar sus debilidades.

Así, junto con el cumplimiento de los componentes clásicos de la teshuvá para corregir una trasgresión (arrepentimiento, detención, confesión, resolución y cuando sea necesario, pedir disculpas a quien corresponda), la persona también necesita un enfoque más amplio hacia el logro de un cambio de carácter, trabajando sobre las raíces de su pecado. Esta clase concluirá con algunos ejercicios y herramientas prácticas.

Esta clase trata las siguientes preguntas:

- ¿En qué consiste el proceso de teshuvá?
- ¿Realmente uno puede decidir no volver a repetir un error?
- ¿Qué pasa cuando alguien trata de reconciliarse con otra persona que se niega a hacerlo?
- ¿Por qué la teshuvá sobre los propios rasgos de carácter a veces es más importante que el hecho de mejorar nuestros propios actos?
- ¿Cuándo tenemos que hacer teshuvá?

Esquema de la Clase:

Sección I. El Proceso de Teshuvá
Parte A. Paso 1: Arrepentimiento (*jaratá* - חרטה)
Parte B. Paso 2: Detención (*azivat hajet* - עזיבת החטא)
Parte C. Paso 3: Confesión (*vidui* - וידוי) – Tomar Responsabilidad
Parte D. Paso 4: Resolución para el Futuro (*kabalá lehabá* – קבלה להבא)
Parte E. Pedir Disculpas a Alguien a Quien Hemos Ofendido (*mejilá* – מחילה)

Sección II. Enfoques Más Amplios Respecto a la Teshuvá
Parte A. Cambiar Nuestros Rasgos de Carácter
Parte B. Elevar Nuestras Aspiraciones
Parte C. Realizar Buenos Actos

Sección III. ¿Cuándo Tenemos Que Hacer Teshuvá?
Parte A. La Teshuvá Es Para Cada Día De Nuestras Vidas
Parte B. Elul y los Diez Días de Arrepentimiento
Parte C. Rosh HaShaná
Parte D. Iom Kipur
Parte E. Los Días de Ayuno

Sección IV. Herramientas Prácticas para Volver en Teshuvá

SECCIÓN I. EL PROCESO DE TESHUVÁ

Todos cometemos errores. Prácticamente todos los días hacemos cosas que realmente no hubiéramos querido hacer. Es un fenómeno fascinante. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste la siguiente experiencia? Te encontraste frente a la oportunidad de hacer algo que tú percibes como algo malo, algo que claramente tú no deseabas hacer; pero pasó algo gracioso… Hiciste exactamente aquello que no deseabas hacer. A veces, incluso podemos hacer cosas dolorosas intencionalmente – esparcir un rumor, mentir, robar, ser desleales, no ayudar a alguien que nos necesita. Entonces, en algún momento posterior, comprendemos que esos comportamientos no sólo dañaron a otras personas y arruinaron nuestras relaciones, sino que socavaron nuestro ser esencial. Tú decides: ¡suficiente! Llegó el momento de corregir el pasado y de trabajar para evitar repetir ese comportamiento negativo en el futuro. ¿Por dónde comenzar? (Ver "Rosh HaShanah - Yom Kippur Survival Guide" –Guía de Supervivencia para Rosh Hashaná-Iom Kipur-, Shimon Apisdorf, Leviathan Press, página 101.)

De manera práctica, la teshuvá involucra un número de componentes que incluyen introspección y trabajo arduo, pero que finalmente conducen a la grandeza.

1. **Rambam (Maimónides), Hiljot Teshuvá (Las Leyes del Arrepentimiento), 2:2, 9 – Los componentes de la teshuvá: arrepentimiento, detención, confesión, resolución y –si es necesario- pedir perdón a las otras personas.**

¿Qué es la teshuvá?	ומה היא התשובה?

Es cuando el trasgresor abandona el pecado y lo extirpa de sus pensamientos.	הוא שיעזוב החוטא חטאו ויסירנו ממחשבתו,
Decide en su corazón que no lo volverá a hacer en el futuro…	ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד ...
Se arrepiente [de lo que hizo] en el pasado …	וכן יתנחם על שעבר...
Confiesa de manera verbal sus malos actos ante D'os y formula una resolución verbal respecto al futuro.	וצריך להתודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו.
En relación a los pecados contra otras personas: se debe devolver todo lo que se debe y pedirle perdón a la otra persona.	אבל עבירות שבין אדם לחבירו ... אינו נמחל לו לעולם עד שיתן לחבירו מה שהוא חייב לו וירצהו ... ולשאל ממנו שימחול לו.

Los pasos de la teshuvá pueden ser divididos en pasado, presente y futuro (basado en Gateway to Judaism, del Rab Mordejai Becher, página 136):

	Acción:	**Relativa al…**
Paso 1	**Arrepentimiento** (*jaratá*). Comprender el grado del daño causado y sentir verdadero arrepentimiento.	Pasado
Paso 2	**Detención** (*azivat hajet*). Detenerse de manera inmediata y no seguir realizando el acto dañino.	Presente
Paso 3	**Confesión** (*vidui*). Articular el error de manera privada ante D'os y pedir perdón.	Presente
Paso 4	**Resolución** (*kabalá lehabá*). Asumir el firme compromiso de no repetir ese acto en el futuro.	Futuro

Si el mal acto involucró a otra persona, entonces es necesario un quinto componente: pedir perdón (*mejilá*). A continuación analizaremos en detalle cada uno de estos componentes. El orden específico de los cuatro pasos que seguimos a continuación están tomados del Sefer Jaredim (Capítulo 63). En la práctica, el orden puede alterarse.

PARTE A. PASO 1: ARREPENTIMIENTO (*JARATÁ* - חרטה)

El primer paso es reconocer que hemos cometido un mal acto y sentirnos arrepentidos por haberlo hecho.

Muchas personas confunden arrepentimiento con culpa. Ésta es la diferencia:

El arrepentimiento es constructivo	La culpa puede llegar a paralizar
Arrepentirse es comprender que hemos perdido una oportunidad, pero que nuestra esencia permanece pura.	La culpa es sentir que somos malos y que no valemos nada como persona.

El siguiente ejemplo ilustra la diferencia:

Durante tu primer año como inversor en Wall Street, tienes una reunión privada con George Soros, el inversor multimillonario. Durante una hora, él te da todos los consejos prácticos respecto a la manera de invertir y ganar dinero en la bolsa de valores. Mientras tú tratas de no distraerte observando los muebles exclusivos o la maravillosa vista que hay desde el piso 40, él te dice en qué compañías debes invertir y cuáles debes evitar.

La reunion termina. Pasan los días. Tú inviertes un poco acá y un poco allá, siguiendo tus propios instintos antes que seguir sus consejos. Un año más tarde, cuando todas sus predicciones sobre las inversiones se cumplieron, él te invita nuevamente para ver cómo fueron las cosas. ¿Qué vas a decirle?

A. *"Señor Soros, me siento tan culpable por no haberlo escuchado. ¡Soy una mala persona por no seguir sus consejos en mis inversiones!"*
B. *"Lamento mucho lo que ocurrió durante el ultimo año. Me perdí una gran oportunidad financiera. ¡Seguir el consejo de los expertos realmente da resultados!" (Tomado de una conferencia del Rab Asher Resnick, Jerusalem)*

De manera similar, al estar de pie delante de D'os y mirar hacia nuestro pasado, más que sentirnos culpables debemos arrepentirnos de nuestros errores y de las oportunidades desperdiciadas.

1. **Liturgia de Selijot – El arrepentimiento es el sentimiento de: "Esto no valió la pena. ¡No puedo creer que me perdí esta oportunidad!"**

Nos alejamos de Tus mitzvot y de Tus instrucciones, las cuales son para nuestro bien, pero esto no valió la pena.

סרנו ממצותיך וממשפטיך הטובים ולא שוה לנו.

2. **Rab E. E. Dessler, Mijtav M'Eliahu, Volumen II, páginas 79-80 – Mientras más sentimos el aguijón del arrepentimiento, más probable es que podamos cambiar y mejorar. ¡De hecho, cuando aprendemos de nuestros propios errores, D'os ya no los considera pecados sino mitzvot!**

El objetivo del arrepentimiento es reforzar nuestro compromiso para el futuro. Esto se debe a que el compromiso para mejorar se construye sobre el reconocimiento de la negatividad del pecado y del sufrimiento por los errores del pasado…

Cuando una persona verdaderamente siente arrepentimiento, llega a comprender que la trasgresión no valió la pena… La trasgresión misma es la que provoca esta conciencia, y en consecuencia la persona regresa a D'os por amor [y no por temor a las consecuencias]. Éste es el significado de la afirmación: "Grandiosa es la teshuvá, porque ella convierte a los pecados en méritos" [Ioma 86b]. El pecador se ve elevado a un nivel de gran amor por D'os debido a sus trasgresiones. ¡Por ello D'os juzga a sus pecados como si fueran méritos!

חרטה באה כדי לחזק את הקבלה להבא, כי אין הקבלה מבוססת היטב אלא כשהיא באה מתוך הכרת גודל החטא ומתוך צער על העבירות שעבר...

כששב ומתחרט מכיר את שפלות החטא ... אכן הרי העבירה גרמה לו הכרות אלה, ולכן השב מאהבה ... עבירותיו נעשין כזכויות [יומא פו:] כי כיון שנתעלה לאהבה גדולה זו בגרם החטא, דן הקב"ה עליהם ברוב חסדיו בבחינת זכויות.

Tal como lo describe la fuente siguiente, en el camino hacia el verdadero arrepentimiento se presentan una serie de obstáculos.

3. **Rab Shraga Simmons, Teshuvá: Lavado a Seco para el Alma (aish.com) – Debes aclarar qué es lo que está bien y qué es lo que está mal, para no terminar justificando tus actos y en consecuencia evitar arrepentirte.**

A veces tratamos de justificar nuestros actos, utilizando una variedad de excusas:

- "¡Todos hacen lo mismo!"
- "¡Por lo menos no soy como otras personas que van por el mundo matando y robando!"
- "¿Quién eres *tú* para decirme que es algo malo?"

El arrepentimiento no es posible a menos que podamos distinguir claramente entre el bien y el mal. De otra manera, solamente racionalizaremos y nos engañaremos a nosotros mismos pensando que no hemos hecho nada malo. Los niveles de valoración cambiantes de la sociedad contribuyen a esta falta de claridad.

Por ejemplo, imagínate creciendo en una casa donde constantemente se cuentan chismes sobre las otras personas. A menos que alguien te acerque a la idea judía de *lashón hará* (el habla negativa) y te ayude a tomar conciencia de su naturaleza destructiva, nunca llegarías a considerar que contar chismes es algo malo.

Por esta razón, es importante estar familiarizado con la halajá, la Ley Judía, y tener un Rabino que te conozca personalmente y que pueda aconsejarte…

PARTE B. PASO 2: DETENCIÓN (*AZIVAT HAJET* - עזיבת החטא)

Las palabras pueden salir fácilmente. Pero verdaderamente dejar de realizar actos dañinos demuestra un verdadero compromiso por cambiar. El siguiente es un ejemplo gracioso:

Estas en una fiesta con amigos. ¡Qué fiesta! Diversión, diversión, diversión y entonces llega el golpe deprimente. Al manejar de regreso a casa, oyes el temido sonido –las sirenas de la policía en el más perfecto rojo y azul tecnicolor. ¿Qué puede haber pasado? Estabas manejando dentro de los límites de velocidad permitida. No estás borracho. Pero uno de tus amigos dejó caer su atado de marihuana en el piso de tu auto. ¡Oh oh! Después de revisar tu auto y de pedirte que "identifiques esta sustancia", eres acusado de tenencia de marihuana. ¡¡Noooooo!!

Establecen una fecha para el juicio. Sabes que el asunto es serio. Tu abogado te dice que debes admitir los hechos y aceptar tu responsabilidad para poder corregir tu delito. Entonces te dice: "Y recuerda: estás en juicio por tenencia de marihuana, ¡así que no te vayas a presentar en la corte "fumado"! (Rab Noaj Weinberg, Aish HaTorah, Jerusalem.)

El mensaje de esta parábola es: si estás tratando de mejorar, asegúrate de evitar cometer el acto negativo. La importancia de este paso, detención, queda ilustrado en la siguiente fuente.

1. **Talmud Bavli (Talmud de Babilonia), Taanit 16a – La purificación sólo resulta si te alejas de la fuente de impureza. Debes arrojar el *sheretz* antes de entrar a la mikve.**

Rav Ada bar Ahavá dijo: "Considera a una persona que está pecando y admite que lo está haciendo y sin embargo no se detiene. Es como

אמר רב אדא בר אהבה: אדם שיש בידו עבירה,
ומתודה ואינו חוזר בה למה הוא דומה - לאדם שתופס
שרץ בידו, שאפילו טובל בכל מימות שבעולם - לא

como una persona que tiene en la mano un *sheretz* [un animal impuro]. Aunque trate de purificarse a si misma con todas las aguas del mundo, nada lo ayudará. Pero apenas arroje de su mano al *sheretz*, y se sumerja en una mikve [un baño ritual de purificación], entonces logrará purificarse.

עלתה לו טבילה. זרקו מידו, כיון שטבל בארבעים סאה - מיד עלתה לו טבילה.

¿Puedes imaginarte la posibilidad de pedirle a alguien perdón mientras continúas actuando en su contra? Sin detener la acción negativa, de nada ayuda tener las mejores intenciones del mundo.

Parte de detener los actos incorrectos incluye fijar límites para evitar repetirlos. Éste es un elemento crucial del arrepentimiento, porque implica que hemos aprendido de nuestros errores previos. No sólo que la persona deja de pecar, sino que también trata de asegurarse que no volverá a caer.

2. **Rabenu Bajia ibn Pakuda, Jovot HaLevavot (Los Deberes del Corazón) 7:5, La Puerta de la Teshuvá – Sé cuidadoso y mantente alejado de cosas que pueden llevarte a repetir viejos errores.**

[Parte de detener la trasgresión es:] evitar aquellas cosas que llevan a la trasgresión. Esto incluye evitar cosas que son cuestionables… Tal como dijeron los Sabios: "Pon vallas a la Torá" [Pirkei Avot 1:1].

והשני, עזיבת המותר המביא לידי אסור, כדברים המסופקים אם מותרים הם או אסורים ... שצוו עליהם רבותינו ז"ל ואמרו: ועשו סיג לתורה.

A continuación, algunos ejemplos de la manera en la cual podemos construir vallas para ayudarnos a detener actos negativos:

Si no quieres quebrar tu dieta, no lleves chocolate a la casa.
Si tienes una dificultad con la bebida, sale con amigos que beban menos o que directamente no beban.
Si tienes malos hábitos usando Internet, ordena un servicio de filtro de Internet.

PARTE C. PASO 3: CONFESIÓN (*VIDUI* - וידוי) – TOMAR RESPONSABILIDAD

El tercer paso es hablar con D'os sobre el tema. La confesión implica admitir verbalmente tu error delante de D'os, tal como lo demuestra la fuente siguiente.

1. **Rambam, Hiljot Teshuvá 1:1 – Es una mitzvá admitir verbalmente delante de D'os que cometiste un error o que te rebelaste contra Él.**

Si una persona transgrede cualquiera de las mitzvot de la Torá –ya sea una obligación o una prohibición, ya sea intencional o involuntariamente- debe admitir ante D'os su trasgresión al hacer teshuvá y dejar de cometer esa trasgresión. Como está escrito: "Cuando un hombre o una mujer cometa cualquier pecado contra su prójimo obrando engañosamente contra el Eterno, confesará su pecado…"

כל המצוות שבתורה, בין עשה בין לא תעשה, אם עבר אדם על אחת מהן בין בזדון בין בשגגה, כשיעשה תשובה וישוב מחטאו חייב להתודות לפני הקל ברוך הוא, שנאמר אִישׁ אוֹ אִשָּׁה כִּי יַעֲשׂוּ מִכָּל חַטֹּאת הָאָדָם לִמְעֹל מַעַל בַּה' וְאָשְׁמָה הַנֶּפֶשׁ הַהִוא וְהִתְוַדּוּ אֶת חַטָּאתָם אֲשֶׁר עָשׂוּ, זה וידוי דברים, ווידוי זה מצות עשה.

[Bamidbar/Números 5:6-7]. Ésta es la mitzvá de confesarse verbalmente ante D'os.

¿De qué manera nos confesamos? Le decimos a D'os [en cualquier idioma]: "Por favor, Todopoderoso, he pecado accidentalmente, o con intención, o rebelándome en Tu contra. Hice lo siguiente… Ahora, me siento arrepentido y avergonzado por lo que he hecho, y por lo tanto nunca más volveré a hacerlo. [Ver más adelante el Paso 4]." Ésta es la confesión básica, pero quien dice más, es digno de elogio.

כיצד מתודה אומר "אנא השם, חטאתי, עויתי, פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי ניחמתי ובושתי במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה", זהו עיקרו של וידוי. וכל המרבה להתודות ומאריך בענין זה הרי זה משובח.

El propósito de la confesión es que la persona se diga a sí misma: "Esto no es lo que yo quiero ser". ¿Por qué debemos expresar verbalmente nuestros sentimientos? Si D'os conoce todos nuestros pensamientos y sentimientos, ¿por qué necesitamos decírselos? La siguiente fuente responde a estas preguntas.

2. **Rab Eliahu Dessler, Mijtav M'Eliahu Volumen V, página 260 – Al expresar los sentimientos con palabras, estos se vuelven más reales y perdurables. Por esta razón, expresamos nuestro arrepentimiento ante D'os a través de una confesión verbal.**

Del hecho que la confesión verbal sea uno de los ingredientes principales de la mitzvá de teshuvá [tal como vimos en el Rambam en la fuente anterior], aprendemos lo siguiente: No es suficiente con comprender emocional o intelectualmente. Vamos un paso más allá y lo expresamos con palabras. Porque cuando se agregan palabras a los pensamientos y sentimientos [pasajeros], estos se fijan en el corazón de la persona. A través del habla, el nivel espiritual [que se logró mediante la teshuvá] se completa y se fortifica. Por ello, el profeta nos recuerda: "Procura *palabras* y retorna a D'os [y dile a Él: 'Perdona toda iniquidad y acepta las buenas intenciones, y deja que nuestros labios sustituyan a los sacrificios'" Hoshea 14:3].

הרי שוידוי דברים הוא מעיקרי מצות התשובה.
הלימוד מזה: אינו די בגילויים שבמחשבה ושבהרגש, אלא צריך לגלותם גם בפה כי בהוספת הדיבור אל המחשבה וההרגש נקבע בלב האדם. נמצא שהדיבור הוא הגומר והקובע את המדריגה וע"כ "קְחוּ עִמָּכֶם דְּבָרִים וְשׁוּבוּ אֶל ה'.

La confesión verbal es más para nuestro propio bien que para D'os. Ella nos ayuda a reforzar nuestra decisión al volver más concretos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, más cercanos al reino de la acción.

Tal como lo muestra la siguiente fuente, admitir sinceramente la propia responsabilidad (la verdadera confesión) no es algo tan simple como parece. De hecho, es algo terriblemente difícil (ver Orjot Jaim, Capítulo 36). Nos inventamos excusas. Nos destacamos en racionalizar el tema. Pero la persona que arranca de si misma esta verdad tan poco placentera, "Me he equivocado", cumple con un acto grandioso y muy significativo.

La jueza de la Corte de Circuito Alice Gilbert tuvo una idea muy innovadora. Ella exigía que cada persona que llegaba convicta a su juzgado –por crímenes que variaban entre matar a una persona hasta pagar con cheques sin fondo- escribiera un ensayo respondiendo a las siguientes preguntas: "¿De qué manera mi crimen me ha

afectado? ¿Y a mi familia? ¿Y a mi comunidad? ¿Qué se puede hacer para prevenir esta clase de crímenes en el futuro?"

En una reciente visita a Michigan me encontré con la jueza Gilbert (quien casualmente es mi prima). Sentía mucha curiosidad por su brillante idea. Como siempre estoy interesada en el proceso de cambio del comportamiento humano, le pedí que me permitiera leer algunos de esos ensayos.

Tomé los de los crímenes más severos: un conductor borracho que atropelló y asesinó a un adolescente, un hombre que robó una estación de servicio y mató a un cliente indefenso. Con gran expectativa me senté a leer estas dramáticas confrontaciones de los seres humanos con la sombra de su propio ser, el torrente del arrepentimiento seguramente desbordaría de una honesta introspección.

¡De ninguna manera! Lo que leí fue un ensayo tras otro explicando por qué el escritor no era verdaderamente culpable del crimen. Ignorando totalmente las cuatro preguntas, cada uno de los convictos se extendió escribiendo de qué manera los hechos habían conspirado para producir ese horrible resultado y que todo era completamente sin ninguna culpa por parte de quien escribía! (Sara Iojeved Rigler, El Crimen que no Cometí, aish.com)

Debemos tomar la responsabilidad por nuestros propios actos y admitirlos. Para ilustrar este punto, uno de los pedidos que realizamos diariamente en la plegaria Shemoná Esré es teshuvá. El pedido no está formulado con las palabras: "Bendito eres Tú, D'os, Quien nos ***lleva de regreso*** hacia Ti" Sino que dice: "… Quien ***desea que retornemos*** a Ti". D'os sólo puede desear que nosotros retornemos a Él, por así decirlo, pero ***nosotros*** tenemos que tomar la responsabilidad y dar el primer paso por nosotros mismos.

PARTE D. PASO 4: RESOLUCIÓN PARA EL FUTURO (*KABALÁ LEHABÁ*– קבלה להבא)

El cuarto paso es resolver no repetir la trasgresión en el futuro. Aunque puede parecer desalentador comprometerse a no repetir nunca más un mal hábito, la siguiente fuente describe cómo podemos hacerlo paso por paso.

1. **Rab Jaim Friedlander, Siftei Jaim, Volumen I, página 269 – Toma la firme resolución de corregir por lo menos *parte* de una trasgresión. Esto contribuye al objetivo de corregir toda la trasgresión.**

Cada trasgresión cuenta con cierto número de partes y aspectos. Además, hay ciertos momentos y situaciones en los cuales es más fácil evitar caer en esa trasgresión, y otros en los cuales se presenta una terrible lucha moral (***nisaión***). Por ejemplo, desaprovechar una oportunidad de estudiar Torá (***bitul Torá***): en algunas situaciones una persona puede superar fácilmente su ***ietzer hará*** (Inclinación al Mal) que lo impulsa a perder el tiempo, pero en otros momentos eso implica un gran esfuerzo…

Por ello, la persona debe identificar las partes más simples de una trasgresión para trabajar sobre ellas y corregir eso primero. No sólo porque le será más fácil corregir esos aspectos, sino porque también su resolución para seguir trabajando en el futuro será más firme.

כל עבירה מתחלקת לבחינות שונות, בכל עבירה יש זמנים ומצבים שקל הוא לאדם ומסוגל יותר להיזהר מלהכשל בעבירה, ויש אשר הנסיונות לעמוד כנגד אותה העבירה קשים מאוד. ולדוגמא: ביטול תורה, יש מצבים שאדם יכול יותר בנקל להתגבר על היצר הרע דביטול תורה, ויש אשר הנסיונות בו קשים מאוד...

ראשית, האדם צריך לקחת את פרטי העבירה הקלים ביותר ולתקנם, וזאת כיון שהם יותר קלים, א"כ נקל יותר לתקנם, נוסף לכך גם הקבלה להבא תהיה יותר יציבה.

Por lo tanto, puede lograrse teshuvá completa incluso respecto a los componentes de una trasgresión… De todas maneras, la persona debe continuar deseando elevarse a niveles espirituales superiores corrigiendo todos los componentes de esa trasgresión y de todas las demás.

האפשרות להיות בעל תשובה גמור קיימת גם בחלקי העבירה. ... מ"מ ודאי שהאדם מצדו צריכה להיות אצלו השאיפה להמשיך לעלות ולהתעלות בתיקון כל פרטי העבירה זו ושאר העבירות.

Cuando una persona está inspirada para mejorar, su ardiente deseo de perfección puede llevarlo a dar grandes saltos espirituales. Pero este método puede ser peligroso. Como vimos en la fuente anterior, por lo general la estrategia recomendada es el desarrollo personal constante, de a un paso por vez. Por ejemplo:

Una persona tiene un problema con el tema de hablar negativamente de los demás. Sabe que con cierto amigo comienza a hablar lashón hará junto con la primera taza de café de la mañana. Aunque no puede cambiar sus hábitos de hablar de un golpe, puede tratar de no hablar con este amigo hasta un momento posterior del día, cuando el tema de la conversación puede llegar a ser diferente.

2. **Rab Shraga Simmons, Teshuvá: Limpieza a Seco para el Alma (aish.com) –Comprometerse a avanzar en la dirección correcta incluso si es posible que sigamos cometiendo errores.**

¿Tomar una decisión respecto al futuro? ¿Cómo puedo comprometerme a no volver a pecar nunca más? ¿Acaso eso es algo realista? Imagina a un niño pequeño dando sus primeros pasos ante sus padres orgullosos. Se pone de pie, da unos pocos pasos… y cae al suelo. Los padres lo aplauden entusiasmados y felices. Pero si analizamos la escena, ¿los padres no deberían sentirse molestos? ¡Al final de cuentas el niño se cayó!

La respuesta es obvia. Un padre no juzga a su hijo basándose en si caminó o si cayó, sino en cuanto que dio unos pocos pasos en la dirección correcta.

Así también es con el Todopoderoso. No estamos compitiendo con nadie más, sólo con nosotros mismos. Lo que a Él le importa es si sinceramente nos estamos esforzando para ir en la dirección correcta. D'os no te pide que cambies en un área en la cual no es posible que puedas cambiar. Se nos ordenó ser seres humanos, no ángeles. Esto implica asumir un serio compromiso para cambiar –y dar los pasos correctos en el momento adecuado… Nada puede detener el camino de la perseverancia y de la determinación. Como afirma el Talmud: "Por el camino que la persona desee ir, por allí la guiarán" (Makot 10b).

Tomar decisiones respecto al futuro significa: "Voy a mejorar en el futuro incluso cuando esté cansado, malhumorado o desilusionado" (Rab Itzjak Berkovits). El futuro sirve como la prueba de fuego de nuestro arrepentimiento. Si uno logra mantener su compromiso, incluso en una situación difícil, entonces ha logrado volver en completa teshuvá, tal como lo describe la fuente siguiente.

3. **Rambam, Hiljot Teshuvá 2:1 – Si la decisión de la persona es suficientemente fuerte como para evitar que transgreda cuando se vuelve a presentar la oportunidad, entonces eso se considera una teshuvá completa.**

¿Cuándo se considera que la teshuvá es completa? Cuando la persona tiene la oportunidad de repetir su trasgresión, pero se resiste –no por miedo [a ser descubierto] o por falta de fuerzas- sino debido a su teshuvá; entonces la teshuvá de esa persona es completa.

אי זו היא תשובה גמורה? זה שבא לידו דבר שעבר בו ואפשר בידו לעשות, ופירש ולא עשה מפני התשובה, לא מיראה ולא מכשלון כח.

Por ejemplo, una persona que una vez pecó con una mujer. En un momento posterior vuelve a encontrarse solo con ella y siente el mismo deseo. Él tiene las mismas fuerzas y están en el mismo lugar, pero se resiste y no transgrede – esto es teshuvá completa.

כיצד, הרי שבא על אשה בעבירה. ולאחר זמן נתייחד עמה והוא עומד באהבתו בה, ובכח גופו ובמדינה שעבר בה, ופירש ולא עבר: זהו בעל תשובה גמורה.

Por cierto que nadie debe colocarse deliberadamente en una situación en la cual puede verse tentado a pecar; incluso sin que la situación se presente D'os sabe cuando el arrepentimiento de la persona es completo (Sefer Jasidim 157; Shaarei Teshuvá 1:49).

PARTE E. PEDIR DISCULPAS A ALGUIEN A QUIEN HEMOS OFENDIDO (*MEJILÁ* - מחילה)

Los pasos anteriores son necesarios para reparar transgresiones en la relación entre el hombre y D'os (*ben adam laMakom*). Respecto a las relaciones con el prójimo (*ben adam lejaveró)*, es necesario un componente adicional que consiste en pedir disculpas y si es necesario efectuar también el reembolso económico.

1. **Rab Iosef Karo, Shulján Aruj, Oraj Jaim 606:1 – Pide disculpas a quien hayas ofendido, incluso si se trató solamente de una ofensa verbal. Si es necesario, se debe pedir disculpas tres veces.**

Por las transgresiones en contra de otras personas, se debe pedir disculpas a la parte ofendida. Sin esto, Iom Kipur no expía por la transgresión. Incluso si se ofendió a otra persona solamente con palabras [sin provocarle un daño económico o físico], de todas maneras se debe pedir disculpas.

Si la persona que fue ofendida se niega a perdonar la primera vez que se le pide perdón, quien transgredió debe repetir su pedido una segunda y una tercera vez acompañado por otras tres personas [Cada intento de reconciliación debe realizarse de una manera diferente – Mishná Berurá]. Si la persona ofendida sigue negándose a perdonar, quien transgredió ya no está obligado a seguir insistiendo.

עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכיפורים מכפר עד שיפייסנו; ואפילו לא הקניטו אלא בדברים, צריך לפייסו;

ואם אינו מתפייס בראשונה, יחזור וילך פעם שניה ושלישית, ובכל פעם יקח עמו שלשה אנשים [ויפייסנו בכל פעם במין ריצוי אחר - משנה ברורה ס"ק ג], ואם אינו מתפייס בשלשה פעמים אינו זקוק לו..

2. **Mishná Berurá 606:1 – Devolver todo el dinero que debemos, incluso si la víctima no sabe que se le debe.**

Si alguien robó o cobró de más, debe devolver el dinero o los objetos en cuestión… Incluso si la otra persona no sabe que legalmente puede reclamar el dinero que tú tienes, tienes la obligación de informárselo. Por lo menos, se debe aclarar el tema de acuerdo a la verdad, con el

אם יש בידו מן הגזל ואונאה וכל דבר הנוגע בממון יראה לתקן ... ואם יש לחבירו בידו ממון שיש לו תביעה עליהם יודיענו, אע"פ שחבירו לא ידע מזה כלל. ועל כל פנים יסדר לפני הרב ומורה צדק הענין בשלימות ובאמת בלא שקר, ולשאול האיך להתנהג.

consejo de una autoridad halájica competente. El principio general es [recurrir a una tercera parte] y no confiar en tu propio juicio cuando se trata de disputas monetarias, porque la parcialidad de la persona *(ietzer hará)* la convencerá de que todo está permitido.

כללו של דבר, כל דבר שבממון לא יסמוך על הוראתו כי היצר הרע יש לו התירים הרבה.

Si junto con el daño económico se provocó angustia mental, no es suficiente con pagar el daño sino que se debe pedir perdón a la persona damnificada (Rambam, Hiljot Teshuvá 2:9). Por ejemplo:

Un día de invierno, un niño arrojó una piedra y rompió la ventana de un aula, provocando que los estudiantes temblaran de frío. El director le dijo al niño que pagar el vidrio no era suficiente sino que debía pedirles perdón a los alumnos de esa clase por la incomodidad que les había provocado (Rab Abraham Ehrman, Journey to Virtue, página 171).

Si alguien habla *lashón hará* sobre otra persona, entonces se debe consultar con una autoridad halájica respecto a la manera en la cual se debe pedir perdón. Esto se debe a que si se le informa a la persona que tú has hablado mal de ella, eso puede herir aún más sus sentimientos y agravar el error original (Sefer Jafetz Jaim, Hiljot Lashón Hará 4:12, Beer Maim Jaim 4:48; Moadim uZmanim 1:54).

La siguiente fuente demuestra qué importante es tanto pedir perdón como perdonar.

3. Rab Abraham Danzig, La plegaria de la víspera de Iom Kipur (*Tefilá Zaká*) – En Iom Kipur extendemos nuestro perdón a todos –incluso a quienes no pidieron disculpas- para que todos tengan la oportunidad de hacer teshuvá.

Pero como sé que apenas hay en el mundo alguna persona recta que nunca peque contra otra persona, ya sea monetaria o físicamente, en actos o en palabras, por ello me duele el corazón, porque Iom Kipur no expía por un pecado entre el hombre y su prójimo hasta que uno no hace las paces con el otro…

Por ello, perdono completamente a todo el que haya pecado en mi contra, ya sea contra mi cuerpo o contra mis posesiones, o que haya hablado mal de mí e incluso que me haya difamado. Así también a cualquiera que me haya dañado física o financieramente, y por cualquier pecado entre el hombre y su prójimo… Y así como yo perdono a todos, así también Tú me concedas favor ante los ojos de todas las personas para que ellas me perdonen completamente.

ולהיות שידעתי שכמעט אין צדיק בארץ אשר לא יחטא בין אדם לחברו בממון או בגופו, במעשה או בדבור פה. ועל זה דוה לבי בקרבי כי על חטא שבין אדם לחברו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה את חברו...

והנני מוחל במחילה גמורה לכל מי שחטא נגדי. בין בגופו ובין בממונו. או שדבר עלי לשון הרע. ואפלו הוצאת שם רע. וכן לכל מי שהזיק לי בגופי או בממוני. ולכל חטאת האדם אשר בין אדם לחברו... וכשם שאני מוחל לכל אדם כן תתן את חני בעיני כל אדם שימחלו לי במחילה גמורה:

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

- **El proceso de teshuvá consta de los cuatro pasos siguientes:**

  1. **Arrepentimiento (*jaratá*). Comprender el grado del daño causado, sentir verdadero arrepentimiento al entender que "no valió la pena". El arrepentimiento es constructivo porque nos impulsa a desarrollar nuestro potencial. La culpa paraliza porque simplemente nos hace sentir mal con respecto a nosotros mismos.**

  2. **Detención (*azivat hajet*). Detener de inmediato la mala acción. Sin detención es como tratar de purificarse en una mikve mientras se sostiene en la mano una fuente de impureza. ¡O como alegar inocencia delante del juez a pesar de presentarse "fumado"!**

  3. **Confesión (*vidui*). Articular el error de manera privada ante D'os y pedir perdón. De esta manera la persona toma responsabilidad por sus actos. Además, el hecho de expresar los sentimientos con palabras los vuelve más reales y duraderos.**

  4. **Resolución para el futuro (*kabalá lehabá*). Asumir el firme compromiso de no volver a repetir ese error en el futuro. Aunque la persona puede llegar a caer, la decisión de moverse en la dirección correcta es sumamente valiosa. Si eso es demasiado, se puede comenzar trabajando por lo menos sobre un aspecto de la transgresión.**

- **Si el pecado involucró a otra persona, es necesario un quinto componente: se debe pedir disculpas (*mejilá*) y si es necesario devolver lo que se debe a la otra persona.**

- **En la práctica, el orden del proceso de teshuvá puede alterarse.**

SECCIÓN II. ENFOQUES MÁS AMPLIOS RESPECTO A LA TESHUVÁ

Además de los pasos clásicos de la teshuvá para corregir actos del pasado, tal como vimos antes, uno de los temas centrales del arrepentimiento es el desarrollo personal. En esta sección analizaremos el concepto y los métodos del desarrollo del carácter, teniendo en cuenta las raíces profundas de los errores personales.

PARTE A. CAMBIAR NUESTROS RASGOS DE CARÁCTER

Esto es lo que requiere la teshuvá, un profundo análisis de nuestro propio carácter para descubrir qué fue lo que permitió que ocurra la transgresión, y luego efectuar los cambios necesarios en nuestro carácter para evitar que vuelva a ocurrir (Rab Avraham J. Twerski, Let Us Make Man –Hagamos un Hombre-, CIS Publications, página 82 en inglés).

1. **Rambam, Hiljot Teshuvá 7:3 – La persona también debe hacer teshuvá respecto a sus rasgos de carácter y sus actitudes de vida. Esto puede ser más difícil que mejorar los actos externos.**

Es un error pensar que la teshuvá sólo es necesaria respecto a aquellos actos que realizamos con nuestro cuerpo, tales como relaciones inmorales o el robo.

אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה,

La persona también debe analizar y hacer teshuvá por sus rasgos de carácter negativos y por las actitudes de vida incorrectas. Por ejemplo, es necesario hacer teshuvá por el enojo, el odio, la envidia, la burla, la excesiva búsqueda material, el honor, la comida y otros rasgos de carácter negativos.

Estas faltas son más difíciles de trabajar que los malos actos, porque es más difícil erradicar una falla de carácter que se ha vuelto parte [de la personalidad].

אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו, כך הוא צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס, ומן האיבה, ומן הקנאה, ומן ההתול, ומרדיפת הממון והכבוד, ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן מן הכל צריך לחזור בתשובה.

ואלו העונות קשים מאותן שיש בהן מעשה, שבזמן שאדם נשקע באלו קשה הוא לפרוש מהם.

2. **Rab Iejezkel Levenstein, Or Iejezkel, Volumen II, Sijot Elul, página 35 – El desarrollo del carácter es un aspecto fundamental del judaísmo. Mejorar nuestra personalidad puede ser más importante que mejorar nuestros actos.**

Tenemos la enorme obligación de erradicar nuestras fallas de carácter... Aunque podemos llegar a pensar que mejorar nuestra personalidad es algo optativo, un paso adicional hacia la santidad... en verdad el desarrollo de la personalidad es uno de los principios básicos del judaísmo. A veces las fallas de carácter pueden ser más graves que las mismas transgresiones ...

Por lo tanto, la persona debe ser más cuidadosa en trabajar para mejorar sus rasgos de carácter que en evitar caer en los pecados, porque el desarrollo personal incluye toda la Torá...

... גודל החיוב בעקירת מדותינו הרעות ... ואילו אנו מדמים בנפשינו כי תקון המדות אינו אלא מדת חסידות ומדרכי המוסר... הוא מעיקרי העבודה וחמורים המה יותר מעבירות...

שיותר צריך האדם להזהר במדות יותר מהעבירות. ועיי"ש שכתב מטעם אחר שהם כוללים כל התורה כולה...

3. **El Gaón de Vilna, Even Shelemá, Capítulo 1 – El propósito de la vida es perfeccionar nuestro carácter.**

El hombre fue creado para corregir sus rasgos de carácter negativos. Si la persona no lo hace, entonces, ¿para qué está viva?

עיקר חיות האדם הוא להתחזק תמיד בשבירת המידות. ואם לאו למה לו חיים.

Tal como lo de muestra la siguiente historia, mejorarse a uno mismo finalmente lleva a mejorar a todo el mundo.

Hay una famosa idea atribuida al gran especialista en ética Rabí Israel Salanter. Él dijo una vez: "Cuando yo era joven, quería cambiar el mundo. Después me di cuenta que no podía cambiar el mundo y, por lo tanto, pensé, quizás pueda cambiar mi país. Después me di cuenta que no podía cambiar mi país y, por lo tanto, pensé, quizás pueda cambiar mi ciudad. Después me di cuenta que no podía cambiar mi ciudad y, por lo tanto, pensé, quizás pueda cambiar a mi familia. Después me di cuenta que no podía cambiar a mi familia y, por lo tanto, pensé, quizás pueda cambiarme a mí mismo. Y luego me di cuenta que, si me cambio a mí mismo, esto cambiará a mi familia. Y si cambio a mi familia, esto cambiará mi ciudad. Y si cambio mi ciudad, esto cambiará mi país. Y si cambio mi país, esto cambiará el mundo". (Rabbi Shlomo Landau, torahlinks.net/parsha/change)

PARTE B. ELEVAR NUESTRAS ASPIRACIONES

Yo era la joven más popular de la universidad. Tenía amigos. Era bonita. Había fiestas los jueves, los viernes y los sábados por las noches. Estaba viviendo el sueño de Hollywood al cual había aspirado desde que vi el primer episodio de "Beverly Hills 90210". ¡Lo había logrado!

Después de una noche en la ciudad, me desperté un viernes a la mañana. Todas mis amigas se habían quedado dormidas. Eran las once de la mañana y ya estábamos planeando a dónde ir esa noche, quienes estarían y qué beberíamos. Teníamos grandes esperanzas de pasar otra noche de diversión.

Yo estaba sentada oyendo lo que decían, concentrada en mis propios pensamientos. Consideré seguir haciendo eso durante otros dos años de universidad o durante otros veinte años de mi vida. Y de pronto me pregunté: "¿Acaso esto es todo? ¿Otra ronda de fiestas, igual que la semana pasada? ¿Eso es toda mi vida? ¿Eso es todo lo bueno que existe en la vida?"

Y así fue que en esa fatídica mañana de un viernes, sin que ninguna de mis amigas lo supiera, comprendí que habían muerto las aspiraciones por imitar a los personajes de "Beverly Hills 90210" que había tenido durante trece años de mi vida.

Todavía no sabía hacia dónde estaba yendo, pero sabía que podía aspirar a más que simplemente fiestas, cervezas y la subsiguiente resaca. (Historia real contada por S.T., Chicago.)

Si bien la persona puede mejorar sus actos y su carácter, el alcance del cambio está siempre definido por sus aspiraciones. En la siguiente fuente veremos qué importante puede ser elevar nuestras aspiraciones.

1. **Rab Itzjak Berkovits, Jerusalem, Discurso en la primera noche de Selijot (2008) – La verdadera teshuvá implica la capacidad de pensar de manera diferente respecto a lo que puedes esperar de ti mismo.**

Existe un problema fundamental relativo a la teshuvá. ¿Quién establece los criterios? Nosotros. ¿Y quién dice que esperamos lo suficiente de nosotros mismos? Nosotros.

Se cuentan historias sobre personas grandiosas: si ellas hubieran permanecido siendo personas "normales" y no se hubieran esforzado por llegar a la grandeza, podrían haber descubierto al llegar al Cielo que eran culpables de asesinato por haber negado tanto al pueblo judío.

Nosotros decimos lo mismo: "Algún día voy a ser un grande, pero por ahora esto es suficiente para mí en donde me encuentro. Además, ¡tengo que ser normal! Sigo siendo pequeño y eso está bien".

¿Esa es nuestra teshuvá? El proceso real tiene que ser tomar sueños y convertirlos en realidad. Cambiar aquello que puedes esperar de ti mismo. Nuestras percepciones sobre nosotros mismos, nuestras propias conceptualizaciones se encuentran dentro del reino de lo confortable. ¡Por hoy abandona tu comodidad! Si tienes sueños respecto al futuro, siempre permanecerán en el futuro, a menos que dejes de lado la comodidad y pienses de manera realista: "¿De qué manera puedo exigirme más a mi mismo respecto al estudio de la Torá, en cuanto al trabajo sobre mi personalidad, en relación a mis actos de bondad? ¿Cómo puedo lograr que la plegaria sea una experiencia emocional, en la cual pueda cantar y sentir los versículos? ¿Qué al decir el Shemá no exista nada fuera de Él?"

Da un paso hacia afuera de ti mismo y pregúntate: "¿Qué necesito hacer para poder cambiar la manera en que pienso?" La verdadera teshuvá implica tener las fuerzas para pensar en aquello que ayer te resultaba demasiado incómodo pensar y convertir tus sueños en realidad. ¿Qué tienes que cambiar hoy? ¡Realmente! "Voy a ser bueno, voy a ser bueno", no significa nada si no tienes un plan concreto.

Si continúas realizando la misma teshuvá que en el pasado, y el año pasado eso no te llevó a cambiar, tampoco te hará cambiar ahora. No funcionó y no funciona. Así que esta vez, piénsalo de otra manera.

PARTE C. REALIZAR BUENOS ACTOS

Aunque los pasos iniciales de la teshuvá consisten en arrepentimiento, detención, confesión y resolución (ver Sección I), una manera más elevada de teshuvá consiste en realizar buenos actos (Zohar 3:123a). Tal como lo resumió el rey David: "Aléjate del mal y haz el bien" (Tehilim/Salmos 34:15). Los elementos esenciales de esta forma más elevada de teshuvá que involucra los buenos actos son: la plegaria, los actos de bondad hacia otras personas y el estudio de la Torá (Emunot veDeot 5:5; Berajot 5b).

La siguiente fuente lo explica.

1. Rabenu Iona, Shaarei Teshuvá 1:35 – Realiza actos de bien con el mismo entusiasmo y con las mismas partes del cuerpo con las cuales hayas transgredido.

Los Sabios nos dicen: "Si hiciste paquetes de pecados, ahora haz paquetes de buenos actos" (Vaikrá/Levítico Rabá 21:4). Si tus piernas corrieron para cometer transgresiones, ahora corre para cumplir mitzvot. Si tu lengua mintió, ahora usa tu lengua para decir la verdad, para hablar de sabiduría y de enseñanzas de bondad. Si tu mano derramó sangre, entonces abre tu mano para darle a tu hermano necesitado… Si una vez provocaste peleas, ahora busca la paz.

עוד אמרו (ויקרא רבה כא, ד): אם עשית חבילות של עברות עשה כנגדן חבילות של מצוות, רגלים ממהרות לרוץ לרעה - יהיו רצות לדבר מצוה, לשון שקר - אמת יהגה חכו ופיו יפתח בחכמה ותורת חסד על לשונו , ידים שופכות דם - פתוח יפתח את ידו לאחיו לענייו ... משלח מדנים בין אחים – יבקש שלום וירדפהו.

Por ejemplo, si alguien desea hacer teshuvá por el abuso verbal o por robo, debe tratar de enseñar y expandir el conocimiento de estas mitzvot y prohibiciones para alentar a otros a observarlas (Rab Abraham Ehrman, Journey to Virtue 18:25).

La siguiente historia sobre el origen del Premio Nobel ilustra este punto.

Alfred Nobel nació el 21 de octubre de 1833 en Estocolmo, Suecia, en una familia de ingenieros. Él era químico, ingeniero e inventor. Durante su vida, Nobel amasó una gran fortuna, principalmente debido a sus 355 inventos, de los cuales el más famoso es la dinamita.

En el año 1888 él tuvo la oportunidad de leer su propio obituario cuando aún estaba vivo. En verdad, había fallecido Ludwig –el hermano de Alfred-. Por error, un periódico francés publicó el obituario de Alfred, condenando su invención de la dinamita. Dicen que esto lo llevó a decidir que quería dejar un legado mejor al mundo luego de su muerte. El obituario decía: "El mercader de la muerte está muerto" y continuaba diciendo: "Ayer murió el Dr. Alfred Nobel, quien se enriqueció encontrando maneras de matar más rápido a más personas".

Nobel se sintió desilusionado por lo que leyó y se preocupó por la manera en la cual sería recordado. Decidió que

también debía traer un bien al mundo y por eso invirtió $4.2 millones (en el dinero en curso en el año 1896, lo cual equivale a $103 millones en el dinero en curso en el año 2007) para establecer una fundación para alentar a quienes se destacaran en los procesos de paz, en medicina, en literatura, en física, en química y en fisiología. Se entregaría un premio anual a quienes efectuaran "el mayor beneficio para la humanidad". De esta manera, el inventor de la dinamita comenzó con la tradición del Premio Nobel (Enciclopedia Británica, y La Vida de Alfred Nobel.)

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

- **El proceso de teshuvá incluye cambiar nuestro propio carácter. Aunque esto puede ser más difícil que cambiar nuestros actos externos, tiene suma importancia porque cambiar los rasgos de carácter implica tratar las causas de un problema, mientras que cambiar los actos es como tratar los síntomas.**
- **Aún más significativo que cambiar nuestros rasgos de carácter es examinar los criterios con los cuales nos juzgamos a nosotros mismos y modificar nuestras aspiraciones en la vida.**
- **Otra manera de enfocar la teshuvá es realizando actos de bien con el mismo entusiasmo y en la misma área en la cual hemos transgredido.**
- **Algo importante de tener en cuenta es que el proceso de auto perfeccionamiento constituye un proceso gradual, tal como "las resoluciones para el futuro" de las cuales hablamos en la sección anterior. Si "Roma no se construyó en un día" mucho menos una persona puede construirse en un día. Lo más importante es estar moviéndonos en la dirección correcta.**

SECCIÓN III. ¿CUÁNDO TENEMOS QUE HACER TESHUVÁ?

¿Hay momentos específicos en los cuales debemos hacer teshuvá? ¿O tal vez hay días en los cuales debemos evitar hacerlo?

PARTE A. LA TESHUVÁ ES PARA CADA DÍA DE NUESTRAS VIDAS

La siguiente fuente, tomada de las plegarias diarias, indica que la teshuva puede y debe realizarse en todo momento.

1. **Shemoná Esré, Sidur Completo ArtScroll, página 102 – Tres veces por día le pedimos a D'os que nos ayude a retornar hacia Él.**

Padre nuestro, tráenos de regreso hacia Tu Torá y acércanos, Rey nuestro, a Tu servicio. Ayúdanos a volver en completo arrepentimiento ante Ti. Bendito eres Tú, D'os, Quien desea el arrepentimiento.

השיבנו אבינו לתורתך, וקרבנו מלכנו לעבודתך, והחזירנו בתשובה שלמה לפניך. ברוך אתה ה', הרוצה בתשובה.

2. **Midrash, Devarim Rabá 2:12 – Las puertas de la teshuvá están siempre abiertas.**

Las puertas de la teshuvá están siempre abiertas.

שערי תשובה לעולם פתוחים.

Las puertas de la teshuvá sólo permanecen abiertas mientras la persona está viva. Después de la muerte, las puertas se cierran y la teshuvá no es posible (Kohelet/Eclesiástes 9:10). Nuestros Sabios enseñaron que así como poner aceite adicional no puede volver a encender una lámpara que se ha apagado, de la misma manera la teshuvá no puede redimir una vida que se ha extinguido (Ialkut Shimoni Ibíd.). La siguiente fuente se extiende respecto a este tema.

3. Talmud Bavli, Shabat 153a – Puesto que la persona no sabe cuánto tiempo va a vivir, debe hacer teshuvá cada día.

Rabi Eliezer dijo: "Regresa [es decir, haz teshuvá] un día antes de tu muerte".

Los alumnos de Rabi Eliezer le preguntaron: "[¿Cómo es posible?] ¿Acaso la persona sabe qué día va a morir?"

Él respondió, "[Tienen razón, la persona no sabe cuándo va a morir,] por eso la persona debe hacer teshuvá hoy, por las dudas que vaya a morir mañana. De esta manera habrá hecho teshuvá cada día de su vida".

רבי אליעזר אומר "שוב יום אחד לפני מיתתך."

שאלו תלמידיו את רבי אליעזר "וכי אדם יודע איזהו יום ימות?"

אמר להן "וכל שכן ישוב היום שמא ימות למחר ונמצא כל ימיו בתשובה".

Basado en esto, la persona siempre debe verse a si misma como si estuviera a punto de morir. De esta manera, si transgrede hará teshuvá de inmediato (Rambam, Hiljot Teshuvá 7:2).

Cada momento de vida es como una moneda preciosa con la cual pagamos nuestra travesía hacia la otra costa del río de este mundo. Incluso si se han desperdiciado muchas monedas, siempre que quede alguna seguimos teniendo la esperanza de cruzar el río y llegar a nuestro destino (Jovot HaLevavot 7:10).

La siguiente historia ilustra este punto de manera conmovedora.

Una noche tarde, el Rab Israel Salanter pasó por la casa del zapatero. El zapatero estaba sentado trabajando baja la tenue llama de una vela que se estaba por apagar. El Rab Israel le preguntó:

- ¿Por qué sigues trabajando? Ya es muy tarde. Además, tu vela pronto se apagará y no podrás terminar lo que estás haciendo.

- Eso no es ningún problema –le respondió el zapatero-. Mientras la vela arda, es posible trabajar y reparar.

El Rab Israel se impresionó profundamente ante estas palabras, porque si uno debe trabajar para cubrir sus necesidades físicas mientras la vela está encendida, cuánto más debe la persona trabajar para mejorar espiritualmente mientras el alma –"la vela de D'os"- está dentro de ella. (Sparks of Mussar, editado por el Rab Jaim Efraim Zaitchik)

Tan valiosa es la teshuvá, que incluso el ultimo día de su vida la persona hace teshuvá y dice una confesión (Shulján Aruj, Ioré Deá 338).

PARTE B. ELUL Y LOS DIEZ DÍAS DE ARREPENTIMIENTO

Aunque podemos hacer teshuvá en todo momento, D'os estableció los diez días que se encuentran entre Rosh Hashaná y Iom Kipur incluido, como los días especiales de teshuvá (Rosh HaShaná 18a). Tal como lo

describe la fuente siguiente, el mes hebreo de Elul (que dura treinta días) sirve como una preparación para los Diez Días de Teshuvá.

1. **Rab Eliahu Kitov, Sefer HaTodaá (The Book of Our Heritage- en español: "Nosotros en el Tiempo"), página 651 – Desde el comienzo de Elul comenzamos a volver a nuestro Amado.**

"Yo soy de mi Amado y mi Amado es mío" (Shir HaShirim/El Cantar de los Cantares 6:3).

En hebreo, las primeras letras del versículo anterior forman la palabra *Elul*. Durante este mes, el pueblo judío se refuerza a sí mismo para volver en teshuvá y acercarse a su Amado, el Santo Bendito Sea. Al mismo tiempo, D'os estira Su mano para aceptar al pueblo judío y se acerca a ellos.

Cada palabra del versículo termina con la letra *iud*. Cuatro veces la letra *iud* equivale a cuarenta, lo cual alude a los cuarenta días que se establecieron para la teshuvá desde el comienzo del mes de Elul hasta Iom Kipur.

"אֲנִי לְדוֹדִי וְדוֹדִי לִי" (שיר השירים פרק ו, ג).

ראשי תבות: אלול. שבחדש זה כנסת ישראל מתחזקת בתשובה, ומתקרבת לדודה שהוא הקדוש ברוך הוא: ואף הקב"ה פושט ידו לקבלה ומתקרב אליה.

וארבע תבות אלה מסתימות כל אחת באות יו"ד, וארבע פעמים יו"ד מספרם ארבעים, רמז לארבעים הימים שנועדו לתשובה, מראש חדש אלול עד יום הכיפורים.

La fuente siguiente responde a la pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre la teshuvá de Elul y la de los Diez Días de Teshuvá?

2. **Rab Shimshon Pinkus, Los Días de Sobrecogimiento, página 289 – Durante el mes de Elul hacemos teshuvá respecto a nuestros actos, pero durante los Diez Días de Teshuvá podemos hacer teshuvá respecto a quiénes somos.**

De hecho hay una diferencia fundamental entre Elul y los Diez Días de Arrepentimiento, que comienzan con Rosh Hashaná.

El principal concepto de teshuvá a lo largo del año y durante el mes de Elul es la teshuvá respecto a los actos individuales. Nos arrepentimos por cada una de nuestras transgresiones. En contraste, durante los Diez Días de Teshuvá, centramos nuestra atención en mejorar la esencia misma de la persona… …

Como no podemos convertirnos en una persona nueva sin recibir ayuda, entonces D'os entra en escena (por así decirlo). ¡Ésta es la teshuvá de Rosh Hashaná y de los Diez Días de Arrepentimiento!

אלא באמת ההבדל בין אלול לבין ראש השנה ועשרת ימי תשובה הוא מהות.

עיקר הסוגיה של תשובה במהלך השנה כולה בכלל, ובמהלך חודש אלול בפרט, הוא נושא של תשובה על מעשים, זאת אומרת לחזור בתשובה על כל חטא וחטא בפני עצמו. לעומת זאת הסוגיה של תשובה בעשרת ימי תשובה זוהי תשובה על עצם צורת האדם. ...

וכיון שהאדם לא יכול להפוך את עצמו ל"איש" חדש לבדו, לכן כביכול הקב"ה נכנס לתמונה, זוהי התשובה של ר"ה [ועשרת ימי תשובה]!

PARTE C. ROSH HASHANÁ

Los Diez Días de Teshuvá comienzan en Rosh Hashaná, cuyo mandamiento simbólico fundamental es tocar el shofar (un cuerno hueco de carnero). Tal como lo describe la fuente siguiente, uno de los simbolismos del

shofar es despertar nuestros corazones hacia D'os.

1. **Rambam, Hiljot Teshuvá 3:4 – El shofar en Rosh Hashaná es el máximo despertador espiritual.**

El sonido del shofar en Rosh Hashaná simboliza el siguiente mensaje: "¡Despierten los durmientes! ¡Tomen conciencia los adormilados! Examina tus acciones y vuelve en teshuvá. Recuerda a tu Creador, tú que te has olvidado la verdad en medio de las vicisitudes del tiempo, quienes desperdician sus años en insignificancias. ¡Observen sus almas, mejoren sus caminos!"

שופר בראש השנה ... רמז יש בו, כלומר "עורו עורו ישינים משינתכם, והקיצו נרדמים מתרדמתכם, וחפשו במעשיכם, וחזרו בתשובה, וזכרו בוראכם, אלו השוכחים את האמת בהבלי הזמן, ושוגים כל שנתם בהבל וריק אשר לא יועיל ולא יציל. הביטו לנפשותיכם, והטיבו דרכיכם, ומעלליכם."

PARTE D. IOM KIPUR

1. **Rambam, Hiljot Teshuvá 2:7 – Iom Kipur es un tiempo propicio para la teshuvá y por eso en este día nos confesamos muchas veces.**

Iom Kipur es un momento propicio para la teshuvá de todos –tanto de los individuos como de la comunidad de manera global… Por lo tanto, todos están obligados a hacer teshuvá y a confesarse en Iom Kipur… la primera confesión se dice en el servicio de la tarde (Minjá) antes de la comida previa a Iom Kipur; luego nuevamente en el servicio de la noche (Maariv); y en el servicio adicional (Musaf); en el servicio de la tarde y en el servicio de conclusión del día (Neilá).

יום הכפורים הוא זמן תשובה לכל, ליחיד, ולרבים ... לפיכך חייבים הכל לעשות תשובה ולהתודות ביום הכפורים, ומצות וידוי יום הכפורים שיתחיל מערב היום קודם שיאכל ... חוזר ומתודה בלילי יום הכפורים ערבית, וחוזר ומתודה בשחרית, ובמוסף ובמנחה, ובנעילה.

PARTE E. LOS DÍAS DE AYUNO

Finalmente, los cinco días de ayuno anuales (El ayuno de Guedalia, el 10 de Tevet, el Ayuno de Esther, el 17 de Tamuz y Tishá BeAv), son momentos especiales de introspección y retorno a D'os.

1. **Mishná Berurá 549:1 – El propósito de un día de ayuno es mejorar uno mismo –el hecho de evitar comer es algo secundario.**

En un día de ayuno cada persona debe dedicarse a la introspección, a evaluar sus actos y a hacer teshuvá –porque la esencia del día no es solamente abstenerse de comer. Tal como está escrito respecto a los habitantes de Nínive: "Y D'os vio [el cambio en] su comportamiento". Explican los Sabios: no dice que D'os vio que estaban ayunando y vistiendo arpillera, sino que dice que Él vio "[el cambio en] su comportamiento" [Taanit 16a]. Porque el hecho de ayunar es solamente una preparación para la teshuvá.

חייב כל איש לשום אל לבו באותן הימים, ולפשפש במעשיו, ולשוב בהן כי אין העיקר התענית כמו שכתוב באנשי נינוה "וירא ה' את מעשיהם" ואמרו חז"ל 'את שקם ואת תעניתם' לא נאמר אלא 'את מעשיהם' ואין התענית אלא הכנה לתשובה.

Por lo tanto, las personas que salen a pasear y desperdician el día mientras están ayunando, han colocado aquello que es secundario [el ayuno] por encima de aquello que es primordial [la teshuvá].

לכן אותם האנשים שכשהם מתענים הולכים בטיול ובדברים בטלים תפשו הטפל והניחו העיקר...

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- **Cuando la persona parte de este mundo, ya no puede cambiar ni corregir su pasado. Como la persona no sabe cuándo va a morir, debe considerar cada día como el último día de su vida. En otras palabras, la persona debe hacer teshuvá cada día de su vida.**
- **Los Diez Días de Arrepentimiento (desde Rosh Hashaná hasta Iom Kipur) y el mes de Elul que antecede, fueron designados especialmente por D'os para el propósito de la teshuvá. Este tema queda claramente reflejado en el sonar del shofar en Rosh Hashaná – el primordial despertador espiritual- y las confesiones de Iom Kipur.**
- **Además, el propósito de los cinco ayunos anuales es mejorarnos a nosotros mismos –evitar comer es algo secundario.**

SECCIÓN IV. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA LA TESHUVÁ

En esta sección presentaremos algunas herramientas prácticas para cambiar nuestras vidas mediante la teshuvá.

1. **Rab Noaj Weinberg, Spiritual Accounting System (Un Sistema de Contabilidad Espiritual) (aish.com) – Cada uno debe preguntarse a sí mismo: ¿Por qué estoy vivo? ¿Para qué vivo?**

Si le preguntas a alguien: "¿Tú comes para vivir o vives para comer?". Por supuesto te responderá que come para vivir.

Ahora pregúntale: "¿Para qué vives?" No siempre tendrá una buena respuesta, pero por lo menos lo habrás llevado a pensar qué es lo que está haciendo en la vida. Lamentablemente, la mayoría de la humanidad está demasiado ocupada haciendo y logrando cosas, pero sin saber para qué…

Conozco un hombre de Jerusalem que accidentalmente recibió un disparo y en consecuencia quedó parapléjico. Mientras estaba en el hospital debió enfrentar estas preguntas: "¿Qué es la vida? ¿Para qué estoy viviendo?" Hoy, él te dirá que D'os le hizo un gran favor al paralizarlo; de otra manera hubiera pasado toda su vida sin llegar a formularse esta pregunta tan fundamental y crucial…

La mayor protección individual para no desperdiciar tu vida es *Jeshbón Nefesh* – una Contabilidad Espiritual. Necesitas un sistema regular para evaluar cuán bien te has comportado y hacer un balance de dónde te encuentras.

Sugerimos las siguientes preguntas para ayudar a la persona a hacer un balance de su vida:

1. ¿Cómo deseas ser recordado después de tu muerte? ¿Qué impacto deseas que tu vida tenga sobre otros? En otras palabras: ¿Para qué estás viviendo?

Una manera rápida para despertarte y comprender hacia dónde va tu vida, es imaginarte los discursos fúnebres que se dirán en tu memoria. ¿Qué dirá la gente de tí? ¿"El señor Porter ganaba $50,000 al año, poseía un yate y pagaba sus multas por mal estacionamiento a tiempo"? ¿Qué deseas que digan de tí? Ahora es el momento de imaginar cuál es la respuesta a esta pregunta y dedicar el resto de tu vida para convertirte en la clase de persona de la cual podrán hablar de la manera en la que deseas.

2. Si te quedara un solo año de vida, ¿a qué dedicarías tu tiempo?

No evadas esta pregunta; para algunas personas realmente este será el último año de sus vidas. Esta pregunta nos obliga a dejar de lado lo trivial y centrar nuestra atención en nuestras prioridades básicas.

3. ¿Cuál es el propósito de la vida? Escribe una afirmación breve y sucinta de tu misión en la vida que pueda reflejar tus respuestas.

4. ¿Qué hice hoy para cumplir mi propósito en la vida? (Basado en el Rab Noaj Weinberg).

Otra técnica es monitorear nuestro comportamiento en las siguientes tres áreas:

1. Relaciones con los demás (*ben adam lejaveró*)
2. Relaciones con D'os (*ben adam laMakom*)
3. Relaciones con uno mismo (*ben adam leatsmo*)

Elige un pequeño punto de trabajo en cada una de estas áreas y luego registra tu progreso, tal como lo demuestra el ejemplo siguiente (basado en la propuesta del Rab Asher Resnick, Jerusalem):

	lunes	**martes**	**miércoles**	**jueves**	**viernes**	**Shabat**	**domingo**
Relaciones con los demás: **Encontrar cada día una oportunidad para hacer un bien a otro.**							
Relaciones con D'os: **Recitar el Shemá antes de ir a dormir.**							
Relaciones con uno mismo: **Pensar diez segundos para formular una respuesta calma en una situación que propicia el enojo.**							

2. **Rab Itzjak Berkovits, Jerusalem – Identifica las virtudes de tu personalidad, que son las cuales definen quién eres. Luego elige un obstáculo que impide que desarrolles esa virtud y trabaja para quitarlo del camino.**

Equivocadamente, la gente piensa que tener conciencia de uno mismo implica conocer nuestros defectos. Pero más importante y mucho más fundamental es conocer nuestras fuerzas positivas. La forma que adoptará tu grandeza depende de las virtudes singulares que D'os te ha otorgado. Por lo tanto:

Paso 1: Escribe todas las virtudes que D'os te ha dado.

Imagina cuáles son las virtudes que posees. Pregúntate a ti mismo: ¿En qué manera creo que soy especial? No hablamos de habilidades como tocar música o bailar bien, sino más bien algún aspecto de tu personalidad que se expresa a través de la música y la danza: sensibilidad, creatividad, resistencia, amor a la vida, hacer felices a otras personas. Incluye todo.

El objetivo no es convertirse en otra persona. ¿Quién dijo que debes convertirte en aquello que leíste en las biografías sobre grandes personalidades? Es cierto que cada judío debe convertirse en un grande, pero se le pide a cada uno desarrollar su propia grandeza.

Paso 2: Anota qué es lo que te impide lograr la grandeza en cada una de tus virtudes.

Tienes que responder:

- ¿Qué defectos se interponen en el camino evitando que desarrolle plenamente estas virtudes?
- ¿Por qué entonces no logro la grandeza en estas virtudes? ¿Por qué soy sólo el potencial?
-

Paso 3: Elige uno (o dos) obstáculos para trabajar.

Una vez que hayas identificado quién eres –es decir, cuáles son las virtudes de tu personalidad- y qué es lo que te está deteniendo, comienza a trabajar sobre estos obstáculos. Comienza por el obstáculo más sencillo que se presente en una situación determinada. Luego lleva un registro de tu progreso (ya sea en papel o mentalmente). Siempre que el obstáculo permanezca presente y sigas necesitando luchar contra él, no sigas adelante. Sigue trabajando en él hasta que consigas sacarlo del camino y tu virtud pueda revelarse. Cuando te resulte sencillo hacerlo, comienza a trabajar sobre el obstáculo siguiente para llevar a acto la virtud correspondiente.

En resumen: aísla bloques de trabajo y cuando puedas enfrentarte fácilmente con ese aspecto, sigue adelante. De esta manera irás adquiriendo un impulso para seguir adelante. Y verás qué emocionante es mejorar tu propia personalidad.

Por ejemplo:

Pereza: A pesar de que puedes ser disciplinado, tienes el hábito de caer en la pereza. Eres capaz de no cepillarte los dientes antes de ir a dormir a pesar de desear hacerlo. Lleva un registro mental. Cuando veas que ya te resulta fácil cepillarte los dientes cada noche, elige otro bloque de trabajo, tal como mantener un horario adecuado para irte a dormir.

Disciplina: Deseas estudiar para un examen pero te das cuenta que todo el tiempo estás interrumpiendo el estudio para hablar por tu teléfono celular o enviar mensajes de texto. Aísla los primeros veinte minutos de tu sesión de estudio y apaga tu celular durante esos veinte minutes. Cuando eso te resulte sencillo, puedes trabajar sobre períodos de tiempo más prolongados.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN IV:

- **La persona debe examinar regularmente: "¿Para qué estoy viviendo? Si me quedara solamente un año de vida, ¿a qué dedicaría mi tiempo?" Esta clase de preguntas ayudan a la persona a realizar un balance de su vida y la ayudan a centrar la atención en toda la escena.**

- **Es mucho más importante identificar tus virtudes que tus defectos. Tus virtudes son lo que verdaderamente eres. Tus defectos son obstáculos en medio del camino. Adopta un programa paulatino para ir quitando un obstáculo por vez, para poder llegar a la grandeza.**

RESUMEN DE LA CLASE:

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROCESO DE TESHUVÁ?

La base de la teshuvá consta de cuatro componentes: arrepentimiento, detención, confesión y resolución para el futuro. Todos estos componentes son esenciales para que el arrepentimiento de la persona sea completo.

¿REALMENTE UNO PUEDE DECIDIR NO VOLVER A REPETIR UN ERROR?

Aunque puede parecer desproporcionado comprometerse a no repetir nunca un error, es posible lograr mejoras paulatinas. Toma la firme resolución de corregir por lo menos *parte* de una transgresión. Esto contribuye a lograr el objetivo de corregir toda la transgresión. Decide moverte en la dirección correcta incluso si llegas a repetir algunos errores.

¿QUÉ PASA CUANDO ALGUIEN TRATA DE RECONCILIARSE CON OTRA PERSONA QUE SE NIEGA A HACERLO?

Si alguien daña o lastima a otra persona (incluso emocionalmente), le debe pedir perdón y rembolsar el daño causado. Si la parte ofendida se niega a perdonar la primera vez, el ofensor debe repetir su súplica una segunda y una tercera vez acompañado por otras tres personas. Si aún así la persona ofendida se niega a perdonar, ya no es necesario seguir pidiéndole disculpas.

¿POR QUÉ LA TESHUVÁ SOBRE LOS PROPIOS RASGOS DE CARÁCTER A VECES ES MÁS IMPORTANTE QUE EL HECHO DE MEJORAR NUESTROS PROPIOS ACTOS?

Aunque cambiar nuestros actos externos puede resultar más sencillo, es más importante cambiar nuestro carácter, porque cambiar nuestro carácter es como tratar la causa misma del problema, mientras que cambiar los actos es como tratar los síntomas. La persona no debe alarmarse si ve que es mucho lo que debe cambiar y refinar. Todos tenemos mucho sobre lo cual trabajar y la teshuvá es un proceso gradual. Lo más importante es ir en la dirección correcta.

¿CUÁNDO TENEMOS QUE HACER TESHUVÁ?

¡Cada día! Al partir de este mundo ya no podemos cambiar ni corregir el pasado. Como la persona nunca sabe cuándo va a morir, se debe considerar a cada día como si fuera el último día de vida. Además, ciertas fechas del calendario judío están dedicadas especialmente a la teshuvá: Iom Kipur, Rosh Hashaná y los días de ayuno.

LECTURAS Y FUENTES ADICIONALES RECOMENDADAS

Sección I, Paso 3. Confesión (*vidui*) – Tomar Responsabilidad

Talmud Bavli, Avodá Zará 17a – La historia de Rabi Elazar ben Durdaia, quien luego de una vida de pecados comprendió: "Depende de mí, nadie más puede tomar la responsabilidad por mis actos".

Sefer HaJinuj #364 (La mitzvá de confesión y teshuvá) – Arrepentimiento y confesión. Expresar verbalmente nuestros errores (1) nos ayuda a comprender que D'os tiene conciencia de nuestros actos y (2) incrementa las posibilidades de que no volvamos a repetirlos.

Sección III, Parte B. Elul y los Diez Días de Arrepentimiento

Tur, Oraj Jaim 581 – El mes de Elul y el sonido del shofar.

Talmud Bavli, Rosh HaShaná 18a – Buscar a D'os cuando Él se encuentra.

Ramó, Shulján Aruj, Oraj Jaim, 603:1 – Un tiempo para arrepentirse