Selección de Artículos para

ROSH HASHANÁ

de aishlatino.com

INDICE:

p. 2 – Identificando Tu Misión en la Vida
p. 5 – Escondiéndonos de Dios
p. 7 – ¿Shaná Tová?
p. 9 – 20 Preguntas para el Año Nuevo
p. 10 – Mi Momento de Debilidad
p. 12 – Aprovechando al Máximo los Servicios de las Festividades
p. 14 – Recalculando
p. 15 – Almas Brillando
p. 16 – La Vendedora Telefónica
p. 18 – El Milagro Llamado Yo
p. 19 – Los Nombres de Dios

Este documento contiene el Nombre de Dios. Por favor tratarlo con el debido respeto.

---

por Sara Yoheved Rigler

Este Rosh HaShaná, electrifica tu vida con propósito.

Después de seis meses de trabajar en la compañía, es tiempo de ser evaluado. Entras a la sala de juntas, donde los gerentes de personal – vestidos en trajes de diseñador – están sentados detrás de un escritorio de caoba. El que está a la izquierda le da un vistazo a tu ficha personal, te mira acusadoramente y dice: "Veo aquí que no te presentaste a trabajar a las 9 a.m. ni siquiera una vez en todo este período".

La mujer en el medio menea la cabeza y dice: "Esta es una de las compañías más grandes del mundo. En lugar de reportarte al trabajo con traje y corbata, lo haces utilizando jeans".

El hombre a la derecha, con la mirada fija en los papeles que sostiene con sus manos, dice sobriamente: "Nuestras cámaras de vigilancia muestran que pasas menos del 10% de tus horas de trabajo frente a tu escritorio. El resto del tiempo estás dando vueltas por el edificio".

El primer evaluador dispara la pregunta: "¿Tienes algo que decir en tu defensa?".

"Sí", dices con confianza. "¡Fui contratado como cuidador nocturno!".

Rosh HaShaná es un tiempo de evaluación. Pero para poder evaluar correctamente tu desempeño, tienes que conocer la descripción de tu trabajo. El judaísmo afirma que toda alma viene a este mundo con un objetivo único y positivo.

De acuerdo al gran cabalista del siglo XVI, el Arizal, nunca nadie ha venido ni vendrá al mundo con exactamente la misma misión que la tuya. La luz que estás destinado a entregar en el mundo es solamente tuya, tan individual como tu huella digital, tan personal como tu voz.

Tu misión puede ser interpersonal, como aconsejar a parejas con problemas, o académica, como investigar la antigua cultura china, o quizás puede ser una expresión de tu talento, como pintar paisajes o tocar el violín. Puede ser concreta, como establecer un hogar para pacientes de Alzheimer, o abstracta, como manifestar en el mundo el atributo Divino de la verdad o la paciencia. Puede ser a gran escala, como inaugurar el sistema de reciclaje de tu ciudad, o en una escala pequeña, como cuidar con alegría a tu hijo con discapacidad. Puede que tengas dos, o como máximo tres misiones diferentes, las cuales podrían ser consecutivas (después de terminar una

comienzas con la otra) o simultaneas. Pero, aunque haya 500 consejeros de parejas en tu ciudad, tu particular enfoque y forma de ayudar a la gente son únicos. Ninguno de nosotros puede ser reemplazado, nunca.

Identificando Tu Misión

Imagina que eres un agente secreto enviado a Irán. Has tenido años de entrenamiento, tienes dos contactos vitales en Teherán y estás equipado con artefactos de espionaje de última tecnología. Sólo te falta una cosa: No tienes idea cuál es tu misión.

Muchos de nosotros vamos por la vida de esta manera, meramente siguiendo la rutina establecida por la sociedad: vamos a la universidad, encontramos un trabajo, nos casamos, tenemos una familia; pero no tenemos una idea clara de la misión única que se nos dio. Somos tironeados en muchas direcciones distintas, nos sentimos comprometidos con lo que hacemos y culpables por lo que no. Identificar nuestra misión es, de acuerdo al rabino Aryeh Nivin, el primer paso para tener una vida vibrante y alegre. "Cuando te encuentras con el propósito de tu vida", explica, "sientes excitación".

Conocer tu misión personal es una preparación esencial para Rosh HaShaná. En Rosh HaShaná Dios nos asigna vida, salud, sustento y todo lo demás. ¿Cuál es tu plan? ¿Cómo propones utilizar la vida que Dios te da? El gerente general no le va a entregar un presupuesto de un millón de dólares a un empleado que no tiene una propuesta cuidadosamente preparada.

Estamos acostumbrados a rezar por vida, salud y sustento como fines en sí mismos. Sin embargo, para las cuentas Divinas, la vida, la salud y el sustento son simplemente las herramientas – los artefactos de alta tecnología – que te permitirán lograr tu misión.

El rabino Nivin ofrece dos métodos para descubrir tu misión:

1. Pregúntate a ti mismo (y escribe): ¿Cuáles fueron los cinco o diez momentos más placenteros de tu vida?

2. Pregúntate a ti mismo: Si heredara mil millones de dólares y tuviera seis horas al día de tiempo libre, ¿qué haría con ese tiempo y dinero?

Cuando respondas la primera pregunta, elimina los momentos universalmente trascendentes, como atestiguar la belleza de la naturaleza o escuchar música. Tu misión puede, por supuesto, tener que ver con la naturaleza o la música, pero en un nivel mucho más individual que el disfrute que toda la gente tiene cuando ve una maravilla natural. A pesar de que tu misión pueda requerir trabajo duro o mucho sacrificio, cuando estás ocupado con la misión de tu vida, la experiencia, como lo expresa el rabino Nivin, "se siente tan bien que lo podría hacer todo el día".

Cuando yo hice mi primer ejercicio, estas fueron las respuestas que obtuve:

1. Cuando alguien en mi audiencia de Johannesburgo se acercó después de que hablé y le dijo a mi hijo: "Las palabras de tu madre cambiaron mi vida".

2. Cuando alguien me dice: "Tu libro me cambió la vida".

3. Cuando leo los comentarios a mis artículos de AishLatino.com y veo: "Esto es exactamente lo que necesitaba leer hoy". Cuando veo que la forma de pensar o actuar de los lectores se ve impactada por lo que escribo.

4. Cuando alguien que está de paso por Israel (a menudo camino a la India) viene a hablarme sobre judaísmo, y dos, cinco o diez años después me entero que se quedaron en Jerusalem, comenzaron a estudiar Torá y observan las mitzvot.

5. Cuando mis hijos mencionan que hablaron con Dios sobre algo que les molestaba y me doy cuenta de que su relación con Dios es fuerte.

El tema común que emergió para mí fue que mi misión es: "Inspirar a la gente, por medio del habla o de la escritura, para que avancen en su desarrollo espiritual/personal y en su relación con Dios". Eso es lo que me excita y energiza. Es por eso que, para el asombro de mis amigas, cuando estoy de gira dando conferencias puedo hablar en cinco ciudades diferentes en cinco días, levantándome al amanecer para tomar un vuelo temprano, dando un taller de tres horas dos veces al día y, a los 63 años, nunca sentirme cansada. Conocer mi misión es como instalar una reserva de baterías en mi vida.

Bárbara Silverstein es una esposa, madre y enfermera en un hospicio. Hace poco, cuando ella estaba hablando conmigo sobre su "misión en la vida", se encogió de hombros. A pesar de que su vida personal y profesional está plagada de dificultades, ella lucha con dedicación e integridad. Le pregunté qué haría si tuviera muchísimo dinero y seis horas libres al día. Bárbara pensó por unos minutos y contestó con pasión: "Establecería un centro de judaísmo para los ancianos. En mi trabajo con los enfermos terminales siempre me encuentro con hombres o mujeres que están a punto de perder a su cónyuge y me dicen: 'No sé lo que haré con el funeral. No tengo un rabino'. Ellos anhelan una conexión espiritual con sus raíces judías, pero no tienen idea cómo lograrla". Cuanto más hablaba Bárbara conmigo, más ferviente se ponía.

"Entonces esa es tu misión", le dije, "establecer un centro de judaísmo para los ancianos. Es una idea realmente pionera, nadie lo ha hecho antes".

"¿Estás bromeando?", replicó ella. "Entre mi familia y mi trabajo no tengo tiempo para nada más."

Recordando un consejo del rabino Nivin, le sugerí: "Tómate media hora dos veces por semana, siéntate con papel y lápiz, y comienza a anotar ideas. Escribe lo que se te venga a la mente, cuáles serían los primeros pasos y cómo te gustaría que fuera al final. Y pídele a Dios que te ayude a hacerlo realidad; Él puede darte lo que sea que considere que debes tener. Y luego, fíjate si aparece la oportunidad para dar el paso siguiente".

Dos semanas después Bárbara me telefoneó rebosando de excitación: "Esto realmente hizo que mi imaginación tome vuelo", dijo. "Todo lo que he aprendido hasta ahora en mi vida me está sirviendo para este plan. No sé si alguna vez llegará a algo, pero tan sólo pensar en eso es como una carga eléctrica en mi día. Mi marido y mis hijos me preguntan por qué estoy sonriendo tanto".

El Creador te ha creado con un grupo único de aptitudes, talentos e intereses perfectamente apropiados para eso que debes lograr. Al seguir tus inclinaciones y capacidades puede que ya hayas encontrado tu misión. A veces tu misión te llega sin que hagas nada, como con el nacimiento de un niño con necesidades especiales. La "Asociación Nacional de Tay-Sachs", por ejemplo, fue fundada por los padres de un niño que sufría de la enfermedad de Tay-Sachs; el desmoralizante desafío se transformó en la misión de sus vidas.

Si aún no tienes claro cuál es tu misión, tómate media hora al día entre ahora y Rosh HaShaná para reflexionar sobre "¿qué quiero hacer con mi vida?". Quizás trabajas tiempo completo desarrollando programas de computación para Microsoft, pero siempre has tenido ganas de escribir un libro sobre adicción a Internet. Quizás tu placer más grande es atender tu granja en tu casa de los suburbios, pero siempre has soñado con vivir en un asentamiento agrícola en Israel. Estas voces internas pueden ser susurros de Dios, un mensaje secreto desde el Cuartel General informándote tu misión verdadera.

Culpa, Respeto, Validación

La claridad sobre tu misión disipa la culpa por todos los proyectos valiosos en los que NO estás involucrado. Una vez que te das cuenta que estás en este mundo para desarrollar una nueva técnica que ayudará a niños autistas, ya no te sientes culpable porque no estás siendo voluntario en el comedor público local ni marchando en la ONU para protestar por la discriminación anti-israelí.

Una vez que identifiqué mi misión, deje de sentirme culpable porque en realidad no me gusta cocinar para miles de invitados en Shabat. También entendí por qué

amo escribir para AishLatino.com y sus lectores ascendentes en espiritualidad.

El concepto de que cada persona tiene una misión individual en la vida es clave para respetar a otra gente. De no ser así, podrías pensar que lo que es importante para ti debería ser importante también para los demás. ¿Eres un activista ambiental? Podrías culpar a tu hermana por abstraerse del medioambiente sin apreciar que su misión es luchar contra la negación del Holocausto. ¿Perteneces a un grupo que alimenta a los desamparados? Puedes encontrar censurable que aquel otro grupo aparentemente no preste atención a los desamparados y pase todo su día haciendo activismo pro-Israel en las universidades. Poder decir: "Esta es mi misión y esa es la de ellos" es la puerta a la tolerancia y el respeto verdaderos.

Conocer tu misión individual valida tu vida y te libera del pernicioso hábito de compararte con los demás. La huella en el mundo que dejó Jonas Salk (creador de la vacuna contra la polio) puede parecer un cráter mientras el cuidado de tu hermano incapacitado puede parecer una marca insignificante, pero desde una perspectiva espiritual, la luz que estás irradiando en el mundo es única y es exactamente la luz que viniste a irradiar.

Un punto más: Cumplir con tu misión en el mundo no te exenta de tus obligaciones globales como sustentar a tu familia o criar a tus hijos. Comenzar un centro de judaísmo para los ancianos puede tener que esperar hasta que tus hijos hayan crecido. Escribir ese libro sobre la adicción a Internet puede tener que ser hecho en las pocas horas libres que tu trabajo full-time te deja. No te preocupes. El mismo Dios que te asignó tu misión se asegurará de que tengas todo lo que necesitas – incluyendo tiempo ahora o después – para cumplirla.

Entonces, cuando suene el shofar este Rosh HaShaná y te pongas de pie para tu evaluación anual, estate preparado para declarar: "Esta es mi misión, y estoy trabajando en ella".

Por Rav Nejemia Coopersmith

¿Quién es el amo de tu universo? Una meditación sobre Rosh HaShaná.

Un punto común de tensión en toda relación significativa es la batalla por balancear la cercanía con la autonomía. Si alguna vez sentiste ganas de gritarle a alguien que amas "¡Dame mi lugar!", estás en buena compañía; Adam, el primer hombre, esencialmente le gritó eso a Dios.

Después de comer la fruta en el Jardín del Edén: "…Dios llamó al hombre y le dijo: '¿En dónde estás?'". Adam contestó: "Escuché tu sonido en el jardín y me avergoncé porque estoy desnudo, por lo que me escondí" (Génesis 3:9,10).

Rav Shimshon Pincus, de bendita memoria, interpreta la respuesta de Adam como sigue: "Dios, escuché que me estabas buscando, pero tuve miedo. ¡Es demasiado para mí! Necesito algo de espacio, por lo que me escondí. Me encontraré contigo durante Rosh HaShaná y Iom Kipur, pero más allá de eso, déjame vivir mi vida en paz, déjame solo".

Sí, hay muchísimas ocasiones en las que te sientes inspirado para cumplir las órdenes de Dios, estudiar Su Torá y observar Sus mandamientos, pero hay veces en que trazamos una línea y nos alejarnos un poco, nos recluimos en nuestro espacio privado, un lugar en donde Dios ya no es el Amo del Universo, sino que nosotros lo somos.

Pero sólo puede haber un rey. Si sentimos que tenemos el poder para destronar a Dios, incluso sólo por unos

minutos al día, lo que estamos creyendo es que somos la autoridad reinante en nuestro pequeño reino.

El tema principal de Rosh HaShaná es convertir a Dios en Rey. Este es el foco central de las plegarias del Majzor: "Reina sobre todo el mundo con Tu gloria… y aparece en el esplendor de Tu majestuoso poder sobre todos los que viven en la tierra… y todos los que tienen aliento en sus narices dirán: 'Dios, el Dios de Israel, es el Rey, y Su Reinado es absoluto".

¿Qué significa "coronar a Dios"?

Rav Pincus define reinado como el objetivo dominante que sirve como fuerza motivadora detrás de algo. Para quien está constantemente enchufado en un iPod, gasta cada dólar que tiene comprando música y revistas de música, la música es el “rey” que dirige su vida. Para otros puede ser el deporte o el dinero.

Coronar a Dios significa levantarnos cada mañana con el objetivo central en la vida de acercarnos a Él. Todas las decisiones y acciones tendrán que ser evaluadas en base a esta consideración fundamental: ¿esto me acercará o alejará de Dios? En otras palabras: no esconderse más.

Coronar a Dios - ¿Por qué?

La pregunta es: ¿Por qué querríamos coronar a Dios?

Hay muchos enfoques para esta pregunta, y cada persona necesita encontrar el enfoque que más le acomode. La explicación siguiente es la mejor para mí.

Hay una escena en la novela de Kurt Vonnegut, "Desayuno de Campeones", que explica el significado de Dios como Rey. El personaje principal, Kilgore Trout, está tomando algo en un bar sin inmiscuirse con nadie. De repente, siente que una presencia asombrosa está a punto de entrar al bar. El miedo se apodera de él.

¿Quién entra?

Kurt Vonnegut. Cuando el autor del libro se mete en la novela para visitar a su personaje, la percepción que Kilgore tiene del mundo cambia por completo: Se da cuenta de que no existe de manera independiente, sino que todo momento de su vida requiere un nuevo movimiento de la pluma del autor. Sin el autor, Kilgore deja de existir.

También se da cuenta de que su universo existe sólo en la mente del autor, y que más allá de su efímero mundo hay una dimensión más elevada – el mundo de Kurt Vonnegut – que es más real que la suya.

También descubre que, literalmente, todo lo que hay en su universo es una expresión de Kurt Vonnegut. Porque en el mundo de Kilgore, el autor es el único ser que tiene existencia verdadera.

Si Kilgore pudiera salirse de las páginas del libro y tocar a su autor, tendría una experiencia asombrosa y trascendental; en ese instante, Kilgore se despegaría de su universo ficticio – y revelaría la raíz de toda la realidad. Iría más allá de la Matrix.

Nuestro mundo finito también es una creación. Todo lo que hay en él es una expresión de la unicidad de Dios; sin un nuevo acto de creación a cada instante nada podría existir, la única existencia real y verdadera es el Infinito, como declara Maimónides: "'Y el Eterno, tu Dios, es verdadero' (Jeremías 10:10) - es decir, Él sólo es verdadero y ninguna otra entidad posee verdad que se compare a Su verdad. Esto es lo que la Torá dice: 'No hay nada además de Él' (Deuteronomio 4:35), significando que, además de Él, no hay una existencia verdadera como la Suya" (Fundamentos de la Torá 1:4).

Este es el significado de que Dios es Rey – Él, solo, reina soberanamente en el universo porque es la única realidad que existe. Por lo tanto Dios es Uno – es decir, el único; no hay nada además de Él.

Coronar a Dios significa elegir la trascendencia por sobre la transitoriedad, lo Infinito por sobre lo finito, la realidad por sobre la ilusión.

En la Práctica

Con Rosh HaShaná a unos días, ¿cómo podemos hacer esto en la práctica? Entendiendo que no somos el rey de nuestro universo. Nunca podemos huir ni ocultarnos de Dios; no hay rincón en donde Él no pueda ser encontrado.

La Rebetzin Feige Twerski da una herramienta simple y efectiva que ayuda a aumentar la consciencia sobre Dios en nuestra vida diaria. Pregúntate varias veces al día, mientras estés haciendo lo que estés haciendo: "¿Está Dios cómodo aquí? ¿Se siente en casa al unirse a nosotros para nuestra cena familiar? ¿Le gusta pasar tiempo contigo y con tu esposo/a? ¿Es feliz estando contigo en tu trabajo? ¿Escuchando tus conversaciones telefónicas? ¿Mientras navegas en Internet?

Haciendo esta pregunta frecuentemente durante el día podemos aumentar nuestra conciencia de que Dios está aquí con nosotros, y podemos llegar a entender que al salir de nuestro escondite, adquirimos nuestra máxima independencia.

Por Rav Benjamín Blech

¿Podemos ser optimistas sobre el año entrante?

¡Qué año el que acabamos de vivir!

Tantas cosas salieron mal. La economía está en crisis, los fondos de retiro bajaron su valor y los trabajos son cada vez más escasos. La Madre Naturaleza se empecinó con nosotros y nos golpeó con huracanes, terremotos y temperaturas insoportables. Las rebeliones y las revoluciones se desparraman por todo el mundo y la visión de la paz universal parece cada vez más lejana.

Y además de todo eso, estamos viviendo un visible cambio cultural que no puedo recordar que nos haya afligido alguna vez en el pasado.

Peggy Noonan lo expresó con precisión en un perspicaz artículo que escribió en el periódico “Wall Street Journal”. Ella dijo:

> *"El cambio político más grande que viví es que la gente dejó de asumir que sus hijos tendrán una vida mejor que la de ellos… el país en el que fui criada era un país que había existido firmemente por al menos dos siglos como una nación en la que todos pensaban – independientemente de su procedencia o circunstancias personales – que sus hijos tendrían una vida mejor que la tuvieron ellos. Eso fue lo que mantenía a la gente tirando hacia adelante cada mañana: ‘mis hijos la tendrán más fácil’… Los padres actualmente temen que algo ha cambiado… ahora nuestra perspectiva del futuro es fundamentalmente pesimista".*

Antes la gente solía ser optimista y tenían la esperanza de un futuro que mejoraría constantemente. El crecimiento, la prosperidad y el éxito creciente eran asumidos casi como si hubiesen sido parte de un merecido derecho de nacimiento.

Podía asumirse que cada año nuevo sería mejor que el anterior.

Pero eso ya no es cierto.

Mientras continuamos con nuestra tradición anual de desearnos un feliz año nuevo antes de Rosh HaShaná, esta vez tenemos que detenernos y preguntarnos si el saludo es quizás irrealista. ¿Podemos y debemos realmente esperar tiempos felices en el futuro? En tiempos como estos, ¿es racional continuar siendo optimista?

Creo que la respuesta es que ser optimista no está simplemente permitido, ¡es una mitzvá y es obligatorio!

¿Es Dios Optimista?

¿Qué es el Creador del universo, optimista o pesimista? Si creemos en la Torá, todo lo que tenemos que hacer es mirar el primer capítulo para encontrar la respuesta. Cada día Dios creó algo diferente y luego dio un paso atrás para evaluar aquello que había traído a la existencia. Lo que veía lo complacía mucho, y día a día dio su veredicto de que "era bueno". Luego, cuando finalmente completó Su trabajo con la creación de Adán y Eva, la Torá nos dice: "Y Dios vio todo lo que había hecho y vio que era muy bueno" (Génesis 1:31).

Es por eso que William James, el famoso psicólogo y filosofo estadounidense, tenía razón cuando dijo que: "El pesimismo es esencialmente una enfermedad religiosa". Un pesimista no está de acuerdo con el juicio divino. Un pesimista cree que vivimos en el peor de todos los mundos posibles. ¡Lamentablemente no se toma en serio la opinión de Quien lo hizo!

El psicólogo Martín Seligman, de la Universidad de Pensilvania, concluyó que el pesimismo puede ser cambiado; la gente puede alterar su pensamiento sobre los malos eventos y mejorar así su salud.

Muchos profesionales de la salud han llegado a concordar con él; el optimismo puede ser cultivado. Robert Thayer, profesor de psicología de la Universidad Estatal de California, dice en su libro “The Origin of Everyday Moods” (“El Origen de los Estados De Ánimo de Todos los Días”) que la mayoría de la gente cree erróneamente que el optimismo y el pesimismo son rasgos inalterables. Pero él y sus colegas encuentran que esos sentimientos, incluso en la misma persona, tienden a ir y venir. Son como los estados de ánimo, que usualmente son asociados con momentos específicos.

Incluso cuando el mundo que nos rodea pareciera estar derrumbándose y nuestras vidas parecieran estar llenas de presagios de desastre, siempre hay maneras de evitar que caigamos en depresión y que asumamos que Dios nos ha abandonado.

- El Dr. Robert Fox, siquiatra en el campus de Portland del hospital St. Francis Care, dice que ayudar a los demás ayuda considerablemente a construir el optimismo. Al parecer, amar a tu prójimo como a ti mismo no sólo es bueno para tu prójimo, sino que también sería una poderosa medicina para ti. "Los optimistas", de acuerdo a Fox, "descubren que la cooperación es mejor que la competición".

- El psicólogo Michael Mercer, autor del libro “Spontaneous Optimism Proven Strategies for Health, Propserity, and Happiness" (“Estrategias Comprobadas de Optimismo Espontáneo para tener Salud, Prosperidad y Felicidad”), aconseja que el camino al optimismo es concentrarse en lo que quieres en la vida y no en lo que no quieres. Los optimistas, explica él, se enfocan en las soluciones y no en los problemas. En otras palabras, en vez de pensar "odio a mi jefe", piensan en "¿qué puedo hacer para ser una mejor persona?".

- Mercer destaca también la importancia del entorno. Pasar tiempo con gente que vive quejándose influenciará negativamente tu pensamiento. Tener amigos que disfrutan la vida y se ríen mucho hará maravillas. El desarrollar un sentido de comunidad afiliándote a una sinagoga y el fortalecer los valores positivos ayudan a crear un mundo interior completamente diferente, más allá de lo malos que parezcan ser los eventos externos.

- También sugiere aprender a utilizar un lenguaje positivo. Nunca digas que estás cansado; di que necesitas recargar las baterías. Lo mejor de todo es utilizar la plegaria para resaltar tu conexión con un poder superior y tu continua esperanza en el futuro.

- Martin Seligman, autor del libro “Learned Optimism” (“Optimismo Aprendido”), señala que podemos elegir cómo pensar. Los estilos de pensamiento se convierten en hábito. Podemos controlar nuestros pensamientos al igual que podemos controlar nuestros músculos. Los pesimistas tienden a tener pensamientos desesperados. Se dicen a sí mismos cosas como "nunca lo voy a hacer bien" y "siempre lo arruino", o peor aún, se describen con una etiqueta negativa como "soy un estúpido". La gente debe aprender a hablarse a sí misma con más amabilidad, como esperarías que te hablara un amigo cercano. Si actuaste como un idiota, no te describas de esa forma en tu mente, sino en cambio puedes decir: "A veces no soy tan considerado como quisiera, pero en general sé que soy una persona amable". Su consejo, creo yo, resuena en la profunda admonición del gran sabio Jafetz Jaim, que advirtió que hablar mal de uno mismo es un pecado tan grande como hablar mal de los demás.

- Acepta la sabiduría de William James, quien afirmó que: "El descubrimiento más grande de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas por medio de alterar su actitud mental". Los sobrevivientes de campos de concentración explican a menudo que su estrategia más importante para seguir con vida era imaginar en sus mentes que estaban comiendo una comida completa, incluyendo aperitivo y postre. Ellos no recibían ninguna caloría extra por esto, pero sí reafirmaban su creencia en que algún día sus vidas serían normales de nuevo. Deja que tu mente piense pensamientos santos, aconsejaron nuestros sabios, y así es como llegarás tú a ser santo.

- Aprende a mirar a la gente y pensar en sus cualidades positivas en lugar de en sus fallas. Si lo primero que adviertes sobre tu cita es que es calvo, y te pierdes ver su hermosa sonrisa y su amable rostro, quizás estés destinada a una vida de soledad porque nadie será lo suficientemente bueno para ti.

- Y, lo más importante de todo de acuerdo a los científicos sociales, es apegarte a un sistema de valores que te inspire y le dé significado a tu vida – un empuje emocional que asegurará tu felicidad más allá de las desafiantes circunstancias que aparezcan en la vida.

Lo que todas estas reveladoras ideas tienen en común es que nos debemos a nosotros mismos ser optimistas, más allá de lo que esté pasando a nuestro alrededor – y que los valores espirituales de la fe tienen el potencial más grande para alcanzar ese objetivo.

Todo esto es otra forma de decir que cuando nos consagremos nuevamente a Dios en las Altas Fiestas, tendremos una mayor posibilidad de asegurar que – a pesar de todo – tendremos un muy feliz año nuevo.

Por Alexander Seinfeld

Maneras efectivas de hacer que tu vida avance.

Una forma efectiva de hacer que tu vida avance es hacerte preguntas existenciales. El tiempo tradicional para hacerlo es la época de Rosh HaShaná.

No trates de responder todas las preguntas inmediatamente. Tómate un poco de tiempo y medita sobre cada una por al menos cinco minutos.

Cuando te sientas satisfecho por tener una respuesta concreta y realista continúa con la pregunta siguiente. Te vendrá bien dividir la tarea en varias sesiones.

Luego vuelve a cada respuesta y clarifícala. Después, realiza un plan de acción para lograr tus objetivos.

Puede que quieras tener esta lista contigo a la hora del toque del shofar, un momento de especial inspiración y entendimiento.

(1) ¿Cuándo siento con más intensidad que mi vida es significativa?

(2) ¿Qué es lo que me haría más feliz en el mundo?

(3) ¿Cuáles fueron mis tres logros más significativos en el último año?

(4) ¿Cuáles fueron mis cinco mayores errores en el último año?

(5) ¿Por qué proyecto u objetivo inconcluso me arrepentiré más dentro de un año?

(6) Si supiera que no podría fallar, ¿qué trataría de lograr en la vida?

(7) ¿Cuáles son mis tres principales objetivos en la vida? ¿Qué pasos prácticos puedo tomar, en los próximos dos meses, hacia esos objetivos?

(8) ¿Cuál es la decisión más importante que tengo que hacer este año?

(9) ¿Qué decisión importante evité el año pasado?

(10) ¿Qué actividad me da la mayor sensación de respeto hacia mí mismo?

(11) ¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de un año?

(12) ¿Qué tipo de persona quiero ser dentro de cinco años?

(13) Durante el año pasado, ¿mis relaciones más importantes se reforzaron y profundizaron o se estancaron y fueron a la deriva?

(14) ¿Qué puedo hacer este año para nutrir esas relaciones?

(15) ¿En qué áreas de mi vida me estoy escondiendo de Dios?

(16) ¿Cuál sería un paso que me puedo comprometer a dar para acercarme a Dios?

(17) Si pudiera cambiar sólo una cosa de mi persona, ¿qué sería?

(18) ¿Hay ideales por los que estaría dispuesto a morir?

(19) Si pudiera volver a vivir mi vida, ¿qué cambiaría?

(20) ¿Qué me gustaría que esté escrito en mi lápida? ¿Cómo comienzo a vivir así ahora?

Por Yael Mermelstein

¿Quieres que Dios te dé un poco de holgura?

"¡Quietos!" Grité en el medio del estacionamiento del supermercado. Mis hijos se congelaron. "¡Estoy enferma y cansada de todas sus quejas!" continué, después de mirar secretamente a ambos lados para asegurarme de que no tenía una audiencia, vociferando con mi nivel de decibeles todavía muy alto.

Mi hijo me miró; su cara se había endulzado sorpresivamente, al tiempo que montaba su bicicleta en el medio del estacionamiento. Mis otros dos hijos que estaban allí mantuvieron sus ojos fijos en el asfalto. Por detrás, sentí el chillido de un carrito de supermercado. Ni siquiera quise darme vuelta para ver a alguna mujer bien vestida con su angelical séquito tras de ella, o a algún radiante padre sosteniendo la mano de su hijo mientras cruzaban el estacionamiento. ¿Qué pensarían de mí?

"No", quería decirle a quien sea que estuviera mirando la escena. "Entendiste todo mal".

Mira, estábamos terminando unas idílicas vacaciones en el Moshav Matitiahu, una pastoral y amigable comunidad en el medio de Israel. Las calles, mayormente desiertas, estaban delimitadas por verdes céspedes, pintorescas casas retiradas del camino y bicicletas tiradas en los jardines del frente como si fueran papeles de caramelo.

Habíamos ido con mi familia por tres noches. En las bochornosas mañanas habíamos prendido el aire acondicionado y permanecido adentro jugando juegos de salón y comiendo los usualmente prohibidos cereales azucarados. En las tardes nos relajamos nadando o andando en bote. Y en las noches hacíamos asados en nuestra entrada, con los niños mayores abanicando las flamas mientras los menores llenaban sus hot dogs con kétchup y comían papas fritas a medio freír.

Al menos así es como lo describirían los niños. Pero si lees entre líneas, en las bochornosas mañanas los niños reñían y peleaban por pociones de cereales azucarados, los que no estaban acostumbrados a comer. En las tardes peleaban mientras se cocinaban al sol durante la caminata hasta la pileta (¿por qué no podemos tomar un taxi como hacen las familias normales?), y en las noches los pequeños clamaban para abanicar las flamas del fuego mientras los mayores me decían lo ridículo que era que yo haya puesto la salsa barbacoa sobre los kebabs antes de ponerlos en la parrilla.

Pero yo sabía que mis hijos no lo recordarían así, y que tampoco lo haría yo. Porque junto a las pelotas de fútbol, las cámaras y las bicicletas, yo había llenado nuestras maletas con inmensas dosis de paciencia. Por eso me las había ingeniado para ignorar las riñas, y me había elevado por sobre los comentarios insultantes de la familia que mi marido y yo trabajamos tanto para cultivar. Yo había arreglado las peleas en los asados lo más amigablemente posible, y todos la habíamos pasado bien.

Y ahora, en los últimos momentos de las vacaciones, no podíamos encontrar la parada de autobús en donde se suponía que nos encontraríamos con mi marido y con el resto de los niños. Y mientras el sol masajeaba nuestras cabezas y yo corría tras mis hijos en sus bicicletas para llegar a la parada de colectivo, las quejas dieron en una nota disonante.

- "¿¡Quién se toma dos autobuses para ir a casa después de las vacaciones cuando tienen tres bicicletas con ellos!?".

- "¿¡Tienes idea del calor que tengo!?".

- "Dijiste que íbamos a tomar un taxi y luego cambiaste de opinión. ¡Es tan injusto!".

Y así, con la transpiración haciendo piscinas en mi cuello, por quince segundos o menos, perdí la paciencia.

No me juzgues por un momento de debilidad, suplicó mi mente al transeúnte con el carrito de supermercado. *Si me hubieras visto durante los últimos tres días tendrías una imagen totalmente diferente. ¡En serio! ¡Yo era la definición de paciencia y serenidad!*

Y ahí mismo, en el estacionamiento, un recuerdo emergió súbitamente a mi mente.

Había sido dos años atrás. Mi marido y yo estábamos volviendo de un viaje de 48 horas a Haifa. Esperábamos en la parada de autobús con la brisa de marzo susurrando indicios de primavera en mi oído, y viendo como las distantes colinas enmarcaban el cielo azul. Y ahí fue cuando la vi. ¡Esa mujer! ¡La Sra. B! Ella era la que había dado aquella clase a la que había asistido unos años atrás. Oh, ¡cómo la admiraba! Tenía un posgrado en sicología además de un vasto conocimiento de literatura

de Torá en sus manos. ¡Y ahora estaba aquí! Ella estaba sentada con su esposo. Qué gran oportunidad de acercarme a una mujer tan ocupada mientras las dos haraganeábamos en la parada de autobús.

Pero algo me frenó. Una dureza en su voz. Luego vi a su esposo, en una silla de ruedas, con sus manos puestas torpemente sobre su regazo. Yo había escuchado que ella cuidaba a su inválido marido. Él había estado así por décadas. ¡Qué mujer tan increíble! Pero aún así, algo me detenía.

"¿Sabes qué?", la escuché decir con una dura voz. "¡Bien! Si no quieres ir, no vayas. No sé qué decirte. ¿Quieres arruinarme el viaje? ¿Es eso lo que quieres? Ya ni siquiera me interesa".

Su pobre marido balbuceó una excusa, pero ella no parecía estar escuchando. Giró su cuerpo levemente, ya no en dirección a él; su postura exudaba hostilidad.

Yo estaba pasmada. Esta mujer, que se hizo pasar como una de las personas a quien yo podría venerar, ¡era en realidad una bruja disfrazada! ¿Así era como cuidaba 'generosamente' a su marido inválido? En un instante, perdí todo el respeto por ella. No me acerqué a ella y, por años, cuando su nombre aparecía en el circuito de clases, yo hacía muecas. ¿Qué podría aprenderse de alguien como ella?

Y ahora, de repente, aquí en este gris estacionamiento, recordé a la Sra. B. La Sra. B quien quizás, al igual que yo, había alcanzado el límite de su paciencia. La Sra. B, quien había cuidado a su marido devotamente día tras día por tantos años. La Sra. B, quien quizás había dejado de lado muchos sueños y aspiraciones personales para cuidar al hombre que amaba.

Traje su cara a mi mente.

Por favor no me juzgues por un momento de debilidad, me suplicaba.

En Rosh HaShaná, Dios juzga a cada uno de nosotros. ¿Queremos ser juzgados por nuestros momentos de debilidad y desesperación? ¿O queremos ser analizados globalmente, con un foco especial en nuestras fortalezas? Y si le imploramos a Dios que deje pasar nuestros momentos de fracaso, ¿no merece nuestro semejante la misma cortesía? ¿Podemos pedirle con honestidad a Dios que nos brinde un poco del decoro que nosotros mismos no le podemos dar a los demás?

Visualizo con mi mente la cara de la Sra. B, con sus palabras colgadas en el opresivo ambiente.

Sólo soy humana. Por favor no me juzgues.

"Nunca lo haría", susurré suavemente. Luego, le sonreí a mis hijos y los dirigí a la parada de autobús.

Por Rav Yerajmiel Fried

Cinco minutos de plegaria recitada con entendimiento, sentimiento y emoción valen mucho más que horas de cháchara.

Querido Rabino:

Tengo una confesión. A pesar de poder leer algunas de las plegarias en Rosh HaShaná, sigo sin entender lo que estoy diciendo. A decir verdad, este Rosh HaShaná preferiría tener una tranquila y reflexiva caminata en el parque en lugar de pasar horas en una sinagoga diciendo un montón de palabras que no significan nada para mí (Ni siquiera soy miembro de una sinagoga). ¿Tiene alguna sugerencia?

Marcos B.

Querido Marcos:

Estoy seguro de que tus palabras reflejan los sentimientos de muchos. Se supone que los servicios religiosos deben ser una experiencia poderosa y significativa. Tristemente, nuestra distancia del hebreo original, junto con un largo servicio en la sinagoga, puede ser al menos intimidante, y muchas veces una tremenda desilusión, para individuos que buscan una experiencia espiritual. En realidad, ¡la mayoría de los judíos ni siquiera entran a la sinagoga durante las Festividades!

Ofreceré unas pocas palabras de consejo que quizás pueden aliviar tu desafío y ayudarte a obtener más del servicio de las Festividades.

- Primero, cinco minutos de plegaria recitada con entendimiento, sentimiento y emoción significan mucho más que horas de cháchara. No veas al libro de plegarias como una propuesta de todo o nada. trata de ver a cada página o plegaria como una oportunidad en sí misma para la reflexión y la inspiración. Si una plegaria en particular no te hace sentir nada, pasa a la siguiente; no esperes ser conmovido por cada una de ellas.

- Lee las plegarias a tu propio ritmo, pensando en lo que estás diciendo sin estar tan preocupado por dónde está la congregación. No necesitas estar siempre "en la misma página" que el resto. Si una oración o párrafo en particular te inspira, permanece allí por unos momentos, piensa y reflexiona en ella, permite que las palabras te acaricien y que penetren en tu alma. Aplica esa plegaria a tu propia vida y utilízala para conectarte con Dios. Si eres realmente valiente, cierra tus ojos por unos minutos y medita sobre esas palabras.

- No permitas que tu falta de destreza en hebreo te tire abajo. Dios entiende español. Al igual que un padre amoroso, Él puede entender lo que hay en tu corazón en el lenguaje en el que normalmente te expresas.

- Trae contigo algo para leer. Si encuentras que necesitas un recreo de las plegarias, ten algo interesante a mano para leer (No, no la última revista de deportes). Imprime un artículo de Internet; la Selección de Artículos de AishLatino.com es un buen lugar para comenzar.

- Prepárate. La idea de Rosh HaShaná es hacer un plan para tu vida (o por lo menos para el año entrante). Pasa algo de tiempo respondiendo las preguntas más importantes de la vida (y a veces las más difíciles). Aquí hay una excelente lista de "20 Preguntas Para el Año Nuevo" que te ayudará a definir tu plan. Responde esta lista en los días previos a la fiesta y luego trae tus "conclusiones" a la sinagoga. Tendrás una buena herramienta para enfocarte exactamente en lo que quieres pedir en tus rezos.

- Finalmente, anda a la sinagoga bien descansado. Puedes pensar que sentarse (y pararse y sentarse y pararse…) no involucra mucho esfuerzo, pero la idea es hacer una inversión emocional, algo que requiere concentración y energía.

Al estar sentado en la sinagoga (en lugar de en el parque), te unes a millones de judíos en las sinagogas de todo el mundo. Al unirte a ellos estás haciendo una poderosa declaración sobre tu compromiso con el judaísmo y tu lugar dentro del pueblo judío. El Midrash enseña que "no hay Rey sin una Nación", sólo cuando nos unimos como una congregación de judíos para coronar al Rey en Rosh HaShaná podemos construir un reino Celestial en la Tierra.

Si no eres miembro de una sinagoga y estás buscando un lugar agradable para rezar que no requiera de mucho conocimiento previo, pregúntale a la gente que conoces sobre los lugares que ellos frecuentan y elige cuál sería más apropiado para ti. Si esto no funciona, puedes preguntarle a los rabinos que conozcas o de quienes hayas escuchado. En casi todas las ciudades hay "Servicios para Principiantes". Estos servicios interactivos y con muchas explicaciones utilizan un enfoque diferente

que combina explicaciones durante los servicios, discusión y camaradería con otros interesados y brillantes judíos que están buscando agregar significado y entendimiento a su experiencia durante las festividades.

Que tengas un saludable, significativo y alegre Rosh HaShaná, que haya paz en Israel, y lo mismo para todo el pueblo judío alrededor del mundo.

Por Shmuel Zev Hakohen

No esperes a estar realmente perdido.

Para septiembre los paseos familiares de las vacaciones de mediados de año son historia. Y si bien los niños en general olvidan algunos detalles de estos paseos, mi sentido de orientación siempre es un tema de discusión. Soy uno de esos hombres que leen mapas de rutas imprecisos y con confianza deciden qué rutas serán las mejores para llegar al destino deseado. Casi siempre me equivoco. De hecho, quizás sería mejor si eligiera el camino que pareciera ser el equivocado.

Pero todo eso quedó detrás. Ahora tengo una voz amable que nos guía por los traicioneros caminos rurales y por las salidas mal marcadas. Su nombre es GPS.

Sólo debo indicar el punto de partida y el destino y listo. Con su gentil voz me lleva por los caminos diciéndome la distancia que queda hasta mi próximo giro. En ocasiones aconseja rutas alternativas para evitar obstáculos. Cuando hago mi inevitable giro equivocado, ella no pierde el control, sino que anuncia estoicamente "RECALCULANDO". Ah, música para mis oídos. Ya no estoy a la deriva, dependiendo de la piedad de molestos empleados de gasolineras que no me dan direcciones claras. Estoy yendo a mi destino.

La vida también tiene un punto de partida y uno de destino. Los puntos de destino son los objetivos. El camino está formado por los obstáculos que Dios pone ante nosotros, desafíos para crecer y fortalecernos. Los bloqueos son muchos, algunos pequeños y otros grandes. Todos cometemos errores. De eso se tratan las festividades de Rosh HaShaná y Iom Kipur. Son la forma en que una persona puede RECALCULAR lo que hizo durante el año. Pero, en realidad, eso no es suficiente. Si estás viajando de Tel-Aviv a Jerusalem, no te gustaría que tu primer RECÁLCULO fuera en Beer-Sheva. Puede ser hecho, pero es un poco tarde y el esfuerzo para volver es sustancial.

La solución a este problema es considerar cuál es el punto de destino y monitorear el camino hacia él. Tu GPS personal, conocido también como "alma", puede RECALCULAR cualquier situación; pero tú tienes que presionar el botón y estar dispuesto a escuchar el mensaje.

Algunos ejemplos:

Mejor Esposo/Padre: Puedes enojarte por algo trivial. ¿Quieres gritar, discutir, expresar tu frustración? ¿Cuál es tu objetivo verdadero? ¿Quieres ganar una tonta batalla o estar más cerca de tu familia? ¿Quieres la satisfacción de un knock-out técnico o la paz interna de saber que has derrotado a tu inclinación negativa?

Piensa antes de reaccionar. ¡RECALCULA! Incluso si te equivocas, siempre puedes RECALCULAR. Si no lo puedes hacer ahora, quizás estés listo para la próxima vez. Eventualmente lograrás el éxito, porque estarás listo antes de que la pasión por responder te consuma.

Comida: ¿Realmente quieres otra porción de pizza? ¿Debes probar todos los tipos de chocolate? RECALCULA. Tu objetivo es entrenar tu autocontrol. No se trata sólo de medir la cintura y el colesterol; debes ser tú quien controle tus deseos, no dejar que ellos sean el

jefe. ¿Cuál es tu objetivo? Piensa, no sigas ciegamente a las masas.

Auto Desarrollo: ¿Qué quieres hacer con tu vida? ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Es lo que estás haciendo conducente o perjudicial para ese objetivo? Por supuesto que a veces tenemos que parar un poco y relajarnos, pero, ¿estás haciendo algo que te desvía de tu destino?

Escribe tus objetivos y planea una ruta para llegar allí. Revisa periódicamente (a diario, semanalmente, mensualmente) tu lista y RECALCULA. Toda empresa exitosa utiliza este proceso, y todo ser humano exitoso debería hacerlo también. En el judaísmo le llamamos Jeshbón HaNefesh, "Balance Espiritual".

No esperes hasta estar perdido. RECALCULA en el camino. Tu viaje será mucho más tranquilo y eventualmente llegarás a destino. Además, los niños en el asiento de atrás tendrán menos de lo que quejarse.

Por Yehudit Channen

Mis pacientes con Alzheimer me enseñaron la esencia de quiénes somos nosotros realmente.

Como directora de actividades en un centro para personas con problemas de memoria, a menudo me pregunto qué he aprendido de estar con gente que sufre de Alzheimer.

Algo de lo que me di cuenta es que la mente y el alma están separadas. He visto cómo el alma de una persona se expresa a sí misma a pesar de una mente muy eclipsada. De hecho, he atestiguado esto en tantas ocasiones que he llegado a esperarlo.

La primera vez que vi cómo el lado espiritual de una persona con discapacidad en la memoria tomaba el control, fue durante una crisis personal. Mi padre acababa de volver a casa después de una cirugía de corazón y estaba muy desorientado. Era viernes por la noche y nosotros estábamos sentados en la mesa agradecidos y también nerviosos por tenerlo de vuelta en una condición tan frágil. Mi padre no estaba bien cognitivamente; no podía recordar quién era quién y nos confundía todo el tiempo. Pedía saber dónde estaban los otros niños y por qué no habían llegado todavía. Mi hermana y yo comenzamos a llorar porque todos por los que estaba preguntando ya estaban allí, frente a sus ojos.

Mi madre trató de calmarlo explicándole lo que estaba pasando, pero no lo logró. Finalmente, frustrado, luchó para ponerse de pie. Mientras sostenía la copa de Kidush en su temblorosa mano el vino comenzó a derramarse. Nos paramos en silencio, sintiendo un terrible dolor, mientras atestiguábamos al mismo tiempo su debilidad y su fortaleza. Porque con una voz fuerte y llena de emoción recitó la plegaria melodiosamente, sin perder el ritmo. Este hombre, que no podía identificar a sus propios niños, podía alabar a Dios y santificar el Shabat.

He visto esto una y otra vez en mi trabajo. El otro día le planteé un dilema moral a mis clientes: Hay un hombre manejando su auto en una fría y tormentosa noche. Ve a tres personas paradas al costado del camino. Una es la mujer de su vida. La segunda es el doctor que una vez le salvó la vida. La tercera es una mujer mayor. Sólo tiene lugar para dos personas, ¿a quién debe dejar detrás?

Un hombre llamado Max, que tiene la enfermedad de Alzheimer tan avanzada que no puede encontrar el camino de vuelta a casa a pesar de ser la puerta de al lado, arruinó mi juego. Sin siquiera contemplar las elecciones, dijo muy simplemente: "Yo me bajaría del auto y se lo daría a ellos".

Otro de nuestros miembros es una sobreviviente del Holocausto llamada Avi, que sobrevivió a la guerra

viviendo en un orfanato cristiano. Una mañana, la mujer que se sienta junto a ella dijo repetidas veces: "Ayuda ayuda. Que alguien me ayude".

Avi, que ya no reconoce ni a su propio hijo, se inclinó para acercarse a la otra mujer. "¿Qué pasa, querida? Preguntó. "¿Tienes miedo? ¿Quieres ir a casa? Estamos en esto juntas. Sólo tienes que hacer lo mejor que puedas y alejarte de los problemas".

Acto seguido Avi agarró la cuchara de la otra mujer y comenzó a darle puré de manzanas. Yo miraba desde el rincón del cuarto, como hago a menudo, observando el comportamiento de estos viejos personajes que viven en una dimensión desconocida. Y pensé en lo bien que Avi acababa de describir este mundo. Estamos aquí juntas, en este mundo de insensatez y materialismo y nuestras almas no están felices. Ellas quieren ir a casa, pero deben vivir en un lugar lleno de difíciles pruebas. Lo mejor que podemos hacer es ayudar a otras personas que lo necesitan.

Si he aprendido una lección al trabajar con esta gente que sufre de demencia es esta: Trabaja sobre ti mismo y lucha para perfeccionar tu carácter. Porque cuando la mayoría de tus poderes intelectuales se hayan ido, el pedacito que quedará será quien eres en realidad.

En Rosh HaShaná nos pararemos frente a Dios, Quien ha estado en el rincón observándonos. Todas nuestras máscaras y personajes, ilusiones y excusas desaparecerán. Dios ve a través de todo eso; lo único que queda es quienes somos en realidad – nuestra alma. Nuestra verdadera esencia brilla y se deja ver, sin importar cuánta niebla haya descendido sobre ella.

Por Yael Zoldan

A veces tienes que dejar el guión a un lado.

Para costear mis estudios universitarios, yo solía trabajar haciendo telemárketing, un trabajo odiado por casi toda la gente que tiene cerebro. Pero era un trabajo fácil y pagaba por hora.

El cuarto donde trabajábamos estaba superpoblado, dividido en particiones pequeñas y lleno de gente joven como yo. Estábamos recolectando fondos para varias organizaciones judías de caridad, llamando a números de una lista nacional durante la hora de la cena. Con voces vivas y alegres fingíamos intimidad con la crédula persona que había al otro lado de la línea. Leíamos con tranquilidad de un guión previamente preparado, recordándole a la gente su compromiso del año anterior y ansiando uno mayor.

Para ser lo más estándar posible, todas las chicas debían decir que su nombre era Raquel Cohen y todos los chicos que su nombre era David Levi. Era una farsa ridícula, pero así es como era hecho. Cada vez que alguien se comprometía a una donación mayor había un bono; y yo quería ese bono.

Magda Schein era el siguiente nombre en mi lista. Repasé el guión en mi cabeza mientras esperaba que la llamada se conecte. El teléfono sonó con un sonido estridente.

"¿Hola?" dijo una voz temblorosa del otro lado de la línea.

"¡Hola Sra. Schein! Le habla Raquel Cohen", dije alegremente, nítida como un espejo e igualmente falsa. "¿Cómo está usted?".

"Estoy muy bien", respondió cuidadosamente con ese viejo acento europeo que yo tan bien conocía de mis propios abuelos. "¿Y tú, cómo estás?", agregó haciendo gala de sus buenas costumbres.

"Bien, gracias", respondí vigorosamente. "Bueno, como dije mi nombre es Raquel Cohen y estoy llamando de parte de…".

"¿Raquel qué?" interrumpió.

"Raquel Cohen" respondí, enunciándolo fuerte por si la pobre mujer tenía una dificultad auditiva. Luego, renuente a ser desviada de mi guión, continué: "Y estoy llamando de parte de…".

"Raquel Cohen", dijo con una voz extrañada. "Lo siento, no conozco a ninguna Raquel Cohen y… ¡Oh! Espera un minuto, ¡Raquel! Sí, creo que ahora te recuerdo, ¡pequeña Raquel! ¡Hace tanto tiempo que no escuchaba de ti!".

Luego, con una calidez que no merecía, prosiguió: "Raquel, querida, ¿cómo estás?".

"Estoy bien, gracias", respondí con cuidado, tratando de idear una forma de seguir adelante y volver al curso deseado para hacer la venta. "Bueno, sólo estaba llamando para…".

"Por supuesto que sé por qué llamaste, querida," dijo con una pequeña sonrisa. "Llamaste para vinj mi un, para desearme un buen año. Aj, Raquel, siempre fuiste una niña tan buena".

Por un minuto me asusté. ¿Siempre había sido una niña tan buena? No lo creo.

Miré el guión pero no había nada que me ayude. Me había quedado sin palabras.

"No supe nada de ti por tanto tiempo", continuó la Sra. Schein alegremente. "La verdad, no escuché de nadie por mucho tiempo hasta que me llamaste. Estaba aquí mirando por la ventana. Sé que es tonto, ¡hay tanto para hacer antes de Yom Tov y yo aquí sentada!".

Su voz continuó divagando como alegres aguas recién liberadas de una represa, mientras yo imaginaba su departamento con oscuras sillas de madera de delicados pies arañados y un sofá de desvanecido terciopelo marrón con su tapete; sentía que podía ver aquellas amadas fotografías en sepia y respirar el olor de cosas que estaban limpias pero que no eran del todo frescas.

"¿Y qué novedades hay contigo, Raquel? ¿Cómo está tu madre? ¿Cómo está tu abuela?".

Podía sentir su ansiedad y su alegría por la llamada; me daban ganas de llorar. Agarré el guión que estaba en el escritorio frente a mí y lo lancé a un costado.

"Estoy bien, Sra. Schein," dije recostando mi espalda sobre mi silla y sumándole un poco de calidez a mi voz. "Estoy bien, y mi mamá y abuela también lo están. Siento mucho no haber llamado por tanto tiempo".

"¡Querida! No te disculpes, ¡estás ocupada! Todos los jóvenes están muy ocupados".

"Sí, ocupada", agregué. "Pero no tanto, y no podía dejar que pase otro día sin llamarle y desearle un feliz año nuevo –un gut guebensjt yor".

"¡Y para ti también!" dijo inmediatamente, "¡Yo debería haberlo dicho antes! Para ti y los tuyos, un año de salud, felicidad y najas. Un año de ales gut, ¡todas las cosas buenas!".

"Amén, Sra. Schein".

"¡Y un año lleno de buenos amigos como tú!" agregó.

"Amén", dije de nuevo, avergonzada.

Hablamos unos pocos minutos más sobre recetas de Yom Tov y lo rápido que había pasado el tiempo. Luego colgamos. Me quedé un momento mirando el auricular, mientras pensaba sobre la terrible soledad de los

ancianos y lo poco que entendemos sobre la grandeza de los pequeños gestos. Luego busqué un cuaderno y una lapicera, escribí cuidadosamente su número y lo puse en mi bolsillo.

Así podría llamarla nuevamente más tarde.

Por Rab Mark Spiro

El sonido del shofar nos recuerda que nuestra esencia es verdaderamente libre.

> *"En un edificio situado a poco más de un kilómetro del cerro donde se encuentra el Centro de Entretenimiento Tecnológico, HERB está sentado sin moverse, perdido en sus pensamientos. Mucho más que un mayordomo robótico, HERB ha sido desarrollado por Carnegie Mellon con la colaboración de los laboratorios Intel de Pittsburg como un servicio prototipo que se encargará de los ancianos y discapacitados en un futuro no tan lejano… Un estudiante aprieta un botón, ordenándole levantar una caja de jugo colocada en una mesa cercana. Utilizando un sistema láser, HERB crea una red en 3D y hace un mapeo de la ubicación de personas y objetos cercanos. Su cámara se detiene ante un candidato posible para la caja de jugo requerida. El robot se acerca lentamente y toma la caja". (Extraído de "Us and Them", National Geographic – Agosto 2011).*

Encontré la historia de HERB y sus amigos robóticos bastante interesante, pero lo que leí a continuación captó toda mi atención:

> *"Levantar un vaso es algo simple para las personas, cuyos cerebros han evolucionado por millones de años para llegar a coordinar exactamente este tipo de acciones. Es también algo muy fácil para un robot industrial que esté programado para esa acción específica. La diferencia entre un robot social como HERB y un robot de fábrica convencional es que él sabe que el objetivo es una caja de jugo y no una taza de té o un vaso de leche".*

¡Espera un segundo! Yo soy el primero en admitir que la ingeniería robótica avanzada está por encima de mi categoría. De hecho, estoy sorprendido de lo que estos ingenieros son capaces de crear. Pero una cosa sí se, y es que los robots no pueden "saber" algo. Sin duda, con discos duros más avanzados, programación sofisticada y procesadores más rápidos, ellos pueden y van a llegar a ser más "inteligentes". Pero sin importar cuán sofisticados lleguen a ser, los robots son máquinas. Cuando todo está dicho y hecho, ellos juntan, procesan y responden a la información. Como sus ancestros menos glamorosos, los computadores, no consisten en nada más que hardware, software, cables y electricidad. Sin importar cuanto tratemos, nunca seremos capaces de crear un robot que "sepa" algo. Puede que los computadores funcionen con DOS, pero nunca tendrán DAAS (entendimiento en hebreo).

Para realmente saber algo necesitamos tener aquella cualidad la cual llamamos conciencia. Como ser humano, yo también soy una sofisticada máquina. De hecho, estoy formado por más de un billón de máquinas altamente sofisticadas llamadas células, las cuales de alguna manera están combinadas para producir los órganos y tejidos de mi cuerpo. Al igual que HERB, estos órganos me permiten sentir, procesar y responder a la materia y a la información que llena mi mundo. Pero, ¿cómo un conjunto de células se combinan para producir un sentido de conciencia? ¿De dónde viene la conciencia de mí mismo y de mi mundo – esa parte de mí que experimento como "yo"?.

Una cosa es segura: esta entidad mística no fue producida y no está subordinada a las leyes de causa y efecto que gobiernan mi ser físico. Es algo completamente separado y diferente de mi cuerpo; de hecho, yo diría que se pude considerar como un milagro, por lo que está más allá de todo lo que podamos entender y mucho menos reproducir.

Rosh HaShaná, el gran día del juicio, enfatiza el hecho de que lo que yo elijo hoy inevitablemente afectará cómo voy a pensar, sentir y comportarme mañana. Es por eso que nuestros sabios establecen que "cuando una persona comete una transgresión y luego la repite, se convierte para él en algo permitido" (Talmud, Sotá 22a). Mis elecciones crean realidades concretas que me influyen aquí y ahora, y que por tanto determinan el curso de mi vida.

Pero hay otro aspecto de Rosh HaShaná que está ejemplificado en el sonido del shofar. El sonido del shofar debe despertarme al hecho de que existe una parte de mí que es completamente diferente, una parte que no se ve afectada por las decisiones que tomo. Este "yo" profundo y verdadero es el asiento de mi conciencia; la parte de mí que experimenta mi vida, maneja las decisiones que tomo, y sin embargo está separada de ellas. Porque esta parte es esencialmente libre, nunca pierde de vista quién soy y de qué soy capaz, e incansablemente exige de mí ser lo máximo que puedo ser, independientemente de lo que haya hecho en el pasado.

Estos dos aspectos de Rosh HaShaná parecen oponerse, pero en realidad convergen en un mensaje general: como ser humano, soy inherentemente significativo e importante, porque mis decisiones no solamente tienen un impacto sino que también son mías – precisamente porque soy libre de tomarlas. El Día del Juicio es mucho más que un recordatorio de que debo "pagar" por mis decisiones; es un recordatorio que independientemente de lo que elija y dónde termine como resultado de esas elecciones, siempre seré capaz de cambiar el curso de mi vida en cualquier momento.

Escuchar la voz del shofar me recuerda nunca perder de vista el más grande de los milagros – el milagro llamado "Yo".

¡Les deseo lo mejor para este dulce nuevo año!

Por Rav Noson Weisz

Explorando el significado de los dos nombres más esenciales de Dios: Un extracto del nuevo libro de Rav Noson Weisz, PrayerWorks.

Uno de los aspectos más complicados del libro de rezos judío es la cantidad de nombres de Dios que puedes encontrar. ¿Por qué hacen falta tantos nombres? ¿Están puestos aleatoriamente o hay una relación entre el contexto en que aparece el nombre y el nombre seleccionado? El siguiente extracto del nuevo libro de Rav Weisz, PrayerWorks: How The Words of Prayer Move the World ("El Rezo Funciona: Como las Palabras de Rezo Mueven el Mundo", sitio en inglés), examina parte de este asunto.

Los Nombres de Dios

¿Qué involucra un nombre? Por lo general, un nombre encapsula nuestro conocimiento de la persona o de la entidad que está siendo nombrada. Si conoces bien a "Jorge", y él es amigable, alto, pelirrojo y tiene unos 30 años, entonces el nombre Jorge te transmite todo ese conocimiento. Cuando alguien te dice: "Vi a Jorge hoy", no te lo tiene que describir; el nombre en sí mismo conlleva los muchos rasgos que tú asocias con Jorge.

Sin embargo, en nuestra relación con Dios el Nombre no es el resumen de todo lo que conocemos, sino que es la fuente de todo lo que conocemos. Dios es tan distante de todo marco de referencia con el que nosotros, como seres humanos, podemos relacionarnos, que al final de cuentas Su naturaleza nos resulta absolutamente misteriosa. El hombre, siendo finito, no puede conceptualizar al Dios infinito, eterno e incorpóreo.

No podemos cumplir nuestro propósito en la tierra sin establecer una relación con Dios, y es imposible relacionarnos con un misterio. Para resolver este problema Dios nos dio Sus nombres. Ninguno de esos nombres fue hecho por el hombre; son términos que Dios usa para describirse a Sí mismo en la Torá. Y son una interfaz de fácil uso que elimina el misterio y nos permite relacionarnos con Dios de formas que nos resulten familiares a partir de nuestras relaciones cotidianas. Habiendo dicho eso, ¿implica esto que, en realidad, los nombres no tienen nada que ver con Dios y que se nos dieron como una especie de sustituto para lo verdaderamente auténtico?

Una buena metáfora para entender esto es imaginar a una persona reuniéndose con el Presidente. El visitante, privilegiado por tener un acceso tan personal, se encontrará sentado literalmente cara a cara con el Presidente, y aún así apenas podrá percibir sólo una pizca de su verdadera personalidad. A partir de este breve y preparado encuentro, no podrá determinar si el Presidente es amable o duro, caritativo o avaro, perspicaz o tosco. El encuentro será demasiado breve y controlado para otorgar una imagen precisa.

De la misma forma, cuando interactuamos con Dios por medio de Sus nombres, es en realidad con Dios Mismo que nos estamos conectando, pero sólo podemos encontrarlo en, por decir de alguna manera, Su oficina. Sus nombres son Su oficina – el lugar en donde nos cruzamos con Su camino y obtenemos una leve idea de Su esencia.

Los dos nombres más importantes, que nos fueron enseñados por Dios en la Torá, son los nombres mencionados en el primer versículo del Shemá –Elokim e IHVH, o el Shem.

Elokim: El Nombre de Poder

El Shulján Aruj dice que cuando nos referimos a Dios como "Todopoderoso", estamos utilizando la traducción al español del nombre Elokim (Oraj Jaim 5). Pero debemos esforzarnos un poco para entender la implicancia del nombre “Todopoderoso” para poder beneficiarnos en términos de la relación. Expresemos primero a qué nos referimos cuando decimos Todopoderoso y luego lo explicaremos. Por medio de este nombre reconocemos que Dios no sólo es el Creador, sino el Amo de todo el poder y la energía del universo.

¿Qué significa esto en español? En su libro, Nefesh Hajaim, Rav Jaim de Volozhin explica cómo entender el poder de Dios en relación al nuestro: Los seres humanos pueden ser creadores; por ejemplo, un hombre puede crear un inmenso edificio. Sin embargo, una vez que termina su creación, ésta puede existir sin su creador. El edificio – salvo circunstancias inusuales – seguirá existiendo mucho tiempo después de que sus arquitectos y personal de construcción hayan desaparecido de este mundo. Incluso un niño – una vez creado y traído a la vida por sus padres – puede existir independientemente de ellos.

Por otro lado, Elokim crea, pero Sus creaciones no tienen una existencia independiente más allá de Él. Él es el poder que no sólo los trae a la existencia, sino que también les permite continuar existiendo.

Como ilustración de esta idea, imagina un vaso suspendido en el aire. Si la fuerza que mantiene el vaso en el aire es retirada, el vaso caerá a la tierra y se estrellará al ser llevado por la gravedad de vuelta a su estado natural. La creación del Todopoderoso – todo el universo y todo lo que hay en él – es exactamente como este vaso suspendido. Sin la mano del Todopoderoso sustentando constantemente el vaso de la existencia, la realidad que Él creó simplemente se desvanecería, dejando en su lugar la nada que precedió a la Creación.

En el relato de la Creación de la Torá (Génesis 1), el Todopoderoso es referido como Elokim 32 veces. De hecho, ningún otro nombre sagrado aparece en todo el capítulo. El número 32 corresponde al valor numérico de la palabra hebrea para corazón – lev¬. Esta correlación enseña que el rol de Elokim en la creación es como el rol del corazón en un ser humano. El pulso del poder de Elokim mantiene a la creación en existencia al igual que el constante latir de nuestros corazones nos mantienen con vida. En referencia a Su rol como autor, planificador y continua fuente de poder de toda la existencia, Dios es llamado Elokim.

Tzelem Elokim: La Imagen de Dios

Todo el mundo está familiarizado con la idea de que el hombre fue creado a imagen de Dios. Sin embargo, la Torá es más específica, porque no es a Dios en general a quien el hombre se parece, sino a Dios en su rol de Elokim. En otras palabras, al ser creados como "tzelem Elokim", de alguna manera formamos parte en la provisión del continuo flujo de energía sustentadora que Elokim provee a la creación.

¿Qué rol podría jugar el hombre en el flujo de este poder exclusivamente Divino? El hombre es tzelem Elokim porque Dios ha puesto en sus manos la llave que regula el flujo de poder de Elokim en el universo. Pese a que el hombre no puede producir el poder, sí puede influir en su cantidad, intensidad y brillo. Por medio de su influencia, el mundo puede estar lleno de energía Divina, o cubierto por un estado de sombría oscuridad.

Son las decisiones de libre albedrío de las personas las que regulan el flujo de poder de Elokim en el mundo. Las palabras que elegimos decir, las acciones que elegimos hacer y las cosas que elegimos pensar actúan disminuyendo o intensificando la fuerza con la que se expresa en nuestro mundo el poder sustentador de Dios.

La electricidad es una excelente metáfora para visualizar el proceso: Cuando encendemos o apagamos las luces, lo único que estamos haciendo en realidad es abrir o cerrar el circuito que permite que los electrones fluyan por el conductor. Sin embargo, nosotros consideramos que somos los creadores de la corriente. Asimismo, nosotros controlamos la calidad de la existencia en el universo por medio de nuestras acciones.

La palabra Elokim y la palabra hebrea hateva, que significa "naturaleza", tienen el mismo valor numérico: 86. De acuerdo al pensamiento judío, la naturaleza incluye todos los fenómenos que fueron creados en los siete días de creación descritos en Génesis 1, tanto física como metafísicamente. Todo el universo y lo que hay en él es impulsado por el nombre Elokim. El poder de Elokim que sustenta al universo emana desde una fuente, el Todopoderoso, y baja hacia la naturaleza usando al hombre como conducto. El hombre es el interruptor que permite que la energía fluya.

El Nombre: IHVH

Pero la naturaleza tiene reglas bastante fijas y sus leyes no parecen tener la capacidad de tolerar la flexibilidad que la plegaria asume, ya que toda plegaria constituye en realidad un pedido de que el mundo cambie sólo para mí. Para explicar los supuestos sobre nuestra relación con Dios que están implicados en la plegaria, debemos aprender a relacionarnos con otro nombre de Dios: IHVH.

De acuerdo a la tradición judía, IHVH es el nombre personal de Dios, por decir de alguna forma, en contraste al nombre Elokim, que se refiere al Todopoderoso en términos de a las funciones presidenciales de Su oficina. Las descripciones de los sentimientos, los rasgos de carácter y las motivaciones del Todopoderoso siempre son asociadas con el nombre IHVH y nunca con el nombre Elokim. Literalmente, el Shem identifica a Dios como independiente del tiempo y como la fuente de toda la existencia. El Shulján Aruj (ibíd.) lo traduce así: "Él fue, es y será –el autor de toda existencia". Es la fuente de todo –pasado, presente y futuro.

¿Qué es lo que este nombre nos enseña sobre la naturaleza de la conexión de Dios con el universo? Como mencionamos, toda la existencia es sólo una manifestación de la energía que es emitida constantemente por Dios, en cada momento. Esa energía no tiene un ímpetu propio. No es como una pelota que es

tirada en una dirección y continúa viajando en ella hasta que algo la detenga. No hay un continuo entre un momento y el siguiente. Cada pequeño incremento de existencia es producido separadamente por Dios; cada uno es un paquete único y discreto de existencia, independiente de lo que sea que lo haya precedido.

Nosotros percibimos esos incrementos como un flujo a lo largo de la línea de tiempo. Percibimos causa y efecto en la forma en que Dios une estos momentos uno con el siguiente, pero en realidad, el universo que percibimos como fijo y no cambiante es más parecido a una película –una serie de imágenes quietas, puestas juntas y siendo hechas pasar frente a nuestros ojos demasiado rápido como para que podamos distinguir las imágenes individuales. En realidad, Dios está constantemente renovando la existencia; un nanosegundo de existencia no tiene una conexión causal con el siguiente.

Por ejemplo, si una persona se agacha para ponerse los zapatos, completa la tarea, y luego se pone de pie con los zapatos puestos, nosotros percibiremos el agacharse y ponerse los zapatos como la causa por la que ahora está con los zapatos puestos. Sin embargo, desde la perspectiva Divina, cada uno de esos movimientos fue una expresión separada de Su voluntad, y la única razón por la que el hombre está usando zapatos es porque Dios quiso que eso ocurriese en ese momento.

En otras palabras, nada tiene que pasar como resultado de una ocurrencia previa. El hombre podría haber estado peinándose el cabello y luego aparecer con los zapatos puestos. Si hubiésemos atestiguado eso, concluiríamos que la causa –peinarse el cabello- lleva al efecto – aparecen zapatos en los pies.

Tal como una película puede ser empalmada en muchas formas diferentes de acuerdo al antojo de su editor, asimismo Dios puede empalmar la realidad de muchas formas diferentes. En el caso de la película, la audiencia percibe el flujo ordenado por el editor como la película real. De la misma forma, sin importar cómo el Gran Editor acomode los eventos, nosotros los vemos como una progresión continua del pasado al futuro. Lo que sea que veamos, lo interpretamos como causa y efecto.

La dimensión que IHVH trae a nuestra relación con Dios surge de esta trascendencia del tiempo. Mientras que Elokim representa un sistema de leyes que permanece relativamente estable, proveyéndonos sólo con la capacidad para influenciar su intensidad, IHVH es totalmente interactivo con nosotros cada momento. Dios empalma los momentos de nuestra existencia como Él cree que corresponde hacer, en el orden o forma que Él elije hacerlo. Nosotros, los observadores, asumimos automáticamente que esto procede de acuerdo a las invariables leyes de la naturaleza, causa y efecto; pero esta asunción es sólo un medio por el cual nuestras mentes entienden la realidad, y no una descripción precisa de la realidad misma.

La Necesidad de una Pantalla

Imagina que tu corazón, en lugar de funcionar involuntariamente, requiriera la participación activa de otra persona para funcionar; minuto a minuto, el operador debería hacerlo bombear. Si este fuera el caso, sentirías que tu vida pende de un hilo en cada momento, porque si el operador llegara a olvidar hacer su trabajo, o se quedara dormido, morirías. Bajo estas circunstancias sería imposible funcionar.

Los corazones laten, los pulmones respiran, los estómagos digieren, los cerebros dirigen los circuitos del cuerpo, y todo esto es sin el esfuerzo directo de nadie. Tener a otra persona a cargo de nuestra supervivencia física en cada momento pondría sobre nosotros un estrés intolerable. En el mundo espiritual ocurre lo mismo. Si fuésemos conscientes de la voluntad Divina que dirige nuestras vidas cada momento, nos sentiríamos como marionetas indefensas, conscientes todo el tiempo de que nuestro Amo es quien maneja los hilos. Para que podamos funcionar, no podemos sentir todo el tiempo nuestra vulnerabilidad al control de Dios sobre nuestras vidas.

Es por esto que, de acuerdo a los comentaristas, no podemos interactuar con el aspecto de Dios IHVH de forma directa. La consciencia de Su Presencia en este nivel es demasiado abrumadora; bajo esta intensa luz,

perderíamos la consciencia de nosotros mismos como entidades separadas de Dios, porque sería claro para nosotros que no hay nada más fuera de Él. Eso dejaría a la Creación Divina vacía de toda inteligencia que pudiera apreciarla, frustrando así su propósito.

Dios deseaba que el hombre pudiese percibir exitosamente a su Creador sin sentirse abrumado. El mundo natural, representado por el nombre Elokim, provee una pantalla protectora mediante la cual el hombre puede lograr esta consciencia. Si no fuese por ella, no podríamos sobrevivir el interactuar con el Shem.

El Rey David declara (Salmos 84:12): "IHVH Elokim es como el sol y un escudo". El Tania (Cap. 4) explica que tal como es imposible mirar directamente al sol sin quedar ciego, es imposible interactuar directamente con el Shem IHVH y sobrevivir como entidades separadas de Él. Para poder mirar al sol, debemos hacerlo mediante una gruesa pantalla que protege nuestros ojos de los rayos ultravioletas. Para lograr ese mismo objetivo protector en un nivel espiritual, Dios insertó la realidad descrita por el nombre Elokim entre el Shem y nosotros.

Shaná Tová

aishlatino.com