

©editorial BNEI SHOLEM

בס"ד

**MIRIAM ADAHAN**

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

**Una guía  
para la mejora de nuestros vínculos  
inspirada en las enseñanzas de la Torá**

*Tomo 2*



**EDITORIAL BNEI SHOLEM**

©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 / línea USA 1718-618-4158**

**Whatsapp +549 11 5111 2925**

**editorial@bneisholem.com.ar**

**[www.bneisholem.com.ar](http://www.bneisholem.com.ar)**

---

Adahan, Miriam

Todo es un obsequio: una guía para la mejora de nuestros vínculos  
inspiradas en las enseñanzas de la Torá . - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Bnei Sholem, 2013.

230 p. ; 15x22 cm. ISBN 978-987-1380-80-0

1. Judaísmo. I. Título. CDD 296

Fecha de catalogación: 02/05/2013

---

ISBN 978-987-1380-80-0

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.*



## Agradecimientos a la versión inglesa

Ante todo, le quiero agradecer a Irene Klass de *The Jewish Press*, quien publicó mi primer artículo en 1978. Nunca me imaginé que lo haría. Pero lo hizo, y hasta me llamó para decirme que escribiera más, comentándome que los lectores estaban teniendo una respuesta muy positiva. Su apoyo me dio la seguridad necesaria para escribir otro artículo, y luego otro, hasta que los artículos se convirtieron en un libro y un libro llevó al otro. El estímulo de la señora Klass, y el entusiasmo de los lectores que se tomaron la molestia de hacerme saber cuánto los había ayudado mi obra, me dieron el ímpetu y coraje necesarios para seguir escribiendo, a pesar de una enorme falta de confianza en mí misma.

La señora Klass demostró el poder de las actitudes positivas, el poder del amor de una persona por la otra. Su benevolencia me alentó a concretar un potencial que ni siquiera yo sabía que existía. Sin ese amor, nuestra esencia permanece oculta, aun de nosotros mismos.

Hubo muchos que han sido muy influyentes y de gran ayuda. Más que a nadie, le agradezco a mi marido, Carmeli, y a mis hijos maravillosos: Dalia, Iosef, Moshe y Eliahu, quienes han sido mis mayores obsequios.

Le agradezco al rabino Zelig Pliskin, autor de *Ama a tu prójimo*, *Las puertas de la felicidad* y muchos otros libros valiosos, por su apoyo y orientación; a la *rebetzn* Tzipora Heller de Nevé Ierushalaim, quien es una fuente constante de inspiración; y al personal de Feldheim Publishers, ¡por su actitud positiva y paciencia con una escritora que está constantemente reescribiendo lo que creían ellos que era una copia final!

Le agradezco a Braja Steinberg de Feldheim Publishers, cuya espléndida edición mejoró enormemente la calidad de esta obra.

Le agradezco a mi familia de amigos de *EMETT*, cuyo amor y estímulo ayudaron a sanar muchas heridas.

Le estoy profundamente agradecida a Hashem, por haberme provisto de las circunstancias que me permitieron escribir este libro.

Actualmente, nuestra sociedad en general está oprimida por una gran crisis y es proclive a caer en la desesperación interna, por más que pretenda exteriormente mostrar un optimista espíritu competitivo. El milagroso renacimiento de la Torá dentro de muchos segmentos de nuestro pueblo en todo el mundo, pero especialmente en Éretz Israel, no nos ha concedido inmunidad frente a la tensión y angustia interiores: reflejando la enseñanza de Rabí Iehudá HaLeví de que «Israel es el corazón de las naciones». Por extensión, entonces, la comunidad fiel a la Torá es el corazón de Israel. Y el movimiento de la *teshuvá* es ahora nuestra gran esperanza, después de dos siglos de una creciente asimilación.

Los fieles a la Torá están ganando la batalla en rincones cruciales del mundo judío, pero no parecen estar aún ganando la paz. Los conflictos, la pobreza, el sufrimiento, la batalla interior permanente entre nuestras propias dos inclinaciones y la falta de armonía familiar siguen causándonos un profundo daño.

¡Hay tantos, dentro del segmento más santo de nuestro pueblo, que están clamando por ayuda! Cuando llegues a ese punto, *jalila*, del sufrimiento paralizador, recuerda que la esencia de nuestra *bejirá* es no rendirnos ante la desesperación o *ieúsh*. La esencia de la *bejirá* es que es posible sobreponerse al abatimiento.

Una vez más, Miriam Adahan ha escrito un libro sanador, que tantos han estado aguardando. *Todo es un obsequio* está impregnado del principio fundamental de que la prueba del sufrimiento —por más que no podamos sondear su significado cuando nos golpea— es no obstante un vehículo de liberación de todo aquello que nos paraliza el alma y el cuerpo; que podemos aprender de su marca aleccionadora y ennoblecedora, hasta decir con Ieshaihu: «*Odeja Hashem ki anafta bi*» [Te agradezco, Hashem, por haber estado airado conmigo], hasta decir con Iov: «*Hen ikteleni lo aiaje*» [aunque me golpee, en Él confío].

Este libro nos ofrece cientos de ilustraciones para transformar el sufrimiento en la iluminación del sentido Divino de la vida. Que *Todo es un obsequio* encuentre su camino en todos los hogares y vidas que añoran el poder de su mensaje.

**Rabino Najman Bulman**  
Kiriath Najliel, Migdal HaÉmek  
Israel

## Índice

Introducción .....	<b>X</b>
<b><i>PARTE I: Relaciones</i></b> .....	<b>1</b>
1. El obsequio del perdón: el saldo de nuestras deudas cósmicas.....	<b>3</b>
2. El obsequio de la aceptación de los límites de nuestro control sobre los demás.....	<b>15</b>
3. El obsequio de la <i>tzedaká</i> emocional: empatía.....	<b>35</b>
4. El obsequio del reconocimiento de la invalidación.....	<b>57</b>
5. El obsequio de la ira: revelaciones sobre nuestra necesidad de crecimiento.....	<b>81</b>
<b><i>PARTE II: Reafirmación</i></b> .....	<b>99</b>
6. El obsequio de la ansiedad límite.....	<b>101</b>
7. El obsequio de la superación de la búsqueda compulsiva de aprobación.....	<b>125</b>
8. El obsequio de enfrentar la desaprobación con dignidad.....	<b>145</b>
Apéndice: El ejemplo de EMETT – La transformación de la oscuridad en luz.....	<b>194</b>
Glosario .....	<b>204</b>
Bibliografía .....	<b>207</b>
Índice de nombres .....	<b>209</b>



## 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

## **Relaciones**







- 1** *El obsequio del perdón: el saldo de nuestras deudas cósmicas*
- 2** *El obsequio de la aceptación de los límites de nuestro control sobre los demás*
- 3** *El obsequio de la tzedaká emocional: empatía*
- 4** *El obsequio del reconocimiento de la invalidación*
- 5** *El obsequio de la ira: revelaciones sobre nuestra necesidad de crecimiento*

1

*El obsequio*



*del perdón:  
el saldo de nuestras  
deudas cósmicas*





- 1- *Nuestro desafío es no dejarnos absorber por aquella red de negatividad respondiendo con más odio.*
- 2- *Los pensamientos son el arma más poderosa que posee la humanidad, tanto para la construcción como para la destrucción.*
- 3- *La depresión es resultado de no hacer el esfuerzo por sentir agradecimiento.*
- 4- *Cuando condenas a los demás o les haces daño de alguna forma, te atas a ellos en este patrón repetitivo de respuestas negativas. La única forma de romper este círculo es con el perdón.*
- 5- *Perdonar no significa ser débil ni cobarde. Significa protegerte y mantenerte lejos de la gente no constructiva.*





## **1 - El obsequio del perdón: el saldo de nuestras deudas cósmicas**

Cada noche, antes de irnos a dormir, decimos una plegaria: «Amo del universo, perdono ahora a todo el que me haya encolerizado o sacado de quicio o pecado contra mí, ya sea física o económicamente, contra mi honor o cualquier otra cosa que sea mía, ya sea accidental o intencionalmente, inadvertida o deliberadamente, con el habla o con la acción, en esta encarnación [*guilgul*] o en cualquier otra...».

¡Qué plegaria poderosa! Pero seamos honestos: ¿cómo podemos decir estas palabras con una fuerte sinceridad, cuando todos hemos sido heridos por muchísimas personas miles de veces en miles de formas grandes y pequeñas? ¿Cómo nos soltamos del resentimiento que sentimos hacia aquellos que nos han hecho daño, que nos han tratado con desprecio, hablado *lashón ha-ra* contra nosotros, hecho perder grandes sumas de dinero y causado angustia mental con su malicia o indiferencia?

Es posible hallar una respuesta a esta pregunta en lo siguiente:

Echa tu pan sobre las aguas, pues después de muchos días lo encontrarás.

KOHÉLET 11:1

En otras palabras, todo lo que enviamos —tanto el amor como el odio— con el tiempo recibimos de vuelta. Quienes arrojen odio, lo recibirán de vuelta. Nuestro desafío es no dejarnos absorber por aquella red de negatividad respondiendo con más odio.

Un incidente extraordinario ilustra este tema bellamente. El santo rabino Ari Levin, *ZT"l*, se resbaló un día de lluvia en uno de los estrechos callejones de Ierushalaim y se cayó en el barro. Un miembro