

El poder

• de la •

Elección



Editorial BNEI SHOLEM

Título original en inglés  
**“The power of choice”**

Único autorizado para la distribución y comercialización  
Editorial Bnei Sholem

**©COPYRIGHT 2022**

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma (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  
C1189ACN Ciudad de Buenos Aires, Argentina  
Telefax (54-11) 4961-8338  
whatsapp: +54 9 11 5111 2925  
e-mail: [editorial@bneisholem.com.ar](mailto:editorial@bneisholem.com.ar)  
[www.bneisholem.com.ar](http://www.bneisholem.com.ar)

ISBN: 978-987-3833-63-2

IMPRESO EN ARGENTINA  
PRINTED IN ARGENTINA

---

Pinson, Dovber

El poder de la elección: una guía practica para la vida consciente  
Dovber Pinson.- 1a ed.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Bnei Sholem, 2022.

210 p. ; 22 x 15 cm. Traducción de: Simja Libe.

1. Autoayuda. I. Libe, Simja, trad. II. Título. CDD 158.1

---

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

*Este libro está dedicado en honor y en mérito de*



**FAMILIA STEINBRUCH**



*Brasil / España*

RICARDO שמואל פנחס בן מענדל

SUSANA חנה בת צבי

————— *Sus hijos* —————

GUILLERMO דוד

SU SRA. HELENA חיה בת שרה

RAFAEL שמעון

DANIEL דניאל אברהם

————— *Sus nietos* —————

OLIVIA גאלדא

ANTONIO צבי



*Podemos o controlar  
o ser controlados  
por nuestras circunstancias.*

*Cuando elegimos elegir  
reclamamos nuestra vida.*



# CONTENIDO



## INTRODUCCIÓN

### *Reconocer los obstáculos*

- El poder de la elección .....11
- Sentar las bases para el crecimiento espiritual .....16
- Cada parte afecta al todo .....20
- Pensar demasiado pequeño  
y pensar demasiado grande .....23

## VIVIENDO

- A imagen del creador:  
*Ser la causa de tu vida* .....34
- Viviendo en el presente .....39
- Controlar o ser controlado por desafíos .....47
- Cuatro niveles de vida .....53
- Asegurar las necesidades físicas .....55
- Amar y ser amado .....57
- Sentido y propósito .....58
- Conexión y transformación .....59

## IDENTIDAD

- La vida es un libro y nosotros somos sus autores .....65
- Sentido de identidad:  
*Del ser al hacer y al tener* .....75
- Argumentando en nombre de tu grandeza .....81
- Autoestima saludable .....87



# CONTENIDO



## PRÁCTICA

- Risa .....93
- Prontitud .....101
- Alegría .....107
- Actitud Equilibrada .....117
- Gratitud en toda situación .....125
- Dar y recibir .....129

## PERSPECTIVA

- Saber cuándo perseguir o rechazar un fuerte deseo.....135
- Mucho contra todo .....141
- Ciertamente incierto o inciertamente cierto .....147
- Exilio y libertad .....153

*Desplazamiento o Enraizamiento*

*Silencio o Expresión oral*

*Olvidar o Recordar*

*Ser Influenciado o Influyente*

## ELIMINAR LO NEGATIVO

- Lidar con la ira .....163
- Aprender a dejar ir .....177
- Perdón .....183



# CONTENIDO



## CULTIVANDO LO POSITIVO

- El poder del pensamiento positivo .....191
- El poder de la vista para afectar el cambio .....199
- Escuchar profundamente .....205
- Hacer preguntas y tener dudas positivas .....213



## AGRADECIMIENTOS



Queremos agradecer especialmente al Rav. Dovber Pinson y a Ediciones Steinbruch por habernos cedido los derechos del libro, como así también al Sr. Najum Barzel y a la Sra. Giselle Janin por su aporte para que este libro llegue al público hispanohablante y sea un éxito total en su serie, y a todas las personas que, desde el anonimato, pusieron su esfuerzo en esta obra.

Que el Creador del universo los bendiga en toda forma y sentido colmando de felicidad sus vidas.

*Editorial Bnei Sholem*





# INTRODUCCIÓN



---

*Reconocer los obstáculos*

---

*No puedes controlar  
lo que te tira la vida,  
pero puedes controlar  
lo que tú tiras de vuelta*



## EL PODER DE LA ELECCIÓN



**H**ay tantos intereses que compiten y voces contradictorias que luchan por nuestra atención que a menudo es difícil aquietar la tormenta el tiempo suficiente para escuchar esa pequeña y serena voz interior que nos comunica a cada uno de nosotros nuestro propósito único y nuestro verdadero deseo. Esta estática cognitiva casi constante tapa las sugerencias más sutiles de nuestro yo superior y nuestra alma, y corrompe nuestra capacidad para co-crear conscientemente nuestra realidad.

Estamos viviendo a la sombra de la caída Torre de Babel con todos hablando un idioma diferente al mismo tiempo. En tal situación, ni siquiera puedes oírte a ti mismo pensar, y mucho menos a nadie más hablar. El verdadero diálogo es imposible sin establecer conscientemente un sentido de conexión y compasión por la seguridad y santidad del otro; este proceso de relación está basado en un frágil marco de comunicación clara dentro del yo.



La capacidad de sintonizar tu propia voz y perspectiva únicas toma tiempo para desarrollarse. Pero es esta misma habilidad la que te permite reconocer los sueños más audaces de tu alma en medio del estruendo del mundo que no deja de clamar. Es este reconocimiento inicial de tus auténticas necesidades y matices lo que despierta tu potencial más humano y divino: el poder de la libre elección.

A pesar de nuestras diferencias, hay una cosa que es bastante universal: la profunda necesidad humana de aquietar la mente y abrir el corazón para articular el yo de la manera más consciente, creativa y compasiva posible. Esto implica desarrollar una relación sana y honesta con tu yo interior a través de la observación de tus patrones inconscientes y haciéndote las preguntas difíciles: *¿Cuáles son tus sueños, deseos, miedos, debilidades, desafíos, complejos y dones más profundos? ¿Y cómo aprovecharás y dirigirás tu energía y conciencia de tal manera que seas parte de la solución y no el problema, como se dice?*

Hacer este viaje de descubrimiento espiritual y dominio personal requiere un punto inicial de comprensión compartida, un punto de partida, por así decirlo. Para nuestros propósitos, sería sabio comenzar con una comprensión clara de los resultados deseados. En el contexto de vivir una vida consumada, uno sería idealmente capaz de: fluir por la vida con un sentimiento expansivo de apertura y libertad; estar siempre presente y concentrado en el momento; amar plena y valientemente; ser tanto fuerte como vulnerable; mantener una perspectiva positiva y productiva; vivir alegremente sin arrepentimientos ni rencores; mantener la calma y la compasión sin caer en arrebatos inconscientes de ira; saber



cuándo y cómo avanzar, y evolucionar según lo requieran las condiciones de la vida; mantener viva la esperanza y permanecer abierto a la posibilidad de un mañana más brillante; comprender la naturaleza de los deseos; expresarlos honestamente estando al mismo tiempo disponibles y receptivos a las necesidades de los demás; y poder tomar el control de nuestras vidas y no vivir en un estado constante de reacción inconsciente ante circunstancias aparentemente aleatorias.

Todos quieren lo mejor para sí mismos, pero lamentablemente, con demasiada frecuencia las personas se desinflan y se definen por su propio sentido de pequeñez. Como resultado, a menudo nos encontramos enredados en telas de araña psicológicas de tonterías. Por lo tanto, tendemos a sabotear nuestras propias vidas. De este modo, a menudo somos nuestro propio peor enemigo.

Basándonos en la perspectiva positiva de que una vida mejor es posible y que a menudo somos todo lo que se interpone en nuestro propio camino, la pregunta candente entonces se vuelve: *¿Cómo nos desenredamos de este lío de nuestra propia autoría?* ¿Cómo presionamos el proverbial botón de reinicio para comenzar totalmente de nuevo y sentirnos más vivos, inspirados, concentrados y presentes en el momento? ¿Cómo superamos la ira, soltamos la culpa, procesamos nuestra paranoia y enfocamos nuestros deseos de una manera saludable?

Las enseñanzas recopiladas aquí en este pequeño volumen lidian principalmente con estas preguntas básicas de la vida, preguntas que todos tenemos sobre la mejor manera de lidiar



con la vida y sus desafíos. Y es el argumento esencial de este libro que de hecho tenemos la llave para abrir muchas de las puertas que nos están reteniendo y manteniendo alejados del proverbial jardín. Esa clave es el poder de la elección.

El poder de la elección, que requiere una conciencia consciente y la capacidad de reflexionar honestamente sobre las opciones y la identidad personales, es la herramienta principal que nosotros como seres humanos tenemos a nuestra disposición para tener un impacto en el mundo y efectuar cambios en nuestras propias vidas. Con demasiada frecuencia cedemos este poder a fuerzas externas como el mercado, los medios de comunicación, los políticos o la presión de nuestros pares; o a fuerzas internas que a menudo funcionan más allá de nuestro control consciente, como el ego, la ira, la lujuria, la codicia, o los celos y la envidia. El poder de la elección es nuestro botón psicológico de “pausa” o “reinicio”. Es nuestra capacidad de *no* solo dejarnos llevar con el flujo si ese flujo nos está llevando a algún lugar al que no queremos ir. El poder de la elección nos da la oportunidad de trazar nuestro propio rumbo y encontrar el flujo que se mueve en esa dirección.

Tomar decisiones conscientes, compasivas y creativas es la piedra angular del arte de vivir una vida madura y plena de sentido. Esta capacidad de sanar y crear nuestro entorno y nuestra experiencia es muy posiblemente *la* característica definitoria de un ser humano “hecho a imagen del Creador”. Y, sin embargo, este acto fundamental, este derecho evolutivo Divinamente otorgado, a menudo se atrofia por falta de uso adecuado. La mayoría de nosotros estamos lamentablemente resignados



y simplemente nos hemos rendido a *nuestra forma de ser* o a *la forma en que funciona el mundo*. Esto conduce a un sentimiento subyacente de derrota e inevitable fracaso antes de que siquiera intentemos hacer algo diferente o lograr algo asombroso. Tantos de nosotros simplemente hemos renunciado a nuestro poder de elección.

Este libro busca retornar ese poder a su legítimo poseedor: tú.





## SENTAR LAS BASES PARA EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL



**D**entro del género de la literatura de autoayuda y la sabiduría espiritual en general, existen enseñanzas éticas diseñadas para ayudarnos a convertirnos en mejores miembros de la sociedad colectiva. Estos tipos de enseñanzas buscan asegurar que nos hallemos en un equilibrio y una relación saludables con otras personas y con la totalidad de la vida. Esta clase de enseñanza está diseñada para ayudarnos a convertirnos en lo que en ídish se conoce como *mensch*: una persona de buen carácter, bien intencionada, solidaria y compasiva.

Además, hay enseñanzas y prácticas que ayudan a enfocar y expandir nuestra conciencia e intención para desarrollar y mantener su conexión con su yo más profundo y verdadero. Este tipo de enseñanza está diseñado para refinar nuestro sentido de conciencia interior. Este tipo de enseñanza está diseñado para ayudarnos a convertirnos en lo que en hebreo se conoce como *jasid*: una persona piadosa, apasionada, positiva y poética.





Estos dos enfoques para la superación personal abordan tanto nuestras relaciones externas con los demás como nuestras propias experiencias internas en la montaña rusa de la vida. Cuando se combinan estos enfoques, somos capaces de relacionarnos respetuosamente con lo que otros llamaron el “yo” y el “tú”. El “yo” en esta ecuación se refiere a nuestro sentido interno de subjetividad, mientras que el “tú” se manifiesta dentro de la subjetividad plenamente otorgada del otro a quien encontramos en un diálogo mutuo y una relación plena de sentido. Estos dos caminos comprenden los conceptos básicos fundamentales del crecimiento y el refinamiento personal. Esto es una sabiduría práctica, que aborda principalmente nuestras realidades sociales y psicológicas, sin el menor atisbo de metafísica o cosmología.

En palabras de los sabios talmúdicos: “El *Dérej Éretz* / comportamiento ético y moral *precede a la Torá* / práctica espiritual”. El comportamiento ético y moral (es decir, *dérej éretz*) es la base de cualquier camino de desarrollo espiritual más profundo y superior. Antes de poder subirse a una escalera, hay que asegurarse de que la escalera esté firmemente conectada a tierra. Y eso es precisamente de lo que trata este libro: establecer las bases básicas para un crecimiento personal sostenible. En otras palabras, esta es la cursada obligatoria antes de inscribirse en Espiritualidad o Kabalá Básica. No se recomiendan clases de ningún nivel superior hasta que estas lecciones sean digeridas e integradas de una manera real y demostrable.

Dentro de uno mismo y de hecho dentro de toda la realidad hay dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales. Es desaconsejable intentar saltar a los reinos “espirituales” antes de



poder asegurarse primero en las dimensiones física, emocional y mental.

La dimensión física se refiere a nuestro comportamiento corporal concreto. Ésta es la base misma sobre la que se coloca la escalera del desarrollo espiritual. Incluidos en esta etapa de desarrollo están los preceptos más básicos que rigen la buena salud como la alimentación, el sueño y el ejercicio adecuados, así como los principios relacionales que guían nuestras interacciones interpersonales incluyendo la familia, la intimidad física y la sociedad. Mucho de esta sabiduría está contenido dentro de la Torá misma, tal como se encuentra dentro de las leyes de *Kashrut*, el comercio, las relaciones familiares y otros diversos métodos y medios prácticos para cuidar y construir una sociedad justa y un receptáculo físico purificado.

Idealmente, deberíamos tener una comprensión firme de lo que es saludable para nuestra propia constitución física particular, así como lo que es productivo para la sociedad específica en la que nos encontramos antes de embarcarnos en la siguiente etapa del desarrollo humano holístico (es decir, los reinos más interiores, mentales y emocionales, que es de donde comenzará este libro). Es precisamente aquí donde podemos encontrar y confrontar nuestros propios apetitos, pasiones, perspectivas y procesos de toma de decisiones para refinarlos. Como se mencionó, el trabajo en este nivel debería verse como trazar la base para un trabajo espiritual interno más profundo.

Por lo tanto, este libro tiene como objetivo centrar nuestra atención en las prácticas y perspectivas mentales y emocionales



que nos permitan ejercitar nuestro poder para elegir un mejor mañana para nosotros mismos en el momento presente.

