

Alimentos
para el
Alma



EDITORIAL BNEI SOLEM



❖ ÍNDICE

	PÁG.
PREFACIO A LA VARSIÓN CASTELLANA	7
PRÓLOGO DEL AUTOR	9
AGRADECIMIENTOS	13
INTRODUCCIÓN	15
1 ACEPTACIÓN	37
2 Verdaderos LOGROS	39
3 El valor de la ACCIÓN ⁽¹⁾	41
4 El valor de la ACCIÓN ⁽²⁾	42
5 Aceptar CONSEJOS	44
6 ENOJO	46
7 El lado positivo de la ARROGANCIA ⁽¹⁾	48
8 El lado positivo de la ARROGANCIA ⁽²⁾	49
9 Falsas SÚPOSICIONES	51
10 ATENCIÓN	53
11 ACTITUD ⁽¹⁾	55
12 ACTITUD ⁽²⁾	56
13 ACTITUD apropiada ⁽³⁾	59
14 DESPERTAR LA CHISPA JUDÍA; “der Pintele Id” . . .	60
15 Raíces judías - un sentido de PERTENENCIA	61
16 VALENTÍA	63
17 El beneficio de un CORAZÓN QUEBRANTADO	64
18 DESAFÍO	66
19 CAMBIO	69



	PÁG.
20	CRIANZA DE HIJOS 71
21	ELECCIONES 73
22	Honar las ELECCIONES de Dí's 75
23	COMPASIÓN 76
24	COMPETENCIA 78
25	CONCENTRACIÓN 80
26	CONFLICTO interior 82
27	CONEXIÓN eterna 84
28	CRISIS 86
29	Cómo CRITICAR 87
30	DEPRESIÓN 89
31	La importancia de COMER 91
32	EDUCACIÓN 93
33	ESFUERZO 95
34	EMPATÍA 96
35	Canalizar el ENTUSIASMO 97
36	ECUANIMIDAD 99
37	Balancear la propia EXITACIÓN 100
38	EXCUSAS 103
39	FE 104
40	FAMA 105
41	HALLAR A DI'S 107
42	FLEXIBILIDAD 109
43	El ENFOQUE apropiado 111
44	Establecer METAS 112
45	Alcanzar METAS 113
46	MALEDICENCIA 115
47	GRATITUD 116
48	RAPIDEZ 118
49	CURACIÓN 120
50	Buena SALUD 121



	PÁG.
51 HOGAR feliz	123
52 HUMILDAD	124
53 HIPOCRESÍA positiva ⁽¹⁾	126
54 HIPOCRESÍA ⁽²⁾	127
55 IDENTIDAD	129
56 INFLUENCIA	130
57 INSPIRACIÓN	131
58 El Poder del INTELECTO	132
59 INTROSPECCIÓN	133
60 JUZGAR A OTROS	135
61 JURISPRUDENCIA	138
62 La sabiduría de un verdadero LÍDER	140
63 ELEVAR ESPÍRITUS	142
64 Creando LÚZ	144
65 VIVIR EL MOMENTO	145
66 CODICIA	147
67 MATERIALISMO	149
68 Qué IMPORTA	151
69 MEDITACIÓN	153
70 MALHUMOR	155
71 La verdad acerca de la MOTIVACIÓN	156
72 Las verdaderas NECESIDADES vitales	158
73 OPORTUNIDADES perdidas	160
74 Las dificultades del PERFECCIONISMO	162
75 PERSISTENCIA	164
76 Consejo para el CRECIMIENTO PERSONAL	165
77 PLANIFICACIÓN apropiada	167
78 Hallar lo POSITIVO EN LO NEGATIVO	168
79 POSESIÓN	169
80 PLEGARIA	170
81 Verdadera PLEGARIA	172



	PÁG.
82 PROPÓSITO	174
83 CALIDAD DE VIDA	175
84 RACIONALIZACIÓN ⁽¹⁾	176
85 RACIONALIZACIÓN ⁽²⁾	178
86 LLEGAR A OTROS	180
87 SEGURIDAD ⁽¹⁾	182
88 SEGURIDAD ⁽²⁾	184
89 AUTOVALORACIÓN	185
90 AUTO PREOCUPACIÓN	189
91 AUTOCONTROL	190
92 AUTONEGACIÓN decidida	192
93 AUTOESTIMA	194
94 AUTOSACRIFICIO	196
95 DIFAMACIÓN	198
96 El poder de la PALABRA	200
97 ÉXITO	201
98 SUFRIMIENTO	203
99 El poder del PENSAMIENTO	205
100 El uso apropiado del TIEMPO	207
101 ESFUERZO ⁽¹⁾	209
102 ESFUERZO ⁽²⁾	210
103 Comprender la TRAGEDIA	212
104 Sacar lo mejor de la TRAGEDIA	214
105 VERDAD Y HONESTIDAD ⁽¹⁾	215
106 VERDAD Y HONESTIDAD ⁽²⁾	216
107 VERDAD Y HONESTIDAD ⁽³⁾	217
108 ¿QUIÉNES SOMOS?	218
109 PREOCUPACIÓN	220
110 Mantener la JUVENTUD	221
111 La DINASTÍA JABAD-LUBAVITCH	222



❖ INTRODUCCIÓN

❖ Los orígenes del autoexamen

Cuando Rabí Shneur Zalman de Liadi,¹ el primer Rebe del movimiento jasídico *Jabad*, estaba encarcelado en Petersburgo por actividades subversivas contra el Zar, fue visitado por el investigador en jefe. "Cómo puede ser" le pre-

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

¹ Mencionado en este libro como el "*Alter Rebe*". Sus sucesores son conocidos como: el *Mitteler Rebe*, el *Tzemaj Tzedek*, el *Rebe Maharash*, el *Rebe Rashab*, el *Rebe Raiatz* (también conocido como el Rebe Anterior) y "el *Rebe*" (ver nota al pie 11). Las enseñanzas de la rama *Jabad* del jasidismo son las más prolíficas y las más ampliamente conocidas entre las escuelas de pensamiento jasídicas, y son la base de la mayoría de las historias y enseñanzas de este libro.



guntó a Rabí Shneur Zalman "que Di's en su Torá le preguntara a Adam, el primer hombre 'Aieka -Dónde estás' ¡Seguramente que Di's sabía dónde estaba!".

Rabí Shneur Zalman respondió: "Aieka - ¿Dónde estás? Es el llamado de Di's a toda persona en la tierra, preguntándole '¿Dónde estás parado?' A la persona se le han dado tantos y tantos días y tantos y tantos años en la tierra, y constantemente debe preguntarse que ha logrado en esos años y cuantas cosas buenas ha hecho en el mundo".²

Desde la creación de la vida humana cerca de seis mil años atrás, el hombre se ha formulado la misma pregunta: "Aieka: ¿Cuál es la forma correcta de comportarse? ¿Estoy en el camino correcto? ¿He actuado correctamente? ¿Cómo puedo rectificar mis fallas y defectos? ¿Cómo puedo encontrar paz?".

En varias etapas de la historia la sociedad



² *Rabbi Shneur Zalman of Liadi, A biography*, Nissan Mindel, Kehot Publications Society, NY, 1969.



ha provisto al hombre de los medios para la auto-rectificación. En un nivel externo, las leyes y los sistemas judiciales fueron instituidos para que el hombre controlara sus instintos más primarios y egoístas. En las sociedades agrícolas e industriales el involucrarse en pesadas tareas evita que el hombre se ocupe de algo más que en la lucha para asegurar sus necesidades físicas. En tiempos más recientes, una preponderancia de tiempo libre, la falta de opresión política y la explosión de las modalidades de auto ayuda psicológica han provisto a la gente de los medios y el entorno para explorar su psiquis interior en un intento para encontrar guía moral y verdadera paz.

❖ El divino camino de la auto conciencia

Al igual que todo en la vida, todo lo hecho por el hombre es propenso a las fallas y limitaciones de la condición humana. Varias



escuelas de pensamiento psicológico han crecido y decaído en las últimas centurias, yendo de una ideología a otra en un intento por crear sentido y estabilidad en un mundo aparentemente irracional. Una generación puede enseñar condescendencia en la crianza de los niños; la otra rigor militar. Una generación puede promover el puritanismo y la restricción en los impulsos físicos; otra puede animar la indulgencia. La inconsistencia en esos métodos de guía no es intrínsecamente mala, es que no son verdaderos: cualquier cosa cierta por su misma naturaleza es eterna e inalterable.

La Torá y sus *mitzvot*, enraizadas como están en su fuente Divina, son lo único constante en un mundo siempre cambiante. El desarrollo de la sabiduría Divina -de los Cinco Libros de Moisés a la "Ley Oral" del Talmud, a la *Kabalá* y las dimensiones espirituales interiores de las enseñanzas jasídicas -han provisto al hombre de respuestas de inspiración Divina a las preguntas tanto morales, como espirituales y existenciales que lo han atormentado desde el comienzo de los tiempos.



❖ El advenimiento del Jasidismo

La primera mitad del Siglo XVII marcó uno de los períodos más oscuros de la historia judía. Dos eventos principales amenazaron la supervivencia física y espiritual del pueblo judío: las persecuciones de los cosacos contra los judíos de Polonia, Ucrania y Rusia Blanca lideradas por el demoníaco Bogdan Chmielnicki; y el caos espiritual que siguió a la exposición del presunto Mesías Shabtai Tzví como un fraude y un *apikoros* (hereje).³

Ante los estragos y desesperación causados por esta caída, el gran maestro jasídico, el santo *Baal Shem Tov*⁴ introdujo el remedio para las enfermedades de la nación judía, al revelar un cuerpo de sabiduría de la Torá conocido como *Jasidut*, la dimensión mística

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

³ Ver *On the Escence of Chasidut*, Rabí Menajem M. Schneerson, Kehot Publication Society, Brooklyn, NY, 1978; 1986, p. 2.

⁴ Literalmente "El Poseedor del Buen Nombre", Rabí Israel ben Eliezer, 1698-1760.



❖ ACEPTACIÓN

Dice en *Ética de los Padres* (1:12): "Sé de los discípulos de Aarón... ama a los seres creados, y acércalos a la Torá".

El término "seres creados" puede parecer una traducción arcaica o difícil del hebreo, pero es usada intencional y precisamente. Al usar "seres creados" en lugar de "gente", el versículo implica que Aarón llegaba hasta individuos cuya única virtud redentora era el hecho que eran creaciones de Di's.

La lección para nosotros es que siempre debemos recordar que el amor quintaesencial de uno por otro judío no debe ser contingente de alguna cualidad exterior tales como el talento, belleza o intelecto. Sino que uno debe aceptar y amar a un amigo por su virtud innata de haber

sido elegido por Dí's para ser creado. Esto sólo es una razón suficiente para amar y respetar al otro.

Sijot Kodesh, Ajaron Shel Pesaj, 5736

Sijot Kodesh, Matot-Masei, 5737



2

❖ Verdaderos LOGROS

Cuando uno habla de "Servir a Dí's verdaderamente" no implica -como piensan erróneamente algunos -que uno debe pulverizar montañas y destruir rocas, o poner al mundo cabeza abajo. La verdad absoluta es que cualquier acto llevado a cabo al servicio de Dí's, cualquiera que este sea, es perfectamente satisfactorio cuando es ejecutado con una intención sincera: una *berajá* (bendición) pronunciada con todo el corazón; una palabra de plegaria expresada con un corazón predispuesto y con conciencia de "ante Quien estás parado"; un pasaje de la Torá dicho con la comprensión de que es la palabra de Dí's; un ver-



sículo de *Tehilim* (Salmos); un carácter benevolente expresado amistosamente hacia otro con afecto y amor.

Halom lom, entrada del 2 de Adar I



❖ El valor de LA ACCIÓN (1)

El lamentarse por sí mismo no hace nada bien. Una lamentación es sólo una llave para abrir el corazón y los ojos, para no sentarse con los brazos caídos, sino para planear ordenadamente el trabajo y la actividad -cada persona dondequiera que pueda ser efectiva- para hacer campañas para reforzar la Torá, propagar la Torá y la observancia de las *mitzvot*. Una persona puede hacerlo a través de escritos, otra hablando, otra con sus riquezas.

Halom lom, entrada del 23 de Tevet



❖ Mantener la JUVENTUD

Hay un dicho jasídico acerca del pasaje: "Pero aquellos que ponen su esperanza en el Señor, renovarán su vigor" (Isaías 40:31). La palabra usada para significar "renovarán" (ia-jalifu) [es decir, su vigor], también puede significar "cambiar" (leitjalef). El pueblo judío hace un cambio con Dí's; ellos le dan a Dí's sus pensamientos, palabra y acción, y a cambio Dí's les da Sus fuerzas. Y puesto que las fuerzas de Dí's no están limitadas o mitigadas por el proceso de envejecimiento -pues el envejecimiento no se aplica a Él -los judíos también pueden ser para siempre un pueblo joven.

Torat Menajem 5716, Vol. 1, p. 108



111

❖ LA DINASTÍA DE JABAD-LUBAVITCH

Rabí Israel Baal Shem Tov
Nacido en 5458 (1698), fallecido en 5510 (1750). Fundador del Movimiento Jasídico.



Retrato tradicional, pero no auténtico del Rabí Israel Baal Shem Tov

Facsímil original de una carta enviada por el Baal Shem Tov Firma del Rabí Israel Baal Shem Tov a Reblaakov Iosef de Polonoy



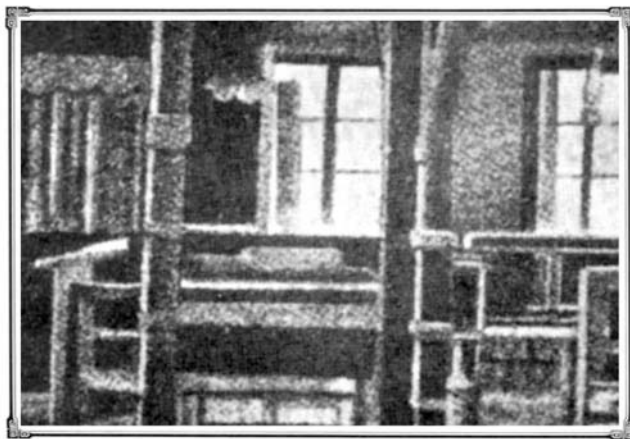
Janukiá del Baal Shem Tov

ישראל באל שם טוב
בית המדרש באיזביז

Firma del Rabi Israel Baal Shem Tov



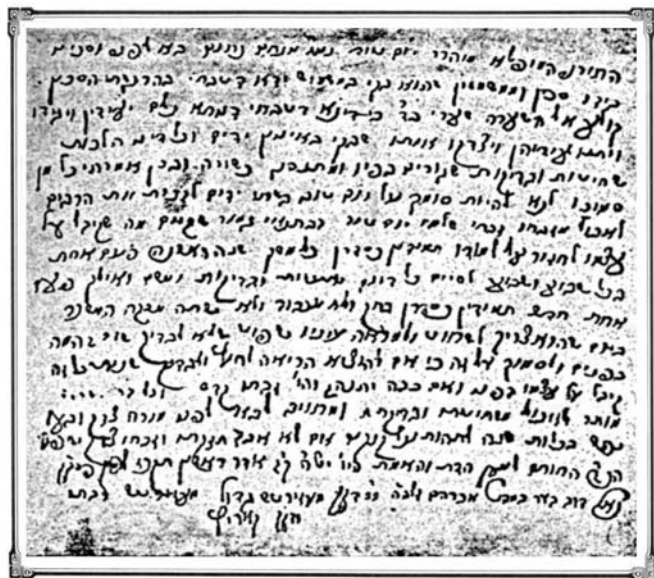
Vista exterior del Beit Midrash
del Baal Shem Tov en Mezhibuzh



Vista interior del Beit Midrash
del Baal Shem Tov en Mezhibuzh



Rabí Dovber, el Maguid de Mezeritch
 Fecha de nacimiento desconocida, fallecido en 5533 (1772). Fue el discípulo principal del Baal Shem Tov y asumió como líder del movimiento a la muerte de su maestro. Bajo su liderazgo, el Jasidismo se expandió por todas las comunidades judías de Europa Oriental.



Manuscrito del Maguid de Mezeritch

דוב דוב בע"כ אברהם זלמן פרידמן מקוויטש גדול
 ה"ק קארליץ
 תש"ק

Firma del Maguid de Mezeritch


ספר
אור האמת

Portada de la primera edición de *Or Haemeth* del Maguid de Mezeritch

בשבו בן דוא אור הבארד לשלם כדו בכבוד חוררתו תורת אמת
 בזל אמרי צדיקים אחרות טויות תקנות, דז חסוד חותם
 הדור, ודדורו נור הקודם יצן של כל בני הנולה אור העולם גדול פיצן
 שמו מהודי דוב בער, זוקיל זייז דבעיד ממעוריש שמו
 כתנס על סמך הלמודו הגלון אור ישראל תקוטו סלכ סדוד פוים לוי
 יצוק: זוקיל בטהמים קדושת לוי סליניק בארדיטושוב
 ולקוטום סחדים סמלל לדיק עולם זייז ועיז.

(בצטוטא עינינו זיל קרי סקדפת סוטולל ללוד)



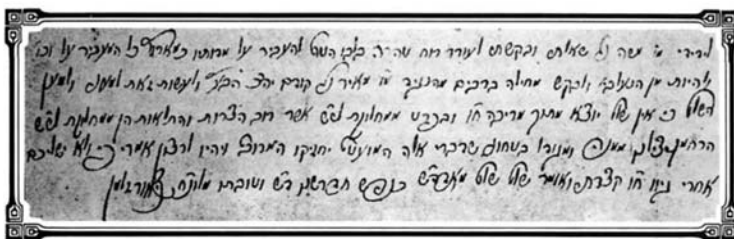
Portada de la primera edición de *Or Torá* del Maguid de Mezeritch

ספר
אור תורה

הודו חסך רלוד לקטום יקרום סודס
 ומסן סודרדי' אקדך סיה סטויי'
 זמסן כל סטוסים סודר' סגדול סלין
 סמנו סודרדי' **דוב בער** זול' ס אשר
 בכל קלי' אזן אור סודרו
 סיה זודת לתרו הלט רביס זכן סלמס
 אזלי יזס לעסום סופס סף אקדורו וכבר
 כלו סקלט דכרוי גדסום בספר לקוטו
 אזרי' וסלרן סלורי' סכטוד חודרו וכע'
 זיצנו סעס זניס ללוד סודרו סודר סיו
 גוים כוחתמל עוסקסיה דמלכא מלן
 מלכא רכנו ס' ס סודר סודרס סול' סל
 קדישא חודרדי' **ישעיהו** ס' ס דק' ס
דונוויי וכו'
 סמחורח סול' סכעניס זכא
 דעס סגול' דכרוס סללס בין סליס רזינו
 לקבלו דסום סל נייר יסס וסלחין' סלוח
 וסזכרס וזס סמו אשר יסרלו ס ספר
אור תורה סו בס' ס' ס' יגל סמלו'
 סכטורס וסכיל' וסכיל'
 וסקב' ס יתן סמללר סל' ס חודר אוחס
 למסכ סליר':

גרסם בקק קארעין בשנת
תקס"ד לפ"ק





Manuscrito del Alter Rebe



Portada del Sefer (libro) "Tania"
editado de Moscú, Rusia.

