

El Arte de Pedir Perdón y Saber Perdonar

(Síntesis de conferencia dictada por el Rabino Eliezer Shemtov en el panel rabínico realizado en Centro Maimónides el 14/9/2010)

En vísperas de Iom Kipur, el Día del Perdón, es un momento oportuno para reflexionar sobre el Arte del Perdón.
Hay algunas preguntas que vienen a la mente con respecto al tema:

1. ¿Por qué perdonar?
2. ¿Cómo se hace para poder perdonar?
3. ¿Por qué y cómo pedir perdón (al prójimo y a D-os)?
4. ¿Cómo saber si es perdonado?
5. ¿Cómo hacer para perdonarse a uno mismo?

Veamos los puntos uno por uno.
¿Por qué perdonar?
Porque es una Mitzvá; es un mandato Divino. La Torá nos prohíbe específicamente vengarnos y guardar rencor (Levítico, 19:18). También nos encomienda "No odies a tu hermano en tu corazón" (Ibid, 19:17).

¿Cuál es la diferencia entre "vengarse" y "guardar rencor"? En Kitzur Shuljan Aruj (Cap. 30, incisos 7-9) la describe de la siguiente manera. Venganza es cuando yo le pido a mi amigo que me preste algo y se niega y luego cuando me pide a mí no se lo presto. Guardar rencor es cuando yo le pido que me preste y se niega y luego cuando me pide lo mismo le digo: cuando yo te pedí no accediste a mi pedido pero no soy como tú y

yo sí te lo voy a prestar...

Cualquiera estas dos actitudes son prohibidas por la Torá. La verdadera fuerza es superar el instinto de venganza y perdonar.

Pero, ¿Cómo se hace para poder perdonar?

Hay dos maneras:

1. Actuar de una manera que va en contra de tu sentimiento de rencor. Al superar el deseo por venganza y "arreglar cuentas" y actuar como si no asó nada, lograrás debilitar hasta hacer desaparecer tus sentimientos negativos hacia el prójimo. Los sentimientos son como plantas, enseñan nuestros sabios. La planta necesita riego para vivir y crecer; si no se riega la planta, termina marchitándose. Del mismo modo, si no cultivamos los sentimientos negativos, a la larga pierden fuerza y desaparecen.

2. Reconfigurar la manera de ver la causa de tu rencor.

Nuestros sabios declaran: el que se enoja es como si estuviera adorando ídolos.

¿Por qué?

Uno se enoja generalmente con alguien porque le hizo algo malo. O sea, indefectiblemente

hacen falta tres elementos para que me enoje con alguien: 1) ese alguien, 2) hizo algo malo, 3) contra mí. La razón es evidente: si me hizo algo bueno, no me enojaría. Si hizo algo malo contra otro no me molesta. Si no fue él quien hizo algo malo contra mí, no tengo porque enojarme con él.

Sigamos con el razonamiento: Si me conscientizo del hecho que todo lo que ocurre en el mundo en general y en mi vida en particular es por decreto Divino y para mi beneficio, no tengo porque enojarme con nadie. Nadie puede decidir hacerme daño si no fue decretado por D-os que suceda. Una vez que D-os decretó que ocurriera, cualquiera está en condiciones de elegir ser el **instrumento** por medio del cual se ejecuta la voluntad Divina... Así que cuando ocurre algo doloroso en mi vida, en lugar de agarrarme con el "mensajero", debo preguntarme: ¿por qué merezco semejante situación? ¿Es para probarme? ¿Es para refinarme? ¿Es para castigarme? ¿Es para darme una oportunidad para lograr algo inesperado?

Uno no decide qué le pasa-

rá en la vida; decide qué hacer con lo que le pasa...

La figura bíblica que ejemplifica esta actitud de una manera impresionante es Iosef (José). Sus hermanos lo habían vendido como esclavo... Pasó años desconectado de su familia, sufriendo en una cárcel egipcia por acusaciones falsas... Llegó a ser virrey de Egipto y finalmente sus hermanos vienen a Egipto y se encuentran supeditados a su poder. Fallece su padre, laakov, y los hermanos temen la represalia de su hermano otrora odiado y ahora super poderoso.... ¿Qué les dice Iosef? No tengan miedo. Todo lo que ocurrió conmigo fue un plan Divino (!) para traer salvación a todos.... Ustedes fueron nada más que instrumentos... (Génesis, 50:15-21)

¿Por qué y cómo pedir perdón (al prójimo y a D-os)?

El hombre es responsable por sus acciones. Si hizo algo indebido tiene la responsabilidad de reconocerlo, arrepentirse de ello, resolver nunca más volver a repetirlo, confesarlo al agredido y pedir perdón por ello. Si lo hace con sinceridad, D-os le perdona. Pero hay un detalle importante: D-os no perdona lo que uno hizo contra el prójimo hasta que no lo arregle primero con el prójimo. O sea, cuando uno agrede al prójimo hay, de hecho, una doble agresión: una contra el prójimo y otra contra D-os quien había prohibido agredir al prójimo. Recién después que uno restituye al daño realizado y logra procurar el perdón del prójimo es que D-os le perdona Su parte de la agresión.

No es fácil pedir perdón, por cierto, pero es imposible liberarse del lastre de las acciones negativas de uno hasta no pedir perdón a quien corresponda y saldar la cuenta. Una vez que lograste pedir perdón es un gran alivio... El trauma de pedir perdón servirá también para que lo pienses muy bien antes de agredir a alguien otra vez....

¿Cómo saber si es perdonado?

¿Cómo puedo saber si D-os me perdonó? En el caso de pedirle perdón al prójimo, sé que me perdonó cuando me dice que me haya perdonado. Pero en el caso de una agresión contra la voluntad de D-os, ¿cómo puedo saber si D-os ya me perdonó?

Nuestros sabios nos dan un "tip". Si se te presenta nuevamente la misma situación y resistes la tentación de trasgredir, es una señal que tu arrepentimiento fue sincero y que D-os te haya perdonado...

¿Cómo hacer para perdonarse a uno mismo?

A veces el desafío más grande es saber perdonarse a uno

mismo... Tenemos tanta carga de culpa que no podemos liberarnos de ella. ¿Es bueno cargar con culpa por nuestros pecados?

Depende. Si es una culpa que motiva crecer, es positivo. Si es una culpa que desmotiva y deprime, es negativo.

¿Qué se hace con los sentimientos de culpa debilitantes? Hay que emplear una sola palabra: "Mañana". Cuando viene un pensamiento depresivo a raíz de un sentimiento de culpa, hay que sacárselo de la cabeza. No es fácil anularlo del todo; más fácil es postergarlo. Decirle al pensamiento negativo: "Estoy ocupado ahora, vení mañana". Mejor es decirle al pensamiento: venite mañana a tal hora en punto y ahí tomaremos un café y te escucharé con atención. Lo más probable es que falte a la cita...

Uno generalmente tiende a asociar religión con culpa y tristeza. No hay nada más lejos de la realidad en el caso del judaísmo. Uno de los fundamentos de la vida judía es la alegría. La única manera de vencer los desafíos de la vida es por medio de la agilidad y la agilidad es producto de la alegría. El peor enemigo del judío es la tristeza fuera de su lugar.

Consejo

En conclusión me gustaría dar un consejo práctico.

Cuando la Torá nos describe el pozo al que los hermanos lo tiraron a Iosef, dice (Génesis, 37:24): "...y el pozo estaba vacío; no tenía agua". La pregunta es: ¿por qué es redundancia? Es obvio que si el pozo estaba vacío, no tenía agua...

Rashi, en su comentario sobre el versículo, cita el Talmud: "No tenía agua; sí tenía víboras y escorpiones."

El veneno de la víbora es "caliente" y ataca al sistema sanguíneo. El veneno del escorpión es "frío" y ataca al sistema nervioso. Dichos dos venenos representan también dos "venenos" que atentan contra la vitalidad espiritual del judío: 1) la seducción hacia lo ajeno al judaísmo y 2) la indiferencia hacia lo judío.

¿Cómo se hace para combatir a las víboras y escorpiones, tanto literales como simbólicos? Si uno los mata, aparecerán otros en su lugar... La mejor manera es llenar el pozo con agua... La Torá se compara con agua. La mejor manera de protegerse contra las "víboras" y "escorpiones" espirituales es con llenarse de las aguas vivientes de la Torá... De esa manera no quedarán vacíos vulnerables. No habrá lugar para sentimientos de culpa injustificados y pensamientos negativos que sólo sirven para destruirlo a quien los entretiene.

La llave está en tus manos.

MENSAJES DE ROSH HASHANA

SALUDO DEL COMITÉ CENTRAL ISRAELITA DEL URUGUAY

Celebramos el inicio de un nuevo año, el 5771, renovando nuestro compromiso con la colectividad, con el prójimo y con la vida misma, a través de las acciones nobles y justas que nos imponemos llevar a cabo.

El año 5771 encuentra al Comité Central Israelita del Uruguay cumpliendo su 70º Aniversario, fecha sumamente relevante para toda la comunidad.

La colectividad judía, con un siglo de vida en el Uruguay, sigue aportando significativamente al cri-

sol de este país como uruguayos y como judíos, conservando igualmente en alto nuestra identidad.

Expresamos nuestros deseos que en este año que se inicia podamos fortalecernos de acuerdo a nuestros más altos valores, que son el fundamento de nuestro pueblo y extendemos nuestros votos para "Que seamos inscriptos en el Libro de la Vida", tal rezan nuestras plegarias. Las mismas que, desde hace 4 años, no pueden olvidar el cautiverio de Guilad Shalit, un joven soldado secues-

trado por Hamas, por quien continuamos esperanzados en su retorno a casa, sano y salvo.

Con el anhelo de que este nuevo año sea de paz, alegría y regocijo, desde el Comité Central Israelita del Uruguay transmitimos a todas las instituciones de la colectividad, a cada familia, a cada judío en particular y a toda la sociedad uruguaya, nuestros mejores deseos de bienestar y felicidad.

Shaná Tová Umetuká.

TOMEI - OR - MONTEVIDEO

Sra. Directora del Semanario Hebreo del Uruguay

Estimada Ana;
Primero quiero felicitarte por la brillante trayectoria de 50 años del Semanario, iniciada por tu padre y continuada de una manera brillante por ti. Somos afortunados en Uruguay de contar con un diario tan fabuloso que

nos actualiza en los sucesos de Israel como también aquí en nuestra colectividad.

Deseo también llegar a ti tu familia y colaboradores del Diario Shana Tova & Metuka en mi nombre y el del resto de las colaboradoras del Instituto como también de los niños no videntes.

Esperamos contar como siempre con tu colaboración

poniendo el mensaje de Tormei-Or en el Diario:

Tormei-Or desea a sus colaboradores y amigos Shana Tova con los teléfonos arriba mencionados

Nos despedimos como siempre con un cordial

Shana Tova

**Regina D. de Bemor
Betty Sitt**

DR. B. ANGEL GRILLO

Sra. Ana Jerolimksi
Presente

Como es tradicional con motivo del Año Nuevo Judío, envío a usted y familia mi especial saludo.

En esta solemne conmemoración de Rosh Hashaná 5771, reitero mi adhesión a toda la colectividad judía compartiendo el significado de la fecha, en estos momentos tan especiales para el

Estado de Israel y su causa.

Por intermedio de ese prestigioso Semanario, llegue a todos mis amigos judíos mis deseos de felicidad.

Dr. B Angel Grillo