

# *Saludable en Cuerpo, Mente y Espíritu*

**UNA GUÍA PARA LA BUENA SALUD**

**LA SALUD MENTAL  
VOLUMEN III**

**BASADO EN LAS ENSEÑANZAS DEL LUBAVITCHER REBE  
RABÍ MENAJEM M. SCHNEERSON**

Por Rabí Sholom B. Wineberg



**EDITORIAL BNEI SHOLEM**

Título del Original en Inglés Editorial BNEI SHOLEM

# Healthy in Body, Mind and Spirit

## Volume III

© COPYRIGHT 2009  
by Rabbi Sholom B. Wineberg

Unico autorizado para la distribución y comercialización en Español  
Editorial Bnei Sholem  
© COPYRIGHT 2009

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna,  
partes de este libro, ni tampoco almacenar  
o recuperar información, en forma total o parcial en cualquier  
idioma (con excepción de citas breves en artículos de crítica  
o análisis) 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](mailto:editorial@bneisholem.com.ar) / [editorialbneisholem@gmail.com](mailto:editorialbneisholem@gmail.com)**

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

---

Schneerson, Menajem Mendel  
Saludable en cuerpo, mente y espíritu - 1a ed. - Buenos Aires: Bnei Sholem, 2009  
v. 3, 0 p.; 15x22 cm. ISBN 978-987-1380-26-8  
1. Salud. I. trad. II. Título. CDD 646.7

---

Fecha de catalogación: 04/12/2008

---

**ISBN: 978-987-1380-26-8**

**IMPRESO EN ARGENTINA  
PRINTED IN ARGENTINA**

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

## ÍNDICE

Prólogo del Compilador.....	XI
Agradecimientos.....	XIII

### CAPÍTULO 1

#### El afrontamiento de la tragedia, la desgracia y las adversidades de la vida

1. La depresión mental.....	1
2. La tristeza y la desilusión.....	3
3. El sufrimiento, la enfermedad y la muerte.....	9
4. La superación del abatimiento haciendo que las emociones actúen conjuntamente con la fe y el intelecto.....	12
5. El afrontamiento de los reveses y la adversidad.....	14
6. El afrontamiento de las sensaciones de abandono y de hacer que la vida dependa por completo de uno mismo.....	15
7. Pensar obsesivamente en las desgracias de la vida.....	16
8. El reconocimiento de lo bueno de la vida.....	17
9. La experimentación de la benevolencia a lo largo de la vida.....	19
10. No abatirse por los desafíos de la vida.....	20
11. La correspondencia entre los desafíos y las capacidades personales....	22
12. La lucha contra el desánimo aun después del golpe de la verdadera tragedia.....	23
13. La superación de las adversidades de la vida.....	24
14. El establecimiento de límites a la pena y congoja legítima.....	27
15. El enfrentamiento de los trágicos e inexplicables eventos de la vida....	30
16. La eliminación de la actitud negativa.....	32

### CAPÍTULO 2

#### La lucha contra la tristeza, el abatimiento, la depresión y la desesperación

17. El abatimiento y la depresión.....	34
18. La lucha contra la tristeza .....	35
19. Tres formas de realidad .....	35

20. La lucha contra la depresión.....	37
21. La opinión tradicional y observable de la melancolía y la depresión...	39
22. Las sensaciones de insatisfacción y abatimiento .....	39
23. La amargura y melancolía como provenientes del “otro lado” .....	40
24. La lucha contra el abatimiento pensando positivamente.....	43
25. Los aspectos negativos de la tristeza, la depresión y el abatimiento.....	44
26. La categórica naturaleza negativa de la melancolía.....	45
27. Un “disparo en el brazo” contra el abatimiento.....	45
28. La negación del desánimo y la desesperación.....	46
29. El otorgamiento de poder mediante las bendiciones del Rebe.....	47
30. El abatimiento: un ardid de la mala inclinación.....	49
31. La conducción al júbilo, y no al abatimiento, que debe producir el estar al corriente de las faltas personales.....	50
32. El destierro de la tristeza al considerar el amor por otro judío.....	52
33. La lucha contra la melancolía y la desesperación por medio de la Torá, la plegaria y la benevolencia.....	52
34. La superación de la sensación de angustia espiritual, desesperanza y desesperación.....	54
35. Dar un buen uso al lado sombrío de la naturaleza personal.....	59
36. El destierro de los pensamientos negativos.....	60
37. La superación de la sensación de desesperanza.....	61
38. El destierro total que debe hacerse de la sensación de desesperanza.....	62
39. La falta de esperanza de tener hijos.....	62
40. El destierro de los pensamientos suicidas.....	63
41. Alejarse de quien sea la causa de ideas suicidas.....	65
42. El empleo de la <i>mará shejorá</i> para el estudio de la Torá al ser incapaz de librarse de este rasgo.....	65
43. La superación de la angustia y la aflicción a través del <i>bitajón</i> .....	66
44. La comprensión de cómo el abatimiento afecta a los seres más cercanos y queridos.....	67
45. La superación del abatimiento y el temor arraigando en la psiquis que Di-s nos protege y no hay nada que temer.....	69
46. La falta de justificación del abatimiento cuando las batallas	

espirituales se llevan a cabo con alegría.....70

47. La superación del abatimiento por medio del júbilo.....71

48. La segura mejora del propio ánimo al levantar el de los demás...73

49. El encuentro del júbilo y la benevolencia en la vida al ser benevolente con otros.....73

50. El don que levanta el ánimo.....74

51. “La alegría está en Su lugar”.....75

52. La superación del pesimismo y la depresión.....76

53. La transformación gradual de las sensaciones de melancolía y depresión.....78

54. La superación de los sentimientos de depresión causados por la falta de hijos adicionales.....79

55. El abandono de la melancolía.....80

56. La disipación de la tristeza y la melancolía por medio del estudio de los textos apropiados.....81

57. La determinación del origen de las sensaciones de remordimiento...82

58. No crear pensamientos de melancolía y perdición: Abstenerse del pensamiento negativo (ya que crea un negativismo real).....82

59. Los pensamientos negativos y su efecto negativo.....84

60. La negación de pensamientos e interrogantes negativos relacionados con la salud.....84

61. El hallazgo de la causa real de la tristeza y la desesperación y la rectificación de la situación con la alegría.....85

62. Los efectos espirituales de la desesperación y la falta de esperanza infundadas.....88

63. Las fantasías negativas de la falta de esperanza y desesperación...88

64. La sinrazón del desaliento producido por los “descensos” de la vida...90

### CAPÍTULO 3

#### La conquista de las ansiedades, los temores, las preocupaciones y el nerviosismo

65. Las preocupaciones innecesarias: un despilfarro de energía innecesario.....92

66. Las sensaciones de inseguridad.....94

67. Las sensaciones de desasosiego y conflicto.....	94
68. Las sensaciones de inseguridad.....	96
69. La ansiedad aguda.....	97
70. La sensación de agobio.....	100
<b>Temores y ataques de pánico</b>	
71. La falta de atención, el caso omiso y la indiferencia.....	101
72. La lucha contra los temores y las ansiedades aprendiendo de memoria la primera sección del capítulo 41 del Tania.....	102
73. La lucha contra los temores por medio de un grado adicional de <i>tzedaká</i> .....	102
74. La lucha contra las imágenes aterradoras a través de cuentos jasídicos, el shemá de antes de acostarse y <i>HaMapil</i> .....	103
75. El acrecentamiento de las bendiciones y protección de Di-s al aprenderse de memoria palabras de Torá.....	103
76. El temor al <i>ain hará</i> .....	104
77. La invalidación del temor al <i>ain hará</i> producida por el seguimiento del camino de la Torá.....	104
78. Confundir la salud mental con un espíritu maligno.....	105
79. “Un caso de nerviosismo”.....	106
80. Ayudas espirituales para ayudar a calmar el nerviosismo.....	107
81. El cese de los ataques de los nervios producido por la falta de atención hacia ellos.....	108
82. “Preocuparse de por qué somos necesarios, no de nuestras necesidades”.....	108
83. El afrontamiento del nerviosismo.....	109
84. La preocupación por la reducción de los ahorros.....	110
85. La consecución del alivio al ocupar la mente en otros asuntos.....	112
86. No preocuparse de lo que está en manos de Di-s; sí interesarse en lo que está en las propias manos.....	113
87. El apartamiento de las preocupaciones estudiando el capítulo veintitrés de los <i>Tehilim</i> .....	114
88. La superación de los pensamientos de aflicción y las sensaciones de tristeza.....	115
89. “Tú estás conmigo”.....	117
90. Consejo espiritual y psicológico para combatir los terrores nocturnos.....	118

91. La negación de los temores de los “malos espíritus”.....	118
92. El temor a hallarse bajo un hechizo mágico.....	119
93. Los temores imaginarios y los dolores cardíacos.....	119
94. Los dolores de cabeza causados por el nerviosismo.....	120
95. La superación de las ansiedades.....	121
96. Calmar el nerviosismo con un capítulo tranquilizador de los <i>Tehilim</i> ..	122
97. Las sensaciones de constricción: una cuestión nerviosa.....	123
98. La posible desaparición de las preocupaciones infundadas de la noche a la mañana cuando no se las incita.....	124
99. La superación de las inseguridades y las dificultades en la toma de decisiones.....	125
100. La reducción de la ansiedad y el acrecentamiento de la paz mental por medio del bitajón.....	126

## CAPÍTULO 4

### **Asistencia en el tratamiento de diversos problemas de salud mental**

101. Las sensaciones de persecución.....	127
102. La superación de los problemas personales estando en compañía de otros.....	128
103. La lucha contra las sensaciones de soledad.....	128
104. La mejora del sentido del yo estableciendo una rutina laboral y sabiendo que se cuenta con la confianza de los seres queridos.....	129
105. La falta de satisfacción con la vida por una carencia de paz y tranquilidad interior.....	130
106. La superación de la insatisfacción permanente.....	133
107. El optimismo y el pesimismo.....	134
108. El optimismo.....	136
109. La hipocondría.....	136
110. La consecución de la paz mental.....	137
111. La superación de la soledad.....	137
112. Hacer que las resoluciones tengan fuerza.....	138
113. La falta de concentración.....	139
114. No forzar la concentración continua en un tema del que se esté cansado.....	139

115. Las fluctuaciones en el estado de ánimo, la confianza en sí mismo y el poder de concentración.....	140
116. Cuando el hogar evoca recuerdos tristes.....	141
117. La superación de la confusión emocional y las sensaciones de insatisfacción.....	142
118. La superación de la duda y la dificultad en la toma de decisiones. . .	144
119. Vivir la vida con sencillez y sin complicaciones; poner fin a la auto-crítica incesante.....	146
120. La superación de los sentimientos de depresión causados por una aparente falta de éxito.....	147
121. La superación del complejo de persecución.....	148
122. La superación de los problemas psicológicos parcialmente debido a la inmadurez.....	148
123. La superación de los sentimientos de ser ignorado y poco apreciado..	149
124. La consideración y atención con la esposa a menudo resulta en la mejoría de su salud.....	150
125. La recuperación del júbilo de la vida ayudando a otros.....	152
126. Paz mental antes de decidirse por la cirugía.....	152

## CAPÍTULO 5

### Tratamientos y enfoques específicos para cuestiones y problemas de salud mental

127. El trastorno obsesivo compulsivo.....	154
128. Los rasgos de carácter anormales.....	155
129. Cuando la enfermedad mental severa amenaza a la familia.....	162
130. La hospitalización y tratamiento de un paciente mentalmente enfermo.	164
131. Los <i>tefilín</i> como ayuda espiritual en la sanación de la esquizofrenia. . .	165
132. La asistencia a un ermitaño extremo.....	166
133. Progreso psicológico por etapas.....	168
134. La cleptomanía.....	168
135. La lobotomía.....	169
136. El psiquiatra como sanador.....	172
137. Consejo a un terapeuta mental.....	175
138. El tratamiento a mujeres y niños maltratados.....	177



139. La hipnosis como técnica terapéutica.....	178
140. El poder de la fe y las buenas obras en el tratamiento de la enfermedad mental.....	178
141. La salud mental depende de la salud espiritual.....	179
142. La logoterapia.....	180
143. Formas positivas y negativas de psicoterapia.....	181
144. Ocuparse de que exista una terapia.....	182
145. Métodos viejos y más nuevos para tratar los problemas mentales...	183
146. Medicaciones antes que inyecciones para la depresión.....	184
147. Drogas que “expanden la mente”.....	184

## CAPÍTULO 6

### La superación de los rasgos de carácter negativos

#### El control de la ira, el mal genio y la cólera

148. Saber que después de enojarse con alguien habrá que pedirle disculpas.....	186
149. Estar sumamente consciente de la presencia de Di-s.....	187
150. La lucha contra la ira memorizando pasajes del Tania.....	188
151. La lucha contra el enojo y los insultos.....	189
152. El disgusto y el enojo.....	191
153. La superación del enojo y la altanería.....	191
154. Los efectos negativos de la ira.....	192
155. La superación de la pereza.....	193
156. La derrota de la autocompasión.....	194

## CAPÍTULO 7

### La salud mental de niños, púberes y adolescentes

157. Cuando un joven se rehúsa a ir al médico y/o a seguir sus instrucciones.....	196
158. La tartamudez a una edad temprana.....	197
159. El tartamudeo repentino causado por un susto repentino.....	198
160. Asistencia a un hijo que padece de problemas mentales.....	198
161. Extraer a un niño de su mundo de fantasías.....	199
162. Asistencia a un joven para la superación de los problemas mentales....	199

163. La enuresis nocturna.....	201
164. Adolescentes: ser sensible a sus necesidades.....	201
165. Los años de la adolescencia y las sensaciones de soledad.....	202
166. Lidiar con un joven fuera de control.....	203
167. Problemas mentales infantiles.....	204
168. El desarrollo de una personalidad saludable y la educación infantil temprana.....	205

## **CAPÍTULO 8**

### **La asistencia a los deficientes y discapacitados mentales**

169. El tratamiento de los retrasados y discapacitados mentales.....	208
170. Asistencia a los ancianos y a quienes padecen de confusión mental en general evocando tiernos recuerdos por medio de objetos tangibles.....	213
171. El beneficio de las mitzvot audio-visuales tangibles para los “niños especiales”.....	214
172. El desarrollo del potencial de los “niños especiales”.....	217

## **CAPÍTULO 9**

### **La sanación por medio de técnicas de meditación y relajación**

173. Meditación casher.....	220
174. Los aspectos permitidos y prohibidos de la “meditación”.....	227
175. Un azote que se está propagando.....	228
176. Un peligro inminente y su respuesta apropiada.....	229

## **APÉNDICE**

<b>La halitosis.....</b>	<b>231</b>
--------------------------	------------

## **SUPLEMENTOS**

### **Suplemento A - Selecciones de Halom Iom con respecto a la salud**

Sanación de cuerpo y alma.....	232
“Una preocupación en el corazón del hombre”.....	233

### **Suplemento B - Discurso jasídico del Rebe sobre el tema de la salud**

“‘Crearé el fruto de los labios. Paz, paz, a los lejanos y a los cercanos’, dice Di-s. “Yo lo sanaré”.....	234
--	-----

## PRÓLOGO DEL COMPILADOR

Con sincera gratitud a Di-s por la cálida y positiva recepción que recibieron los primeros dos volúmenes de esta colección, presentamos aquí el tercer y último volumen de *Saludable en mente, cuerpo y espíritu – Una guía para la buena salud*, basado en las enseñanzas y escritos del Rebe de Lubavitch. Estos volúmenes presentan una selección amplia y representativa del consejo y profundas reflexiones del Rebe sobre la salud física y mental.

Mientras que el primer volumen trataba de temas de salud generales y el segundo volumen de temas de salud física específicos, este último y concluyente volumen trata de temas de salud mental específicos.

Puesto que –como tan a menudo lo indicaba el Rebe–, la salud espiritual y física del judío están inexorablemente entrelazadas, muchas de las respuestas y comentarios del Rebe se relacionan asimismo con el bienestar espiritual del judío. Esto es particularmente así con respecto a la salud mental, dado que la salud y el bienestar mental y espiritual están con mucha frecuencia interrelacionados.

\* \* \*

La mayor parte del material recopilado en esta obra consiste en respuestas personales a individuos. En consecuencia, hay que tener presente que la respuesta del Rebe a un individuo no se aplica necesariamente a otro porque, como escribió una vez el Rebe:<sup>1</sup> “Está clarísimo<sup>2</sup> que una directiva a un individuo no sirve en absoluto como directiva al público, aun cuando los temas sean los mismos”.

Por otra parte, algunas de las respuestas personales no son necesaria-

---

1. En una respuesta manuscrita.

2. El énfasis es del Rebe.

mente la palabra final del Rebe en el asunto, particularmente puesto que el Rebe solía alentar el empleo de los últimos avances médicos, procedimientos y medicaciones, algunos de los cuales no estaban en existencia al momento de brindar aquellas respuestas.

Lo que hemos hecho para tratar de resolver esta última dificultad es citar numerosas respuestas, aun cuando algunas puedan parecer diferentes de otras. Las fechas o fuentes citadas pueden ser beneficiosas para distinguir las últimas respuestas del Rebe. Así, también, al notar que numerosas respuestas están escritas en la misma línea, tenemos una indicación del enfoque global del Rebe en lo concerniente a un asunto o materia específico.

\* \* \*

El conocimiento de las directivas del Rebe con respecto a la sanación hace recordar el tema de una carta que el Rebe escribió antes de aceptar la responsabilidad del liderazgo. Allí escribe, en lo concerniente al Rebe Anterior:<sup>3</sup> “Hay un Rebe entre el pueblo judío, y no está en absoluto confinado por las limitaciones de la naturaleza. Una persona que desee avanzar por una senda segura en relación con las decisiones cruciales de la vida no debiera levantar la mano sin preguntarle al Rebe. Cuando una persona está confundida o se enfrenta a cuestiones vitales fundamentales, debe saber que al pueblo judío no se lo dejó sin socorro. Hay alguien a quien preguntar...

”No debe apoyarse solamente en su propio entendimiento ... ni en el médico ... Estos son enfoques que implican la duda. Tiene una senda segura donde puede aclarar sus dudas ... Y al seguir las directivas [del Rebe], tendrá éxito”.

\* \* \*

---

3. Igrot Kodesh, Vol. III, p. 52 y ss.

Para concluir con una nota personal: Este último volumen de la colección está dedicado a mis queridos amigos el Dr. Stanley Brahdn, el Dr. Eric Kulick y el Dr. Michael Sokol, eminentes sanadores de “cuerpo, mente y espíritu”, que me asistieron enormemente en esta obra de tres volúmenes. Que Di-s les conceda a todos ellos un éxito continuo en sus respectivas especialidades médicas, unido a una continua buena salud y muchos *ídishe najes* de sus familias.

Que nuestro estudio de estos volúmenes de las enseñanzas y directivas del Rebe fortalezca nuestro lazo espiritual continuo con él y nos permita merecer “la sanación totalmente abarcadora que vendrá en el Futuro Final, en la Era de Mashíaj; que venga pronto en nuestros días”.<sup>4</sup>

Sholom B. Wineberg  
Overland Park, Kansas

2 de nisán de 5767

Iortzait del Rebe Nishmato Eden, el Rebe Rashab,  
Rabí Sholom Dovber Schneerson, de bendita memoria,  
el Quinto Rebe de Lubavitch.

---

4. Op. Cit., Vol. II, p. 27.

# Capítulo 1

---

---

## El afrontamiento de la tragedia, la desgracia y las adversidades de la vida

### 1. LA DEPRESIÓN MENTAL

... He recibido su carta.

Al juzgar por lo que escribe, confío en que es innecesario enfatizarle en detalle que uno de los cimientos de nuestra fe y modo de vida es la firme convicción de que la providencia de Di-s se extiende individualmente a todos, y que Él es la Esencia del Bien y no hace sino lo bueno. Como expone la Torá: “Y Di-s vio todo lo que había hecho y, he aquí, era muy bueno”.<sup>1</sup>

Y por más que Di-s le diera al hombre el libre albedrío para elegir su camino en la vida y su conducta diaria, nos ha otorgado, en Su benevolencia, Su Torá, la cual nos enseña cuál es la senda de vida adecuada y cómo seguirla fielmente.

Por consiguiente, lo que usted escribe de encontrar la vida como “una carga” y el ánimo general en que está escrita su carta guardan una total desarmonía con el modo de vida judío.

---

1. *Bereshit* 1:1.

Por supuesto, puedo entender que tal disposición sea posible en luz de los eventos e incidentes que describe en la carta. Sin embargo, esto solo es posible si no toma en cuenta el hecho de que todo sucede por providencia Divina y, por consiguiente, cree hallarse solo en el mundo y abandonado, no teniendo en quien apoyarse fuera de usted mismo, etc.

Por otro lado, si tiene presente que todo lo que sucede acontece por medio de la providencia Divina, la cual afecta a toda persona, y que la única libertad que tiene un individuo es la libertad [en aquello que] le concierne personalmente pero no tiene control sobre los eventos relacionados con los demás, entonces verá las cosas en una luz diferente.

Por más que todavía no comprenda por qué acaecen tales eventos aparentemente desfavorables, aquello ya no lo sorprenderá, conociendo las limitaciones del pensamiento humano y cuán imposible le es a la mente captar y comprender la infinita sabiduría de Di-s, Quien es llamado *Ein Sof* (Infinito).

En consecuencia, viendo que Di-s le proveyó del don de la vida y otras bendiciones, y al mismo tiempo le provee de la oportunidad de cumplir Su voluntad –no porque necesite de la satisfacción y el placer de que se lo haga, sino sencillamente porque es así como le posibilita al judío difundir la luz Divina en el mundo en general y especialmente en su propia familia y entorno inmediato–, ciertamente está fuera de lugar referirse a estas bendiciones como “una carga”, Di-s lo prohíba.

Ni es correcto considerar una carga el hecho de que sea difícil ver el bien con claridad dado que, como declaran nuestros Sabios: “La recompensa corresponde al esfuerzo”.<sup>2</sup> Cuanto

---

2. Avot 5:21.

mejor y más digno es el objeto, más difícil es de obtener. Y aunque las dificultades puedan ser imaginarias o reales, el esfuerzo por vencerlas será realmente gratificante y la recompensa superará infinitamente al esfuerzo. Es ciertamente innecesario seguir explayándose en este tema.

Le sugiero que haga revisar las *mezuzot* de su hogar, así como sus *tefilín*, si no se lo ha hecho en los últimos doce meses. Y todas las mañanas de la semana, antes de ponerse los *tefilín*, debe reservar una moneda para dar en *tzedaká*.

Sin duda su esposa observa la buena costumbre de reservar una moneda para dar en *tzedaká* antes del encendido de las velas.

(De una carta del Rebe)

## 2. LA TRISTEZA Y LA DESILUSIÓN

He recibido su carta, en la cual describe brevemente las penurias que ha sufrido durante su vida: las deambulaciones, las experiencias [traumáticas], la aflicción. Finalmente, describe su reciente llegada a ... y sus observaciones sobre asuntos aparentemente inexplicables.

... Usted se pregunta –tal como escribe– por qué parece no haber explicación de los eventos que le acaecieron a su familia y en su hogar.

Cuando considere un tanto este asunto, se dará cuenta de que realmente no hay causa para extrañarse, puesto que una persona solo puede comprender en un grado limitado los eventos que le acaecen en la vida y en torno suyo. Por consiguiente, no le es posible comprender con exactitud los eventos percibidos.

Para aclarar perfectamente este tema, le proveeré de un ejemplo:



Imagine que una persona entra a una sala de operaciones de un hospital y ve que alguien yace en la mesa. Está rodeada de gente que blande cuchillos que le están haciendo cortes, y el individuo gime de dolor. Sin embargo, estas personas prosiguen con la incisión.

El observador casual, totalmente ajeno al concepto y propósito de un procedimiento quirúrgico, saldrá de la sala conmocionado: se tomó a un ser humano a la fuerza y se lo está cortando, gime de dolor y no puede librarse de sus torturadores y asesinos.

No obstante, cuando al observador accidental se le da a entender que la intervención es fundamental a fin de que el paciente viva muchas décadas más –razón por la cual no se le da una consideración excesiva al dolor y malestar temporal del paciente durante las primeras horas de la operación–, [entonces su postura cambiará por completo].

El observador invitado no solo concordará en que ellos –los “cortadores”– no son atormentadores y asesinos, sino que ahora entenderá que ocurre exactamente lo contrario: al individuo que se encuentra bajo el cuchillo le están haciendo el mayor favor posible.

Y esto es así, [es decir, están realmente efectuando un acto de virtud y benevolencia al llevar a cabo la operación,] a pesar del hecho de que el que lleva a cabo el corte –en términos modernos, el cirujano– no puede ofrecer una garantía de un cien por ciento de que el resultado de la cirugía será exitoso, ni cuántos años más después de ella vivirá el paciente (incluso si es exitosa).

Entendemos de lo anterior que es posible que alguien experimente en la vida algo que le cause dolor (real y no imaginario)

por un período de tiempo.

Aquel individuo, no obstante, está también al corriente —y además ve— la Mano Divina de la providencia individual; es decir, que la conducta del mundo no es casual, sino que funciona según un sistema definido. Por otra parte, este sistema lo engloba no solo a él y a su familia, sino también a *muchos* otros.

El intelecto normal, sano y sensato dicta entonces que ciertamente estos eventos [aparentemente adversos] no violan el sistema global que impera en el mundo circundante. Es solo que el individuo no ha oído de [Di-s, el benevolente] “Profesor de la Sanación”, que qué gran beneficio resultará del dolor temporal.

Hay quienes lo cuestionan y dicen dudar de que el mundo tenga un sistema y un propósito. Pero todos saben de la física, la química, la astronomía, etc. (algo reconocido no solo por juicios o creyentes sino incluso por no creyentes) que hasta el más pequeño átomo tiene sus reglas exactas.

Todo debe operar de acuerdo con las reglas: hasta la tierra, rocas, plantas y animales, y todo lo que nos rodea tienen leyes definitivas y métodos reconocidos, aun cuando sean mucho más complejos y vastos que un individuo y su familia.

Cuando en nuestras vidas tropezamos con momentos difíciles, muchos se sienten estimulados a cuestionar la existencia de un sistema Divino y plano maestro para nuestro mundo. Cuando una parte de la estructura del mundo parece no sintonizar con el modo en que nosotros entendemos que debiera hacerlo, somos prontos a sacar conclusiones de todo el cosmos.

No obstante, los mundos de la física, la química, la astronomía o las otras ciencias naturales demuestran lo contrario.

Allí, se ve que hasta el átomo más pequeño tiene su propia es-

estructura y función; toda partícula de materia está sujeta a leyes específicas y forma parte de un marco definido: un orden cósmico vasto y complejo.

... Imagine que se encuentra en un enorme edificio con miles de habitaciones; los muebles de cada una de ellas están dispuestos a la perfección. Sin embargo, en una pequeña habitación con un amueblado extraño el sentido de la organización tan obvio del resto de la estructura no se evidencia de inmediato.

Dado que el gigantesco edificio y sus miles de cámaras pueden verse como parte de un sistema ordenado, sin duda esta habitación individual y su amueblado único también forman parte del plan global. Por más que el observador inexperto no comprenda a primera vista el patrón inusual, con algo de consideración llegará a darse cuenta de que también debe formar parte del sistema mayor.

Creo que sería superfluo explicar en detalle el significado de la parábola. Tan solo deseo añadir una aclaración: Si cada uno de nosotros, incluyéndolo a usted mismo, fuera a considerar todos los eventos de la vida dondequiera que acaecieran, y fuéramos objetivos, tendríamos que concordar en que hubo decenas y miles de casos en que se nos condujo en cierta dirección.

Sin embargo, el Santo desea que se hagan las cosas por el propio libre albedrío. En consecuencia, le permite a cada uno la capacidad de elegir su propia senda. Por lo tanto, no es de sorprender que, siendo solo humanos, haya algunas ocasiones en que la persona se salga de la senda y en vez de que el camino sea derecho haya algunos zigzags.

Pero si le damos consideración a ello y no nos engañamos, nos ocupamos de que el número de zigzags sea tan bajo e in-

frecuente como sea posible. Entonces llegamos a la meta que el Santo ha fijado para toda persona y en particular para cada individuo, para que él y su familia sean realmente felices.

Podemos llegar a esto conduciéndonos según la Torá, la cual se conoce como la Torá de la Vida. Solo tenemos que ser cautelosos del criticismo que a menudo emplea la mala inclinación: apunta a alguien de quien se piensa que es *frum* [observante] y se conduce de acuerdo con la Torá, y luego se ocupa de resaltar las aparentes deficiencias de ese individuo.

La mala inclinación desea así demostrarle a quien está tratando de influenciar que dado que [la persona *frum*] es un individuo que se conduce de acuerdo con la Torá y no obstante tiene estos puntos negativos –siendo la prueba que hizo tal o cual fechoría–, entonces la Torá misma debe necesariamente no ser encomiable, Di-s lo prohíba.

Aquello, no obstante, es sin duda evidentemente falso, dado que la mala inclinación está solo presentando un aspecto de la persona y no al individuo en su conjunto.

Esto es iluminado por un relato:

Si una persona está caminando por la calle y se topa con alguien con muletas que sale del consultorio de un médico, el transeúnte pudiera pensar que el especialista no es bueno. Después de todo, esta persona lo visitó y le pagó mucho dinero, y está obediendo todas las instrucciones del médico, ¡y aun así necesita de muletas!

Pero si se le explicara al transeúnte que antes de que el paciente estuviera bajo el cuidado del médico no podía mover los pies en absoluto y se hallaba completamente paralizado, entonces se daría cuenta de que el profesional redujo la parálisis, fortaleció al paciente y le permitió utilizar los pies e incluso caminar.

A medida que pasa el tiempo, las cosas van mejorando [para el paciente] y todo se vuelve más fácil, por más que aún necesite muletas. Pudiera llegar un momento, si sigue el consejo del médico, en que se libre de ellas y sane por completo.

Lo mismo ocurre con las personas. Desde el momento del nacimiento, [todos] tienen cualidades diferentes. Algunos tienen más de las buenas y otros más de las malas. A través de la educación por parte de buenos maestros y, por encima de todo, a través de la mejora personal –siempre que se haga correctamente–, estos malos rasgos se vuelven con el tiempo más débiles y menos efectivos.

Puesto que hay que seguir creciendo toda la vida, no es de sorprender que podamos toparnos con alguien que se halle en medio de su crecimiento personal y trabajo de desarrollo –su entrenamiento personal– y encontrar aun así algunas de sus cualidades negativas. Esto no sucede necesariamente porque no siga las instrucciones del “especialista” de su formación, sino más bien que ha debilitado y reducido en todo grado sus [cualidades] negativas en comparación con cómo se encontraba antes.

Deseo concluir expresando el propósito de esta carta: No tengo la intención de que esto sea mera filosofía, sino de inculcarle la idea de que si desea aplicar la objetividad y el buen intelecto, aquello debe llevarlo a fortalecer la confianza en *Hashem* y mirar positivamente a las personas que lo rodeen en general y a los habitantes de ... en especial.

Vea en ellos los puntos positivos, que en su mayor parte trabajaron duro para desarrollar, y vea en ellos los puntos negativos –si hay acaso alguno–, del modo en que lo hemos tratado previamente en lo relacionado con las muletas temporales.

Por encima de todo, debe saber que tiene que hacer su parte para iluminar y dar brillo a su entorno, no solo a su propia familia sino también a un grupo mayor de gente. Aquello puede lograrse impregnándose del amor por otros judíos. Esto será beneficioso para todos, y ciertamente es bueno y logrará el bien para usted y su familia.

Espero que lea esta carta con la atención apropiada. Se entiende que si tiene alguna pregunta o falta de comprensión, me sentiré complacido de que escriba sobre ellas y responderé hasta donde me sea posible, aun si debido a las muchas obligaciones la respuesta demore un tanto.

Siento asimismo que las demoras ocasionales son también una instrucción: que se le está dando tiempo adicional para que por su propio libre albedrío modifique la opinión que tiene de la gente que lo rodea y se dé cuenta de que la conducta del individuo está sujeta a la mejora constante. Que el T-dopoderoso le conceda éxito.

*(Igrat Kodesh, Vol. XIII, p. 170)*

### 3. EL SUFRIMIENTO, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE

... He recibido debidamente su carta, en la cual escribe sobre diversas cosas que no comprende, como el sufrimiento de su padre [durante la enfermedad de él]. En particular, ¿por qué Di-s haría sufrir a una buena persona?

Al juzgar por su carta, es sin duda innecesario enfatizarle en detalle el concepto evidente, a saber, que sin duda no es sorprendente que un ser humano no comprenda las sendas de Di-s, dado que un ser creado y finito ciertamente no puede

comprender lo infinito.

Lo opuesto, [es decir, que el hombre comprenda los caminos de Di-s,] sería más bien sorprendente, y es solo debido a la benevolencia infinita de Di-s que Él le ha revelado al hombre ciertos aspectos de Su Divina providencia.

Hay una sencilla ilustración: Sin duda no sería sorprendente que un niño de cinco años no entienda la conducta de un gran científico, aun cuando el científico haya alguna vez sido un niño de cinco años, y que cuando el actual niño de cinco años crezca se convierta en un científico aun mayor.

En otras palabras, el niño de cinco años está potencialmente en posesión de todas las cualidades del científico maduro, pero no sería sorprendente que no comprenda al gran científico.

Pero un ser humano creado no tiene nada en común con el Creador en lo que a inteligencia y capacidad se refiere. Es solo debido a la benevolencia de Di-s que al hombre le han sido revelados ciertos aspectos de la providencia Divina, incluyendo también la cuestión del sufrimiento, dado que con respecto a este tema podemos emplear una analogía similar.

Cuando se le dice a un niño que se siente, que aprenda el abecedario, que haga la tarea, etc., aquello lo priva de salir al aire fresco, interfiere a veces con que tenga sus comidas a tiempo, y pudiera asimismo reducir las horas de sueño, etc.

El niño, al cumplir con estas instrucciones, no lo hace porque comprenda su sabiduría, sino porque no tiene otra elección en el asunto, puesto que su padre, madre o maestro lo obligan a hacerlo. No es este el caso cuando se le quita la libertad de impedirle romper ventanas y cosas similares, [cuando el niño entendería más fácilmente las razones de estas instrucciones].

En lo que respecta al niño, para él es un *verdadero* sufri-

miento estar privado de aire fresco o reposo, etc., que la mayoría concuerda que se consideran cosas buenas. Sin embargo, de qué consideración es el sufrimiento temporal del niño –aun cuando se extienda durante días o incluso meses– en comparación con el bien que disfrutará como resultado el resto de su vida.

Un punto adicional para recordar es el siguiente:

Cuando una persona que ha estado enferma sucumbe a su enfermedad, está claro para cualquier individuo normal que la enfermedad afectó solo el cuerpo físico. Obviamente, si algo anda mal, digamos, con la sangre del paciente, aquello no puede afectar su vida espiritual y su alma eterna.

En otras palabras, cuando un paciente se rinde ante una enfermedad, ello sucede solo porque la unión entre el alma y el cuerpo ha llegado a su fin, pero el alma es eterna. Este es uno de los fundamentos básicos de la fe judía, así como el de muchas otras.

En la Torá, se explica y enfatiza con frecuencia que la vida en esta tierra es solo una preparación para la vida futura y eterna en el Mundo por Venir.

Aquello se enseña asimismo en la muy conocida *Mishná* de *Pirkei Avot*, que leemos y estudiamos en estos *Shabatot*. La *Mishná* expone: “Este mundo es como un vestíbulo hacia el mundo futuro; prepárate en el vestíbulo para poder entrar en la sala de los banquetes” (*Avot* 4:16).

Ahora bien, aun si al encontrarse en el vestíbulo se estuvo sujeto a un período de sufrimiento, el hecho de sin duda obtener una ganancia infinita en la “sala de los banquetes” hace que ello incuestionablemente valga la pena.

Es imposible describir los júbilos de la vida del alma en el



Mundo por Venir dado que, incluso en este mundo –es decir, mientras el alma está conectada con el cuerpo–, la vida del alma se encuentra en un plano infinitamente superior al de la vida del cuerpo en el cual está investida, y al cuerpo no le es posible comprender esta forma de vida; cuánto más así cuando el alma ya no está más distraída por el cuerpo.

Compare el vasto abismo entre el júbilo y entusiasmo de un niño al recibir un trozo de sabrosos dulces y el júbilo de un científico muy sabio y erudito que logra resolver un importante problema científico. Una vez más, como se mencionó antes, hay cierta conexión entre el niño y el científico, y todas estas formas de júbilo son comparables.

Pero en lo que respecta a la vida en esta tierra y la vida del alma en el mundo futuro, las diferencias no son de grado sino de clase, y no hay un común denominador entre ambas.

Al mismo tiempo debe recordarse que el sufrimiento en el “vestíbulo”, que es no más que un corredor hacia “la sala de los banquetes”, es después de todo temporal, y la ganancia es eterna...

(De una carta del Rebe)

#### **4. LA SUPERACIÓN DEL ABATIMIENTO HACIENDO QUE LAS EMOCIONES ACTÚEN CONJUNTAMENTE CON LA FE Y EL INTELECTO**

Los hombres y las mujeres judíos son por lo general “creyentes, hijos de creyentes”. Es decir, todos creen y también comprenden que Di-s solo conduce todo el mundo. Los judíos también creen con una fe completa que Di-s es la Esencia del Bien.

Sin duda escuchó asimismo el dicho de mi suegro, el Rebe, de bendita memoria –que relató en nombre del Baal Shem Tov–, que Di-s ama a todo hombre y mujer judío del mismo modo en que un padre ama a su hijo único. (De hecho, los ama aun más; se emplea esta analogía porque no podemos imaginar un amor mayor que el de un padre por su hijo único).

El resultado de todo lo anterior [es este]: que todo lo que Di-s hace es para bien; [y] dado que Di-s desea que a los judíos las cosas les vayan bien no solo espiritual sino también materialmente, sin duda Su benevolencia se extiende no solo al reino de lo espiritual, sino también al de lo material.

Tal como se mencionó previamente, los judíos no solo creen lo anterior sino que también lo entienden de manera racional. No obstante, a veces sucede que por más que sea creído y comprendido, aquello desdichadamente no penetra en el corazón y las emociones. El resultado de esto es que ciertos eventos [adversos] producen una sensación de desconsuelo y abatimiento, Di-s lo prohíba.

... Cuando, no obstante, la persona trabaja en sí misma, esforzándose por que su creencia y entendimiento se filtren en sus emociones, aquello resulta en la comprensión y sensación de que “Todo lo que Di-s hace, lo hace para bien”<sup>3</sup> (de hecho, no es posible que no sea así). Esto permite poder percibir y sentir, eventualmente, que todo es abierta y evidentemente bueno.

Porque dado que Di-s recompensa de la misma manera, “medida por medida”, esta actitud provoca que Di-s les revele a todos, y en particular a ese individuo mismo, la virtud que yace oculta en el [evento aparentemente desagradable,] para que se

---

3. Berajot 60b.

perciba [como el bien que realmente es,] aun a simple vista.

... Le transmito mis piadosos deseos de que muy pronto Dios le demuestre el bien completo que acaeció en los eventos pasados de su vida y que no ha podido ver hasta ahora, y que se sienta realmente jubiloso en todos los aspectos, tanto espirituales como materiales.

*(Igrot Kodesh, Vol. IV, p. 220)*

## **5. EL AFRONTAMIENTO DE LOS REVESES Y LA ADVERSIDAD**

... Sin duda no preciso enfatizarle que un verdadero hombre de negocios no es quien puede manejar sus asuntos cuando las condiciones son favorables y todo marcha sin problemas y con éxito, sino también, e incluso más, cuando demuestra que sabe cómo lidiar con la adversidad y los reveses ocasionales.

De hecho, hacer frente al desafío de la adversidad lo vuelve a uno un ejecutivo más fuerte y efectivo que antes, con una dimensión de experiencia adicional y una perspicacia más aguda, a las que se les puede dar un buen uso aun cuando todo comience a mejorar.

A veces, un revés temporal es justo lo que se necesita para que se reanude el avance con mayor vigor, como en el caso del atleta que tiene que sortear una valla, donde es necesario retroceder a fin de facilitar un salto mayor.

*(De una carta del Rebe fechada el 25 de shvat de 5736)*