

CAPÍTULO UNO

Definiendo a un Amigo

¿Cómo es que adquirimos un amigo? La palabra *javer*, amigo, tiene la misma raíz que la palabra *jibur*, conexión. La Guemará menciona que “los pájaros de tipos parecidos se agrupan juntos” (*Julín 65a*). Cuando queremos saber si una especie de pájaros recién descubierta es kasher o no, podemos obtener una pista a partir de observar con qué otros pájaros se acompaña. De la misma manera, los que se sienten cómodos entre sí, tienden a convertirse en amigos.

Si las personas sienten que usted tiene los mismos valores y los mismos intereses que ellas, lo van a apreciar más. Esto se aplica principalmente a creencias básicas, pero también, en cierto grado, a aspectos externos. Las personas se sentirán más cómodas si usted tiene las mismas costumbres que ellos.

Si queremos ser aceptados por determinadas personas, necesitamos mostrarles que somos parecidos a ellas, ya sea adhiriendo a ciertas creencias o vistiendo en un cierto estilo.

Esto hará que se sientan más cómodas y los inducirá a abrirse y a distenderse. Por supuesto, tal comportamiento sólo debe ser adoptado si está en

línea con los valores de la Torá. Cuando percibamos cuán similares somos a todos y a cada judío fiel, nos sentiremos más cómodos a su alrededor y cultivaremos su amistad.

Uno no debería estar despierto entre aquellos que duermen ni dormir entre los que están despiertos. No debería llorar entre los que ríen ni reír entre los que lloran. No debería estar de pie entre los que están sentados ni sentarse entre los que están de pie... La regla es que una persona no sea diferente de otras personas.

(Derej Eretz Zutá, cap. 5)

Sea igual a los demás. Mézclese entre ellos para que se sientan cómodos a su alrededor. Para hacerse amigo de otro, tiene que adoptar su forma de hacer las cosas, hasta un cierto grado.

Los amigos están sintonizados uno en la onda del otro. Si quiere que alguien sea su amigo, reconozca sus valores y su sistema de creencias, y respételo. Aprendemos en *Mishlé*: “Caminar con los sabios, te hará más sabio” (*Mishlé 13:20*). De manera similar, al caminar junto a alguien (en sentido figurativo), se irá desarrollando una amistad. Caminar juntos desarrolla una armonía, un encuentro de mentes.

CAPÍTULO DOS

Maestros y Amigos

El paso anterior a “adquiera un amigo para usted” es “acepte un maestro sobre usted” (*Avot 1:6*). En la vida, necesitamos tener tanto maestros como socios. Este tipo de relaciones valen su peso en oro. Cuando tiene un maestro, rabino o instructor, siempre tendrá ayuda para llegar a donde quiera ir.

En cada área de la vida es beneficioso tener la guía de otros –en su entorno familiar, en la ieshivá, en la comunidad y en el lugar de trabajo. Los compañeros de trabajo y los socios pueden ayudarlo a cumplir plazos y a desarrollar productos y servicios de calidad. En contrapartida usted puede ayudarlos con consejos y claves que harán su vida más fácil y productiva.

Discutir planes con un buen amigo, un amigo que pueda motivarlo y compartir sus propias ideas con usted, funciona de maravilla. Un amigo puede guiarlo y evaluar objetivamente su crecimiento espiritual y su éxito. Juntos, pueden combinar el poder de sus mentes para ayudarse uno a otro a resolver problemas que solos no podrían solucionar.

Existen otras personas con las que puede contar. Aprenda a admitir su ignorancia y pida la ayuda de otros. Las personas quieren aprender nuevas habilidades

y nuevas perspectivas. Ellos quieren saber cómo lo están haciendo y cómo pueden mejorar.

Su cónyuge puede ser su mejor amigo. Por ser la persona que más se preocupa por usted, él o ella funcionan como un apoyo constante. Si usted es humano, como todos lo somos, no lo sabe todo. Pero es difícil admitirlo. Necesita el aporte de otras personas en forma regular. Se requiere entrenamiento para poder llevarse bien con los demás y aceptar su ayuda, pero esto es lo que la Mishná nos instruye a hacer: “¿Quién es sabio? Aquel que aprende de cada persona”(Avot 4:1).

*He aprendido mucho de mis maestros, más de mis colegas
y aun más de mis discípulos. (Taanit 7b)*

Cuanto más aprendemos de otros, más crecemos.

CAPÍTULO TRES

Energía Espiritual

Es mejor dos que uno. (Kohelet 4:9)

¿Por qué el Rey Salomón, la persona más sabia de todos los tiempos, nos enseña algo que parece tan obvio? Los comentaristas explican que el versículo no enseña meramente que dos personas, con su fuerza combinada, pueden lograr más en equipo, sino que existe una fuerza sinérgica que les permite a ambos lograr mucho más que cada uno por sí solo.

Nos vamos a beneficiar enormemente al analizar el proceso de crecimiento a través de sumarnos a otros y trabajar en equipo para conquistar y superar desafíos.

El núcleo de nuestro cuerpo es la *neshamá*, la entidad espiritual que nos mantiene vivos. Podemos controlar nuestro cuerpo con nuestros pensamientos, que tienen su fuente en la *neshamá*. Cuando usted interactúa con los demás, no es meramente una conexión física; su *neshamá* está también conectándose con sus *neshamot*.

Hashem lo creó y le encargó una misión con un propósito. Él le provee de desafíos en forma de debilidades y limitaciones y Él le provee de medios para superar estos desafíos, para cambiar y para seguir adelante.

Parte del arsenal que Hashem ha preparado para

usted son las personas que lo rodean, los amigos y miembros de la familia que lo apoyan y lo entrenan para triunfar. Conversando con los demás, buscando consejos, apoyo y charlas de aliento, podrá dejar atrás aquello que es autodestructivo y que inhibe su crecimiento. Los otros pueden ayudarlo a reforzar su fuerza de voluntad, a sobreponerse a sus viejos hábitos y a convertirse en una nueva persona.

Alinéese con los demás para producir la energía espiritual que lo va a elevar. En la medida en que adquiera un amigo, usted mismo se hace más poderoso.

El Talmud (*Berajot 10a*) nos ofrece cinco comparaciones entre Hashem y nuestras almas:

1. Hashem llena el universo; nuestra alma llena el cuerpo.
2. Hashem es invisible, como lo es el alma.
3. Hashem sustenta el mundo; el alma sustenta el cuerpo.
4. Hashem es puro; así es el alma.
5. Hashem reside en una cámara oculta, al igual que el alma.

Nuestra alma tiene un poder y un potencial ilimitado.

Es en realidad una porción de la *Shejiná* (Presencia Divina). Necesitamos conectarnos y acceder a este poder, la parte invisible y eterna de nuestro ser.

El propósito de nuestra alma es emular y alabar a Hashem, sustentar y energizar el cuerpo y permitirle al cuerpo servir a Hashem correctamente.

La mitzvá de amar al prójimo como a uno mismo se aclara aún más cuando comprendemos este concepto. Todos tenemos una *neshamá* que nos conecta espiritualmente con Hashem y entre nosotros. ¡La forma en que tratamos a otros es, esencialmente, la forma en que tratamos a una parte de nosotros mismos!

La esencia espiritual de la persona no está interesada en adquisiciones materiales. Por el contrario, el propósito de la vida es lograr adquisiciones espirituales. Cuando hacemos amistades, nuestra meta debería ser la de conectarnos con los demás en forma tal de capacitar a cada uno para desarrollar su máximo potencial en el servicio a Hashem. De este modo, estaremos promoviendo nuestros objetivos en este mundo de la mejor manera posible.

CAPÍTULO 4

Reprendiendo con Amor

Una de las mitzvot más grandes de la Torá es “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (*Vaikrá 1:18*). Es la fuente de la enseñanza más famosa de Hilel: “Trata a los demás como te gustaría ser tratado”.

No sólo la Torá nos instruye a amarnos unos a otros sino que además el versículo inmediatamente anterior nos ordena: “No odies a tu hermano en tu corazón” (*Vaikrá 19:17*).

¿Pero quién odiaría a su hermano o hermana? El versículo continúa: “Reprende a tu compañero para no cargar tú también con su pecado”.

Cuando criticamos o corregimos a alguien, podemos estar cumpliendo una mitzvá, pero sólo si se efectúa apropiadamente, como expresión de amor y no de odio. Si usted hiere los sentimientos de alguien, rebajando su autoestima, despertará resentimiento y enojo. Aprendemos de la Torá que herir la autoestima de una persona es peor que quitarle la vida (*Ver Avot 3:15*).

Como con todas las mitzvot, necesitamos aprender cómo cumplir la mitzvá de reprender correctamente.

Meramente criticar y condenar a otros sin brindarles en contrapartida las directivas de la Torá, no será efectivo en el largo plazo. Rambam enseña que uno está obligado a ofrecer una crítica constructiva privadamente y con un tono de voz agradable para ayudar a la persona (*Hiljot Deot 6:7*).

La mayor parte del tiempo, cuando la gente transgrede, lo hace bajo la premisa de que está actuando correctamente, ya sea por falta de conocimiento o por racionalización. Esto hace que la mitzvá de ayudar a otros a mejorar, se torne muy difícil. Las recompensas son muy grandes, pero los riesgos de herir a alguien en el proceso son también grandes. Rashi dice: “Sé cuidadoso de no avergonzar a la persona en público cuando des una reprimenda”.

Moshé Rabenu, el líder más grande del pueblo judío, tuvo sus razones para dar reprimenda tres veces en sus años de liderazgo: cuando dos personas dejaron parte de la porción del maná (*Shemot 16:20*), cuando los *Cohanim* no comieron de las ofrendas (*Vaikerá 10:16*) y cuando los combatientes retornaron de la guerra contra Midián sin eliminar a las transgresoras (*Bemidbar 31:14*). Sin embargo, en estos tres lugares cuando Moshé reaccionó con una muestra de enojo, cometió un error (*Sifrí, Bemidbar 157*).

Debemos evitar criticar a los demás tanto como sea posible. Es necesario enojarse por transgresiones de la Torá, pero también es necesario cuidarse de errores

que puedan resultar de un enojo aun justificado. Hashem quiere que nuestro enojo esté dirigido hacia la acción, no hacia la persona que transgredió, aun cuando la persona muestre una actitud desafiante hacia lo que es correcto e insista en obrar mal. Cuando damos una reprensión, no es para hacerlo desde el enojo, sino desde el deseo de ayudar a la persona.

Cuando vemos a alguien que necesita corregirse, antes de reaccionar en forma inmediata, debemos pensar: *¿Por qué no comenzar conmigo mismo primero? Será más beneficioso y menos peligroso.* La Guemará nos enseña: “Una persona debe primero embellecerse a sí misma y luego embellecer a otros” (*Bavá Batrá 60b*).

El Talmud relata (*Bavá Batrá 60a*) que se le preguntó a un Sabio si determinada práctica estaba permitida. El Sabio declinó responder y le pidió al interrogador que volviese al día siguiente para recibir la respuesta. Al día siguiente, cuando éste retornó, el Sabio dijo que la práctica estaba prohibida. Pronto se reveló que el Sabio tenía la situación prohibida en su propia casa pero había tomado las medidas necesarias para rectificarla antes de emitir su fallo.

Cuando efectivamente necesite corregir a alguien, tome los pasos necesarios para asegurarse de que lo está haciendo correctamente. Empiece diciéndose en voz baja a usted mismo como si estuviese hablando con la persona a quien le gustaría corregir: *“¡Te quiero! ¡Eres mi hermano!”*.

El Talmud explica que una de las razones por las que Jerusalén fue destruida, fue la falta de una suficiente reprensión entre las personas (*Shabat 119b*). Esa falta fue considerada un pecado tan severo porque demostró carencia de preocupación y de amor de uno hacia el otro. Cuando amamos a alguien, luchamos por ayudarlo a mejorar.

Es importante señalar que hay ciertas personas que no toman a bien la reprensión y, por lo tanto, criticarlos puede que no sea posible ni recomendable. Debemos aprender a ser diplomáticos al tratar con las personas. Los tontos critican, condenan y se quejan. Las personas sabias desarrollan su propio carácter para ser comprensivos e indulgentes. “¿Quién es poderoso? Aquel que domina su inclinación” (*Avot 4:1*).

Nunca caiga en el hábito de encontrar faltas en los demás. Aprenda, en cambio, la paciencia y la comprensión. Entienda por qué las personas hacen lo que hacen. Cuando estemos por criticar o reprender a alguien, debemos recordar el comienzo del versículo en *Vaikrá 19:17*: “No odies a tu hermano en tu corazón”.