

©editorial BNEI SHOLEM
בס"ד

MIRIAM ADAHAN

**Todo
es un
obsequio**
(aunque a primera vista no lo parezca)

**Una guía
para el desarrollo personal
inspirada en las enseñanzas de la Torá**

Tomo 1



©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés

It's all a Gift
(though it may not seem like it at first glance)
by **Miriam Adahan**

Único autorizado para la distribución y comercialización
en español Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2013

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma sin el consentimiento escrito del editor.

Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.



EDITORIAL BNEI SHOLEM

Jean Jaures 737

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

editorial@bneisholem.com.ar

www.bneisholem.com.ar

Adahan, Miriam

Todo es un obsequio: aunque a primera vista no lo parezca . - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Bnei Sholem, 2013.

226 p. ; 15x22 cm. ISBN 978-987-1380-79-4

1. Judaismo. I. Título. CDD 296

Fecha de catalogación: 02/05/2013

ISBN 978-987-1380-79-4

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Todo es un *obsequio*

(aunque a primera vista no lo parezca)

por **Miriam Adahan**

Una de las obligaciones más difíciles que tenemos es el deber de «bendecir lo malo tal como bendecimos lo bueno» (*Berajot* 54a). ¿Pero cómo podemos permanecer afectuosos al vernos frente al rechazo? ¿Cómo hallamos la alegría al vernos frente a la pérdida, especialmente cuando las pérdidas parecen absurdas, no tener sentido y ser injustas? ¿Por qué nos envía Hashem estas circunstancias? ¿Y nos está pidiendo lo imposible al solicitar que las bendigamos?

La verdad es que cada judío tiene un potencial espiritual infinito que sólo puede salir a la luz con los sucesos específicos que Hashem ha elegido para cada uno de nosotros. No obstante, como dijo Rabí Tarfon: «El día es corto, la tarea es grande, los trabajadores [todos nosotros] son perezosos, la recompensa es grande y el Amo es insistente» (*Avot* 2:15). ¿Qué nos despierta de la apatía, la desesperación y la pereza, y nos obliga a desarrollar este potencial? Es precisamente el esfuerzo de hallar el sentido y el bien oculto en medio de los sucesos estresantes lo que nos permite descubrir nuestra Divinidad interior.

La necesidad de darle sentido al dolor es singularmente humana. *Todo es un obsequio* provee de una metodología que nos posibilita aplicar la sabiduría de la Torá a todo aspecto de nuestras vidas cotidianas, por más triviales o trágicos que sean.

Usando ejemplos de su propia experiencia profesional y sus populares grupos de *EMETT*, la Sra. Adahan nos muestra cómo su sistema de «aerobismo espiritual» puede traer más alegría y tranquilidad a la vida de todos.

Sobre la autora

Miriam Adahan es la fundadora de *EMETT*: Emocional Maturity Established Through Torah [Madurez Emocional Establecida a través de La Torá], que es un método disciplinado para ayudar a integrar los principios y valores de la Torá a la vida cotidiana.

La Sra. Adahan se recibió con honores en la Universidad de Michigan, hizo su maestría en Psicología en la Wayne State University y su doctorado en el Humanistic Psychology Institute.

Se estableció en Israel en 1981 y vive con su marido y cuatro hijos.

Otros libros de Miriam Adahan

- *EMETT: Emotional Maturity Established Through Torah*
- *Criar hijos [publicado en español por Bnei Sholem]*
- *Appreciating People (Including Yourself)*
- *Living with Dificult People (Including Yourself)*



Si puedo evitar que un corazón quede destrozado,
no habré vivido en vano.
Si puedo aliviar el sufrimiento de una vida,
o mitigar un dolor,
o ayudar a un petirrojo desfalleciente
a retornar a su nido,
no habré vivido en vano.

EMILY DICKINSON

Los ejemplos contenidos en este libro son todos verídicos.
A menos que se den tanto nombre como apellido, se han cambiado
las identidades para resguardar la privacidad de los involucrados.
Cualquier similitud con personas que tengan estos mismos nombres
es pura coincidencia.

*Este libro está dedicado a mi familia de EMETT,
que está dispersa por todo el mundo,
y cuya devoción a los principios de la Torá
son para mí una fuente constante de inspiración y alegría.*



Índice

Introducción	X
<i>PARTE I: Actitudes</i>	1
1. El obsequio de ver todo como un obsequio.....	3
2. El obsequio del sufrimiento: revelaciones sobre la naturaleza del hombre y de Dios.....	31
3. El obsequio de actuar y pensar «como si».....	63
4. El obsequio de encender velas en la oscuridad.....	85
5. El obsequio de hacer tu propio mapa.....	113
<i>PARTE II: Comprenderse</i>	125
6. El obsequio de la soledad.....	127
7. El obsequio del buen duelo.....	149
8. El obsequio de la aceptación del dolor.....	175
Apéndice: El ejemplo de EMETT – La transformación de la oscuridad en luz.....	190
Glosario	200
Bibliografía	203
Índice de nombres	205

Introducción

Una vida en búsqueda de la verdad es una vida de lucha en la que la paz y el bienestar obtenidos con facilidad no tienen parte.

RABINO MENÁJEM MÉNDEL DE KOTSK

Mientras escribo esta introducción, el pueblo judío se encuentra frente al Día del Juicio de 5742. ¿Cuál será nuestro destino como pueblo? ¿Qué me espera individualmente? Estamos ciegos. No sabemos nada. Lo único que podemos hacer es orar para poder hacer Rey a Dios, sin importar qué nos suceda en este año entrante.

¿Por qué esta palabra, «hacer»? Dios ya es Rey. ¿Quiénes somos nosotros para «hacer» algo de Él? Y, con todo, la palabra es significativa porque expresa nuestra *avodá* espiritual esencial; depende de nosotros hacer el esfuerzo para recordar que Dios es Rey, que Él determina lo que nos sucederá. Olvidamos esta verdad simple y básica porque tenemos también un deseo de ser como Dios, de dirigir nuestros propios asuntos y determinar nuestro destino. Nuestra oposición a Su voluntad crea ira y desesperación. Es sólo poniendo el esfuerzo por verLo como Rey que podremos aceptar Su voluntad con amor y vivir con alegría a pesar de las dificultades y pérdidas que experimentamos todos.

Hacia el final del libro de *Shemot* (33:13-20), Moshé Rabenu tiene un conmovedor diálogo con Dios que se desarrolla así:

Moshé: «Y ahora, si he hallado gracia a Tus ojos, hazme saber, lo suplico, Tus caminos, para poder conocerTe, con el fin de poder hallar gracia a Tus ojos».

Dios: «Mi presencia irá [contigo] y te daré reposo...».

Moshé: «Muéstrame, lo suplico, Tu gloria».

Dios: «Hare que toda Mi benevolencia pase ante ti y proclamaré el nombre de Dios ante ti...[Pero] no puedes ver Mi Rostro, pues el hombre no puede verMe y vivir».

¿No es esta la súplica de cada uno de nosotros? ¿Entender los caminos de Dios, sentir Su presencia con nosotros en todo momento? No podemos ver a Dios directamente. Tenemos que poner esfuerzo

para intuir Su presencia en todo lo que nos suceda, para *saber* con una fuerte certeza que Él está aquí, especialmente en medio de la oscuridad.

Una historia verídica: escape de Irán

Cuando me vine a vivir a Éretz Israel, en 1981, estuvimos un tiempo en un centro de absorción. Allí, me hice amiga de una joven viuda que tenía cuatro hijos y había llegado de Irán un año y medio antes. Si bien vivía en un pequeñísimo apartamento de un ambiente y trabajaba como empleada en el correo local, tenía una dignidad principesca que insinuaba un origen refinado. Cuando nuestras hijas de once años se hicieron grandes amigas, salió a la luz la historia de su vida previa.

En Irán, habían sido muy ricos, con sirvientes, automóviles de lujo y vacaciones costosas en el exterior. Entonces se produjo el derrocamiento del Sha y el reinado de terror contra los judíos. Un día, entró una banda de matones a la tienda de alfombras de su marido y lo asesinaron de un disparo. Mancharon las paredes con su sangre, proclamando que era un agente del Sha.

Informada de la horrible tragedia, la afligida viuda se dio cuenta de que tenía que irse de Irán sin demora para salvarse a sí misma y a sus hijos. Tratando desesperadamente de no perder el control, se puso en contacto con un hombre de quien se sabía que ayudaba a los judíos a escapar a Turquía a través de las traicioneras montañas. Puesto que estaba prohibido viajar sin autorización y la venta de los artículos domésticos despertaría sospechas, tuvo que dejar atrás casi toda su riqueza. No le podía contar a nadie de sus planes, ni siquiera a sus propios hijos. No podía empacar maletas porque podían verla los vecinos e informárselo a la policía.

Temblando, tratando de no revelar su pánico, tomó todo el dinero en efectivo y las joyas que tuviera a mano y, diciéndoles a sus hijos que iban de compras, se fue de su casa, para nunca regresar. En la oscuridad de la noche, se encontraron con su guía, en las afueras de Teherán. Entregando casi todo su dinero, comenzó una horrenda pesadilla para esta valiente viuda y sus cuatro hijos, siendo la más pequeña una niña de tres años.

Los primeros días, pasaban dieciocho horas seguidas en camello. El dolor que padecían era tan atroz que a menudo se sentían desfallecer. La madre terminó con un daño permanente en la espalda. Pero, cada vez que se quejaban, el guía les gritaba diciendo que si emitían una palabra más los mataría de un disparo. No tenían más opción que seguir adelante. En un momento, unos bandidos que se aprovechaban de los judíos iraníes que estaban huyendo del país le robaron a la madre todo el dinero y las joyas que le quedaban.

De día, los calcinaba el sol. De noche, se congelaban. Cuando las montañas se fueron haciendo más empinadas tuvieron que empezar a montar en asnos. A menudo, los precipicios eran tan estrechos que un movimiento equivocado suponía una muerte segura, y el asno y su jinete caerían al abismo. En una ocasión, en su apuro por cruzar un arroyo congelado, perdieron todos los zapatos en el agua lodosa. Luego, cuando llegaron al otro lado, tuvieron que caminar descalzos sobre cactus llenos de espinas y piedras afiladas. Haciendo muecas de dolor, trataban de no gritar cuando las espinas y los guijarros les cortaban la carne. Casi atontados por el dolor y la fatiga, la madre y su hijo mayor se turnaban para llevar a la hija menor.

En otra ocasión, tuvieron que hacerse camino por un puente endeble hecho de sogas y tablillas de madera que se extendían entre las cimas de dos montañas y a través de un profundo barranco. Las sogas se veían como si apenas pudieran cargar con su propio peso (y mucho menos a un grupo de aterrorizados refugiados judíos). Bajando la vista para divisar aquel abismo, la madre quedó helada de terror, diciendo a los gritos que no podía seguir adelante. Una vez más el guía sacó su arma, y la amenazó a ella y a sus hijos con la muerte si no se movían. Tomando a su hija de tres años de la mano, se obligó a sí misma a sujetar las cuerdas, avivada por la ira hacia aquel guía iraní que los instaba con tanta brusquedad a avanzar.

Después de dos semanas y media de esta tortura constante, el pequeño grupo de refugiados judíos llegó a la frontera con Turquía. Allí, el guía, que había sido siempre tan severo, de repente abrazó con calidez a cada uno de los niños y dijo: «Antes de dejarlos, les quiero decir que yo también soy judío. Lamento haber tenido que ser tan duro, pero si hubiera sido más agradable ustedes no habrían logrado

llegar hasta aquí. Los tenía que asustar para que se movieran, o no habrían podido seguir adelante». Con lágrimas en los ojos, dijo: «Estoy orgulloso de todos y cada uno de ustedes. Son todos unos verdaderos *guiborim* [héroes]». Dicho esto, dio la media vuelta y se fue, para regresar a Irán.

Al igual que esta heroica familia, nosotros también estamos en un viaje que es a menudo traicionero y suele estar colmado de dolor; pero hay algo que podemos saber con certeza: cuando lleguemos al Mundo de la Verdad, veremos que nuestro Guía siempre nos ha amado, y que todas las dificultades por las que pasamos en este mundo eran necesarias a fin de revelar la grandeza y la Divinidad existentes tanto en nosotros como en los demás.

A fin de alcanzar este nivel de conciencia Divina, tenemos que interiorizar una actitud positiva hacia la aflicción. Esta actitud está muy bien ilustrada en otro relato.

«Mi *neshamá* suplicó esto»

El siguiente relato ha sido atribuido a Rabí Najman de Breslev.

Había una vez un hombre muy rico que falleció. Cuando llegó al Cielo, se puso en fila junto con las muchas personas que estaban ingresando al Gan Edén. Pero cuando llegó su turno, un ángel le dijo firmemente que fuera a sentarse en un banco que había cerca de la puerta.

—¡Pero yo soy un hombre rico que dio mucha *tzedaká* cuando estaba vivo! ¡Así que merezco ingresar de inmediato! —le dijo el rico gritando.

—Cálmate y haz lo que se te ha dicho —replicó el ángel.

Después de varias horas, empezó a golpear la puerta, exigiendo que le dijeran por qué no le permitían entrar.

—Hay un debate interminable concerniente a si tienes permitido entrar o no —le respondió el ángel.

—Pero di mucha *tzedaká* —dijo el rico con voz fuerte.

—Es cierto —confirmó el ángel—, has dado *tzedaká*, pero lo hiciste porque aquello te hacía sentir importante y superior. Eras extremadamente arrogante. En ocasiones, cuando venía gente a pedirte dinero, tú les cerrabas la puerta en la cara o tirabas una moneda al suelo. Solías gritarles a tus criados y no les pagabas un sueldo justo. Nunca Le agradeciste a Dios por tu dinero. Nunca reflexionaste siquiera en el origen de tu dinero. Dios no formaba parte de tu vida en absoluto. Es por eso que hay ahora un debate concerniente a si se te permitirá o no entrar en el Gan Edén. Así que ve a sentarte y sé paciente.

Al cabo de varias horas, salió el ángel y le dijo:

—No pudimos decidir dónde enviarte. Así que hemos decidido que tienes que volver a la tierra para aprender a ser humilde. Recuerda, trata bien a todas las personas. ¡Haz a Dios parte de tu vida! Sé humilde.

—¡Oy! —exclamó el rico con voz fuerte—, eso es imposible. Si tengo que volver abajo, al menos háganme pobre, ¡entonces seré sin duda humilde!

—Oh, no —dijo el ángel—. ¡Tienes que volver a ser rico y ser humilde al mismo tiempo! ¡Es esa tu prueba especial!

—No puedo —replicó firmemente el rico—. Por favor, por favor, háganme pobre. Por favor, te lo suplico. Permítanme ser pobre. ¡Si soy pobre, me sentiré dependiente de Dios y podré ser humilde!

—De acuerdo —dijo finalmente el ángel con exasperación—; pero recuerda, ¡fue tu *neshamá* la que pidió esto!

—No te preocupes —respondió el rico con agradecimiento—, prometo recordar que fue mi *neshamá* la que pidió ser pobre para poder aprender a ser humilde.

Pronto, volvió a nacer, en el seno de una familia muy pobre. Pero, desde su más temprana infancia, se sintió resentido y avergonzado por su pobreza. Se pasó toda la vida consumido por la envidia hacia quienes tenían más y se olvidó de forjar una conexión con Dios. Se olvidó por completo de que era su misma *neshamá* la que había pedido esta prueba a fin de poder perfeccionarse.

La moraleja de este relato es que siempre debemos recordar para qué estamos en el mundo, especialmente en momentos de dolor y desilusión. Es entonces cuando más necesitamos recordar: fue mi propia *neshamá* la que suplicó este «obsequio» para poder acercarme a Dios y perfeccionar mis *midot*.

La actitud de la Torá con respecto a la aflicción

Es posible que en un principio las palabras «todo es un obsequio» o «esto lo pidió mi *neshamá*» no se digan con sinceridad. No obstante, si te sigues repitiendo estas frases, te encontrarás con que te orientan de inmediato hacia una forma de pensar más espiritual. Te recuerdan que los sucesos dolorosos no son injustos, absurdos ni carentes de sentido, si bien pudieran parecerlo a primera vista.

La única forma de revelar el significado interior es poniendo nuestras herramientas espirituales en práctica. Cuando nos resistimos a la voluntad de Dios, las situaciones dolorosas son siempre más dolorosas. Pero cuando aceptamos la situación como algo que nos ofrece los obsequios de la comprensión y el crecimiento, ya no nos



sentimos tan airados ni resentidos.

He aquí, pongo hoy ante ti una bendición y una maldición...

DEVARIM 11:26

Podemos percibir la misma situación como una bendición o una maldición. La diferencia radica en nuestra actitud.

La meta de este libro es enseñarte cómo emplear los sucesos dolorosos positivamente, para que puedas crecer en el entendimiento, el amor y el aprecio a Dios, a los demás y a tu propia persona. Recuerda, la frase «es un obsequio», no es ningún «adahanismo» extraño. Es posible hallar este concepto en toda la Torá y los *Tehilim* (por ejemplo: *Bereshit Rabá* 51:3; *Devarim* 8:3; *Tehilim* 136, 145).

Unas palabras de advertencia: por favor, no le digas a la gente que su pérdida es un obsequio cuando se hallen en medio de la expresión de la aflicción que aquello les produjo. Muestra empatía y solidarízate con esta pena. Dependiendo de la extensión de la pérdida y del nivel de conciencia espiritual de la persona, podrías tratar de preguntar en algún momento posterior: «Por favor, dime cómo has crecido en entendimiento y sensibilidad por haber pasado por esto. Quiero escuchar de veras lo que has aprendido».

Es posible que cuando intentes explicar este concepto, algunas personas digan: «¡Esta idea del obsequio es una tontería absoluta!». Esta respuesta, también, es un obsequio, porque te da la oportunidad de lidiar con la desaprobación con amor en el corazón, y no sentirte amenazado por el desacuerdo o incluso la ridiculización.

Podría llevar muchos años ver como un obsequio ciertas situaciones dolorosas. Cuando le conté a la *rebetzn* Rujoma Shain cuál sería el título de este libro, me lanzó su sabia y amorosa sonrisa y dijo: «Ah, sí, ahora que tengo casi ochenta años, puedo contemplar toda mi vida en retrospectiva y ver que todo por lo que pasé fue sin duda un obsequio». De modo que sé paciente mientras te esfuerzas por asimilar esta actitud.

Hace unos meses me llamó una amiga cuyo primer hijo había

nacido con una parálisis cerebral severa para decirme que había dado a luz una hija sana. «Tan sólo quería decirte —me comentó—, que desde el momento en que sentí esas primeras contracciones, me dije a mí misma que, pasara lo que pasara, lo vería como un obsequio. No dejaba de repetirme a mí misma “ve todo esto como un obsequio” cuando nos dirigíamos al hospital, cuando nos quedamos detenidos en un embotellamiento y cuando llegamos al hospital diez minutos antes del parto. Haber aprendido esta frase de las clases de *EMETT* y haberla practicado desde hace cuatro años es lo que me mantuvo serena y me hizo sentir que tendría la fuerza necesaria para lidiar con cualquier cosa que me enviara Dios».

Espero que muchos lectores, como esta amiga, asimilen este concepto para también poder enfrentar las dificultades de la vida con fortaleza, amor y alegría.

Espero que después de describir mi propia lucha por liberarme de mi oscuridad particular, otros se sientan inspirados a creer que también ellos pueden superar las barreras que los hacen sentir aislados, incapaces e indignos de ser amados. Irán, como *Mitzraim*, es una metáfora de las fuerzas de separación, odio y amargura. Los que han estado allí les pueden mostrar eficazmente a otros el camino de salida.

«Yo soy el Señor tu Dios, Quien te sacó de la tierra de Egipto para ser tu Dios...»

BAMIDBAR 13:41

Es Dios Quien nos saca de la esclavitud: pero quiere que nosotros hagamos primero el esfuerzo. Y eso empieza con nuestra actitud.

PARTE I

Actitudes





- 1** *El obsequio de ver todo como un obsequio*
- 2** *El obsequio del sufrimiento: revelaciones sobre la naturaleza del hombre y de Dios*
- 3** *El obsequio de actuar y pensar «como sí»*
- 4** *El obsequio de encender velas en la oscuridad*
- 5** *El obsequio de hacer tu propio mapa*

1

El obsequio



*de ver todo
como un obsequio*





- 1- *Cuando somos felices con lo que tenemos estamos expresando un amor real por Dios. El problema es: ¿cómo llegamos a ese nivel?*

- 2- *En la plegaria de Ashréi la palabra kol (todo) aparece diecisiete veces para recordarnos que nuestra avodá espiritual es ejercitarnos en ver todo como un obsequio, experimentar de veras que todo lo que Él haga es necesario, sabio y bueno. No es una actitud fácil de adoptar.*

- 3- *El Rebe de Kotzk, ZT"l, preguntó una vez: «¿Dónde mora Dios?», y un sabio respondió: «Todo el mundo está lleno de Su gloria», con lo cual el Rebe contestó: «Yo también sé eso, pero la verdad es que Dios mora donde el hombre Le permita entrar».*

- 4- *Ver todo como un obsequio o un desafío no siempre elimina el dolor que sentimos por nuestras pérdidas, pero las hace más tolerables porque ya no parecen absurdas, injustas o carentes de sentido.*

- 5- *Para cumplir con la Torá no es necesario tenerle un temor inmenso al Cielo sino poseer la virtud de la gratitud...Esta virtud llevará por sí sola al cumplimiento de toda la Torá.*

- 6- *El sufrimiento es un maestro severo. No siempre queremos la información que los sucesos dolorosos tienen para enseñarnos, pero no hay ninguna otra forma para cobrar un verdadero entendimiento personal y desarrollar la compasión por los demás.*





1 - El obsequio de ver todo como un obsequio

¿Quién es rico? El que está feliz con su porción.
AVOT 4:1

Esta *mishná* no dice: «La persona rica es la que acepta lo que le ha tocado con una resignación estoica», sino más bien la que es feliz, realmente feliz, con lo que le ha otorgado Dios. Cuando somos felices con lo que tenemos estamos expresando un amor real por Dios. El problema es: ¿cómo llegamos a ese nivel?

Hay quienes parecen nacer con una naturaleza alegre y optimista, pero para aquellos de nosotros para quienes el *kvetshn* y la crítica nos llegan más naturalmente, el desarrollo de una actitud positiva supone un trabajo mental difícil, tan laborioso como modificar cualquier hábito negativo muy arraigado.

¿Por qué tendría esto que ser tan difícil? Después de todo, la vida sería mucho más fácil si dejáramos de quejarnos y nos dijéramos automáticamente a nosotros mismos: «Gracias, Dios, por estos sucesos dolorosos. ¡Les doy la bienvenida a estos desafíos como oportunidades para el desarrollo de mis fortalezas internas y sabiduría!». ¿Qué hay de tan difícil en todo esto?

Bien, si has estado pensando toda tu vida que eres realmente un fracaso, alguien inepto e indigno de amor, o que no te queda más elección que tener un mal temperamento o estar depresivo, entonces adoptar una actitud positiva se siente como algo fingido y atemorizante. En primer lugar, porque cuando renuncias a un mal hábito pudieras sentir como que te estás mintiendo a ti mismo. En segundo lugar, si es posible modificar una actitud con el cambio súbito de una onda cerebral, entonces te queda la desestabilizadora verdad de que puedes crear *cualquier* realidad. Esa es una responsabilidad asom-

brosa, que tal vez no desees aceptar, ¡porque significa que tú eres la única persona responsable de tu felicidad y que tu felicidad es, esencialmente, independiente de los demás y de las circunstancias externas!

En tercer lugar, hay quienes le temen a la autotransformación porque piensan: «Si cambio, ¿quién seré? ¿Perderé mi identidad?». No se dan cuenta de que la transformación espiritual sencillamente hace salir a la luz el potencial oculto de la persona, acercándola más a lo que es capaz de convertirse.

Cuando oíste por primera vez cómo Raví Akiva tenía una pacífica sonrisa en el rostro y pronunciaba el *Shemá* mientras sus torturadores romanos le laceraban el cuerpo con peines de hierro, probablemente desestimaste todo esto como un nivel que sólo Raví Akiva podría alcanzar. Cuando su verdugo romano le preguntó si era un hechicero que podía sobreponerse al dolor que estaba padeciendo, Rabí Akiva contestó: «No soy ningún hechicero, pero me regocijo ante la oportunidad que se me está dando en este momento de amar a mi Dios con toda mi vida».

Rabí Akiva debe haber experimentado un dolor físico, pero estaba tan centrado en la *mitzvá* que experimentó al mismo tiempo una verdadera alegría (*Midrash Ele Ezkerá*).

¡Que Dios nos proteja de tales pruebas! No obstante, sí nos pone a prueba a cada uno de nosotros a nuestra propia manera, con los «peines calientes» de la pobreza, los problemas mentales o físicos, y numerosas pérdidas y desilusiones. Cada uno de nosotros, a nuestra propia manera, puede aprender a encontrar un sentido —si no regocijarse— en los sucesos estresantes si ejercitamos intensamente cada día la disciplina de ver a toda persona o experiencia difícil como un obsequio, como una oportunidad de crecer en nuestro apego a Dios y a los valores de la Torá: es todo cuestión de dónde centramos nuestra atención.

El rabino Moshe Feinstein, ZT”L, se sometió una vez a un difícil procedimiento quirúrgico sin anestesia. Debido a que no gritaba, su médico le preguntó cómo aquello era posible. Rav Moshe respondió que podía tolerar el dolor porque estaba totalmente centrado en cuánto más sensible sería ahora al dolor que podrían sufrir otros que tuvieran que pasar por experiencias similares. En otras palabras, se

concentraba en lo que estaba recibiendo en términos de su propia apertura de la conciencia, y no en lo que sentía.

No podemos escapar del sufrimiento físico y emocional, pero podemos «regocijarnos con las oportunidades» que nos otorga Dios para servirLe.

En la plegaria de *Ashréi* la palabra *kol* (todo) aparece diecisiete veces para recordarnos que nuestra *avodá* espiritual es ejercitarnos en ver *todo* como un obsequio, *experimentar* de veras que todo lo que Él haga es necesario, sabio y bueno. No es una actitud fácil de adoptar.

No tenemos mucha elección: o nos centramos en los obsequios —como las revelaciones sobre el hombre y Dios, y la sensibilidad y el entendimiento que nos traen las situaciones desafiantes— o nos amargamos e insensibilizamos frente a la Divinidad que hay en nosotros mismos y en el mundo.

🔗 *En un comienzo estas palabras suelen ser forzadas y poco sinceras*

En un principio, tal vez te sientas como un hipócrita diciendo «es un obsequio», «es un desafío» o «esto lo pidió mi *neshamá*». Desconsolado y lleno de ira, ¿cómo puedes creer que este accidente automovilístico, este compromiso anulado o esta terrible enfermedad es un obsequio? ¿En qué modo te ayudaría mentirte a ti mismo? Y, sin embargo, descubrirás lo siguiente:

1. La primera vez que digas estas palabras, quizá la frase en cuestión parezca una mentira. No obstante, estás programando tu cerebro con una información nueva, como un padre que le enseña a su hijo pequeño a decir el *Shemá*. ¿Qué sabe el niño de Dios, mucho menos de Su unicidad? Sin embargo, el padre le enseña la plegaria al niño porque espera que algún día la diga con cierto grado de entendimiento. Es posible que también a ti te lleve tiempo decir estas palabras con entendimiento y sinceridad, pero el esfuerzo será recompensado.

2. La frase «es un obsequio» es la actitud de la Torá hacia la vida.