

בס"ד

©editorial BNEI SHOLEM

simjá
נחתה

El
Enfoque Jasídico
de la
Alegria

Rabino Shloma Majeski



EDITORIAL BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés EDITORIAL BNEI SHOLEM
The Chassidic Approach To Joy

©COPYRIGHT 1995

Rabino Shloma Majeski

Brooklyn New York

Unico autorizado para la distribución y comercialización en Español

Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2007

Todos los derechos reservados. No puede 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

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

editorial@bneisholem.com.ar / editorialbneisholem@gmail.com

www.bneisholem.com.ar

ISBN: 987-9096-32-0

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción del Editor	V
Prólogo	XI
Capítulo 1: El entendimiento, la esencia de la alegría	1
Capítulo 2: Estar alegre en todo momento	9
Capítulo 3: Observando la perspectiva consoladora	21
Capítulo 4: Expandiendo nuestros horizontes	31
Capítulo 5: Sondeando debajo de la superficie	41
Capítulo 6: Enfrentando los desafíos	49
Capítulo 7: Control mental	67
Capítulo 8: Creciendo a través del dolor	87
Capítulo 9: Más allá del “yo”	105
Capítulo 10: Liberándonos	117
Capítulo 11: La simja: Una dinámica de poder	127
Capítulo 12: Una vara de luz en los reinos espirituales	143
Selecciones de las <i>Sijot de Shabat Parshat Ki Tetzei, 5748</i>	
Trayendo al Mashiaj con alegría	157
Glosario	169



I N T R O D U C C I O N D E L E D I T O R

A pesar de ser una de las cualidades más demandadas, la *simja*, la alegría, es una de las más fáciles de adquirir. Efectivamente, el hecho mismo de que una persona sienta dificultad es una señal de que está en el camino equivocado, ya que la alegría auténtica es una expresión de la verdad interior y el entendimiento, cualidades que todos poseemos intrínsecamente. Sin embargo, la tristeza y la depresión imposibilitan a miles de individuos inteligentes y capaces y les consume la alegría de la vida a muchos otros.

¿Cuál es la esencia de este fenómeno? ¿Por qué algunos individuos lograron hacer un esfuerzo después de los horrores del Holocausto y pudieron construir hermosas vidas nuevas, mientras otros sólo necesitan perder las llaves de su automóvil para encontrarse en medio de una crisis?

Por más de dos siglos, las enseñanzas místicas del *Jasidismo* produjeron individuos que fueron reconocidos por su alegría e inspiración. Sus vidas radiantes y sus energías surgen de su pro-

fundas conciencias espirituales y absoluta claridad de dirección. Estas son personas que viven por un propósito y obtienen vitalidad de él.

En mis años como Director del Majon Jana Colegio de Mujeres en Crown Heights y en giras en las cuales di conferencias por el país, observé los efectos positivos de expandir las enseñanzas del *Jasidismo* a la gente con valores contemporáneos y con poco o ningún conocimiento del Judaísmo. Con avidez y entusiasmo, hombres y mujeres de diferentes condiciones pudieron aplicar estas verdades en sus vidas y comenzaron su viaje por el camino muy transitado hacia la felicidad interna y pura.

Esto me inspiró a preparar estas clases en grabaciones de audio. El interés difundido en las cintas me motivó a comunicar el mismo mensaje en forma de libro.

* * *

A pesar de que la alegría se puede sentir estando solo, la felicidad se incrementa con la presencia de otros. Efectivamente, el festejo más exuberante se siente con otra gente. Entonces también, este libro refleja la fusión de los esfuerzos de varias personas. Gracias a :

Dvora Huntsman Klein y Ruth Pepperman por transcribir las cintas;

Eli Touger, por ayudar a transformar el contenido de la forma oral a un texto legible;

Ira Jacobson y R.C.Schilder, quienes editaron el texto;

Yosef Yitzjok Turner por el diseño y la tipografía; y

Rabi Yona Avtzon, Director de Sijot en Inglés, cuya ayuda y aliento en cada fase hizo posible este proyecto.

Que la alegría que sentimos en esta era anuncie la última alegría que todos sentiremos con la llegada de la Redención – cuando los Judíos de todas partes del mundo fluirán hacia *Eretz Israel*, nuestra Tierra Santa, “coronados con alegría eterna.”¹

* * *

La verdadera fuente de inspiración para salir y expandir las enseñanzas del *Jasidut*, así como el concepto *Jasídico* de la alegría, es el Lubavitcher Rebe mismo, quien constantemente nos impulsa, nos estimula y nos inspira a todos nosotros a compartir la belleza del *Jasidut* con todos aquellos que están a nuestro alcance.

Desde el 3 del mes hebreo de Tamuz, cuando falleció el Rebe, mucha gente trató de expresar sus sentimientos sobre su grandeza; sin embargo, todos llegaron a la misma conclusión, como en las palabras de *Akdomot*: “Si todos los árboles fueran plumas y todos los océanos fueran tinta, todos los cielos fueran pergamino y todas las personas fueran escribas,” no sería suficiente para expresar lo que realmente sentimos. La magnitud de la grandeza del Rebe y sus logros en absolutamente todas las áreas del *Yidishkeit* son totalmente indescriptibles.

Sin embargo, con respecto al tema de la *simja*/alegría, verda-

1. Ieshaiau 35:10, 51:11.

deramente podemos decir que, el Rebe y el concepto *Jasídico* de la alegría son absolutamente uno!

El método del Rebe para todo en la vida es con el énfasis en lo positivo y el énfasis en la *simja*. Esto es evidente en todas sus conferencias, cartas y consejos para la gente durante *Iejidut* (audiencia privada).

El Rebe mismo personifica la *simja* y llena a todos los que se encuentran a su alrededor con esperanza, vitalidad y alegría.

Cuando entraba o cuando salía del shul, siempre lo hacía con una canción de *simja*. Los *farbrengens* (reuniones *Jasídicas*) siempre estaban llenas de cantos alegres. A cualquier lugar que iba el Rebe, con un ademán con su mano, alentaba alegres canciones *Jasídicas*.

Cualquiera que tuvieron contacto con él – los enfermos, los pobres, los huérfanos, las viudas, la gente sola, los que estaban confundidos, o simplemente los pesimistas – encontraron que el Rebe estaba consciente y entendía su dolor desde la perspectiva de ellos. Siempre encontraba el camino, con las palabras adecuadas, o con una sonrisa, o con un ademán con su mano, para elevarlos, inspirarlos y darles *simja* a todos.

En una conferencia que dio en el mes de Elul durante el año 5748 (1988), el Rebe presentó la *simja* como el medio de acción fundamental para traer la venida del *Mashiaj*. Esta conferencia describe esa conexión entre la Redención y la *simja*, y fue puesta al final de este libro, porque después de considerar la visión *Jasídica* de la alegría, uno podrá apreciar mejor la conferencia del Rebe.

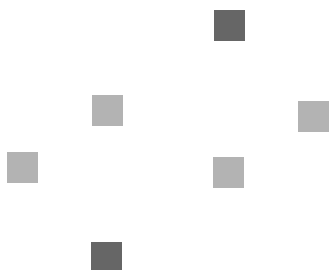
El Rebe reiteró que nuestra generación es verdaderamente la última generación de exilio y la primera generación que siente la Redención. El divulgó su profecía que la llegada del *Mashiaj* es inminente, y lo que debemos hacer ahora – él dijo – es aceptar al *Mashiaj*. Declaró que el *Mashiaj* ya está acá y reveló que él ya comenzó a activar cambios masivos en el mundo (específicamente, el proceso de reducir las armas nucleares y el movimiento hacia la paz mundial), y manifestó abiertamente que “su nombre es Menajem”. Por lo tanto nosotros expresamos nuestra esperanza que tengamos el mérito inmediatamente de ver al Rebe *Melej HaMashiaj* una vez más en un cuerpo físico y él nos conducirá fuera del exilio y traerá una alegría verdadera sin límites al pueblo Judío y a todo el mundo.

Rabi Shloma Majeski

Purim, 5755

Crown Heights, N.Y.





P R O L O G O

Simja Poretz Geder, "La alegría atraviesa las barreras."

Todos encontramos obstáculos en la vida los cuales parecen bloquear nuestro camino hacia el crecimiento y el éxito. Algunos son obstáculos externos, desafíos que son presentados por el mundo en general, y otros son internos, problemas personales que nos cohiben. Generalmente reaccionamos frente a estos desafíos con sentimientos de ira, odio, depresión o desesperación.

¡Qué improductivo! No sólo estos sentimientos son dolorosos en sí mismos, sino que intensifican y aumentan los problemas que enfrentamos, haciendo que los obstáculos sean aún más difíciles de vencer.

La alegría, por otra parte, es un sentimiento agradable. Además, es la llave para el poder interno del alma, revelando el poder personal y los recursos que uno tal vez nunca tenía conciencia de que los posea.

Rabi Simja Bunim de Pshische relató el siguiente ejemplo de cómo la simja habilita a la persona con una fuerza nueva. Cierta

vez cuando Reb Simja estaba en la ciudad de Dantzig, vio a un hombre que se estaba ahogando. No había manera que Reb Simja o cualquier otra persona lo pudiera salvar; la persona tenía que reunir la energía interna para luchar contra las olas.

Al principio, el hombre estaba luchando vigorosamente. Pero el desafío era muy grande. Su fuerza comenzó a disminuir, y Reb Simja vio que una mirada de desesperación comenzó a formarse en el rostro del hombre; estaba preparado para rendirse. Con una sonrisa leve, Reb Simja Bunim le gritó al hombre: "Mándale saludos a Liviatan (la gran ballena)!"


Una sonrisa leve brotó en el rostro del hombre que estaba por ahogarse. Con una vitalidad renovada, reanudó su lucha y continuó tenazmente hasta que logró salvarse a si mismo. La sonrisa le trajo un impulso de energía nueva que le salvó la vida.

"*El Enfoque Jasídico de la Alegría*" explica el poder espiritual de la alegría y cómo cada uno de nosotros puede conseguirlo.


simjá


C A P Í T U L O 1

מנהיג

A decorative arrangement of ten squares in two rows. The top row has five squares and the bottom row has five squares, all in varying shades of gray.

*El entendimiento,
la esencia de la alegría*

A decorative arrangement of ten squares in two rows. The top row has five squares and the bottom row has five squares, all in varying shades of gray.



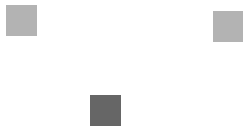
La depresión es el portal de todo mal.

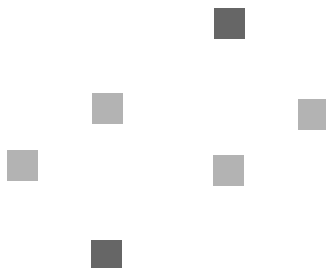
El daño que puede causar la tristeza y la depresión es peor que el daño que puede causar cualquier pecado.

Cuando una persona está contenta y llena de energía, puede vencer a su instinto del mal.

Una persona que tiene conciencia de que todo lo que le sucede está controlado por D's seguramente será feliz.

La felicidad y su contrario dependen de si somos concientes de la unicidad de D's y Su providencia permanente.





S*imja*, la alegría, es uno de los elementos esenciales del modo de vida *jasídico*. En realidad, en las primeras etapas del movimiento *jasídico*, antes de que el nombre *jasidim* fuera adoptado, uno de los nombres provisorios que fueron usados para referirse a los *jasidim* era “*di freilejers*”: “los alegres”. ¿Cómo podíamos definir e identificar a un *jasid*? Si lo veíamos con *simja*: alegre y contento.

Los Rebes, los líderes del movimiento *jasídico*, siempre solían enfatizar la importancia de la alegría e impulsaban a sus seguidores a esforzarse para erradicar todo vestigio de tristeza y depresión. El R. Shlomo de Karlin solía decir que la depresión es el portal de todo mal. En otra ocasión, R. Shlomo dijo que a pesar de que los 365 preceptos negativos no incluyen un mandamiento de no estar deprimido, el daño que puede causar la tristeza y la depresión es peor que el daño que puede causar cualquier pecado.

El Baal Shem Tov¹ solía decir que hay momentos en los que el *ietzer hara* (el instinto del mal) trata de convencer a la persona para que cometa un pecado, y no le importa si la persona realmente va a pecar o no. Lo que desea es que la persona, luego de pecar, se deprima y sea vencida por la tristeza. En otras palabras, la depresión que viene después del pecado puede provocar un daño espiritual mayor que el pecado en sí.

El énfasis que ponen los *Jasidim* en la alegría tiene sus raíces en las enseñanzas de la *kabala*. En esa rama de pensamiento el *AriZal* (ver el glosario) menciona que la Torá² dice que varios castigos severos vendrán “porque no sirvieron a D’s con alegría y con el corazón contento”. Otros comentarios³ explican que la intención del versículo es que los castigos vendrán porque la gente no sirvió a D’s en época de júbilo y alegría. El *AriZal* explica⁴, sin embargo, que el versículo se debe entender de manera simple. ¿Cuál es el motivo de los castigos que van a acontecer a nuestro pueblo? Su servicio Divino carecía de *simja*; no tenían la vitalidad, la energía y la conexión con D’s que la alegría contribuye al servicio Divino.

Cuando una persona está deprimida o triste, su energía se agota; se debilita y es posible que su instinto del mal lo domine. En forma análoga: si dos personas están luchando, y una es más fuerte que otra, ésta va a poder vencer a la más débil. Sin embargo, si la más fuerte se encuentra deprimida y carece de vitalidad,

1. Tzavot Harivosh, Capítulo 44.

2. Deuteronomio 28:47.

3. Rashi.

4. Ver Likutei Sijot, volúmen XX, página 552.

Capítulo 1: El entendimiento, la esencia de la alegría

y la más débil está llena de energía, esta última logrará vencer a la más fuerte⁵.

Refiriéndonos nuevamente a la analogía: Cuando una persona está contenta y llena de energía, puede vencer a su instinto del mal. Pero por más que esté fuerte espiritualmente, cuando una persona se encuentra triste y su energía está agotada, su *ietzer hara* lo puede vencer con facilidad.

Uno se podría preguntar: ¿Por qué estas enseñanzas se identifican con el pensamiento *Jasídico*? Aparentemente, estos conceptos podrían ser aceptados por todos los sectores de pensamiento Judío. Por supuesto, si fueran ampliados ligeramente, también podrían ser *comprendidos* y aceptados por pensadores seculares. Entonces, ¿por qué se identifican con el *Jasidismo*?

La respuesta⁶ es que el fundamento teórico que permite a una persona transferir estos ideales desde lo abstracto hacia lo real es inherente al *Jasidismo*. El *Jasidismo* enseña que la vitalidad, y en realidad toda la existencia del mundo, depende totalmente de D's: cada elemento de la creación es uno con D's. Sin esta energía Divina, nada podría existir.

Esto nos conduce al reconocimiento de la *hashgaja pratit*, la Providencia Divina. Todo lo que acontece, no sólo lo que le sucede a la gente, sino también todo lo que le sucede a los objetos inanimados, es un resultado directo de la voluntad de D's. Y no sólo toda entidad existe en el mundo en virtud de la fuerza

5. Ver Tania, Capítulo 26.

6. Ver Tania, Igueret Hakodesh, Epístola 11.

vital que le da D's; cada suceso que ocurre en el mundo tiene lugar porque D's hace que así sea⁷.

El conocimiento de estos conceptos nos conduce directamente a la *simja*. Una persona que tiene conciencia de que todo lo que le sucede está controlado por D's seguramente será feliz. En realidad, cuando una persona carece de esa felicidad da a entender, D's no permita, que lo que está sucediendo *no* tiene conexión con D's, o que D's está provocando que eso suceda, pero que, D's no es bueno.

Esto es una negación directa de D's. Si uno cree que D's es responsable de todo lo que sucede, y cree que D's es bueno, entonces naturalmente todo lo que acontece es bueno.

Si una persona se levanta y declara que todo lo que sucede no proviene de D's, estaría negando la unicidad de D's. Aún cuando uno no lo expresa verbalmente, pero actúa de manera que implica eso- si está triste, por ejemplo- la insinuación es la misma.

Efectivamente, las acciones hablan más fuerte que las palabras. Entonces, al estar triste, la persona está negando la unicidad de D's: está negando el hecho de que todo en el mundo está constantemente conectado a El, y todo lo que sucede es controlado por la Providencia Divina.

Por este motivo el *Jasidismo*, el cual acentúa tan clara y poderosamente la conexión entre la creación y D's, pone tanto énfasis

7. Ver el ensayo titulado El Plan Maestro: El Concepto Unico de Baal Shem Tov sobre la Providencia Divina (Sijot en Inglés, 5752).

Capítulo 1: El entendimiento, la esencia de la alegría

sis en la *simja*. Además de la contribución de la *simja* con nuestro servicio Divino- como ya mencionamos, cuando una persona está triste, se vuelve débil y vulnerable, y su instinto del mal lo puede vencer- incluye algo mucho más amplio que nuestra propia identidad. La felicidad y su contrario dependen de si somos concientes de la unicidad de D's y Su providencia permanente.

En este contexto, podemos entender un concepto único que enseñan nuestros Sabios. Ellos⁸ declaran que una persona que se enoja es considerada como si hizo idolatría. ¿Cuál es la conexión entre la ira y la adoración de ídolos?

Obviamente, perder la paciencia es algo indeseable: refleja una falta de auto control; socialmente no es aceptado; pero, ¿cómo está relacionado con la adoración de ídolos? La respuesta es que cuando una persona se enoja, en esencia, está negando que lo que sucedió proviene de D's. Si ella creyera que todo lo que sucede proviene de El, que D's es bueno y todo Lo que hace es bueno, no hay posibilidad de enojarse, tal como no hay lugar para la depresión y la tristeza.

Cierta vez una persona fue a ver al R. DovBer, el Maguid de Mezritch, y le preguntó: “Rebe, nuestros Sabios nos dicen que debemos bendecir a D's cuando sucede algo bueno, y de la misma manera, debemos bendecir a D's cuando sucede algo negativo⁹. ¿Cómo se puede concretar esto?”

8. Zohar, Vol.1, p.27b, Mishne Torá, Hiljot Deot 2:3; Comparar con Nedarim 22b. También ver Tania, Igueret Hakodesh, Epístola 25.

9. Berajot 54^a.

El Maguid de Mezeritch le dijo, “Ve a ver a mi alumno, R. Zushe. El te lo explicará.”

Cuando encontró a R. Zushe, con sólo ver su rostro y sus ropas fácilmente se dio cuenta que no tenía mucho para comer y que no tenía dinero suficiente para comprar ropas decentes. Todo lo que estaba a su alrededor revelaba privación, pero su rostro irradiaba felicidad. “Seguramente esta persona podrá responder mi pregunta,” se dijo a sí mismo.

Entonces le dijo a R. Zushe que el Maguid lo había enviado para que le explique cómo una persona puede bendecir a D’s al encontrarse frente a la adversidad.

R. Zushe lo miró confundido. “No sé cómo responder esa pregunta,” contestó. “Esta pregunta debe ser respondida por alguna persona que sufrió. Nunca he experimentado un sufrimiento en mi vida.”

R. Zushe le estaba diciendo que todo lo que sucede proviene de D’s y es controlado por la Providencia Divina. El sabía con claridad que D’s es completamente bueno. Por lo tanto, para él era tan claro como el día que todo lo que sucede es bueno. Y por ello, R. Zushe jamás experimentó un sufrimiento ninguno.

