
EL IMPRESIONANTE PODER DE

LA PALABRA III

Reclamando las Ondas Aéreas

En la primera clase de Morashá sobre el Poder de la Palabra, aprendimos que nuestras palabras están investidas con un poder casi cósmico para dar forma al universo y que tienen la capacidad de alterar la realidad del tiempo, de las personas y de los objetos. En la segunda clase de Morashá vimos que el habla negativa puede dañar a los individuos y a las comunidades e incluso puede llegar a afectar de manera adversa el curso mismo de la historia judía, tal como quedó demostrado por la destrucción del Segundo Templo y nuestro actual exilio de 2000 años.

En esta última clase sobre el Poder de la Palabra, identificaremos las causas del habla destructiva y ofreceremos algunas sugerencias para lograr erradicar el *lashón hará*, para poder aprovechar el poder productivo y las bendiciones que se derivan del uso adecuado de la comunicación. Por último, analizaremos la importancia de cumplir con nuestra palabra.

Esta clase abordará las siguientes preguntas:

- Si el *lashón hará* es algo tan malo, entonces, ¿por qué la gente lo sigue hablando? ¿Qué es lo que provoca el *lashón hará*?
- ¿Cómo podemos evitar hablar *lashón hará*? ¿Cómo podemos crear relaciones armoniosas con nuestra familia, nuestros amigos y nuestros compañeros de trabajo?
- Si las conversaciones invariablemente nos llevan a caer en *lashón hará*, ¿qué opción tenemos?
- ¿Qué pasa si intenté dejar de hablar *lashón hará* pero no lo logré?
- Mis amigos, mi familia y la comunidad siempre me piden que participe en muchas actividades y proyectos. Yo siempre acepto hacerlo, pero nunca puedo cumplir con todos mis compromisos. ¿Qué debo hacer?

Esquema de la Clase:

- Sección I. Las Causas del *Lashón hará*
- Parte A. Una Actitud Negativa
 - Parte B. Arrogancia
 - Parte C. Odio
 - Parte D. Enojo
 - Parte E. Celos
 - Parte F. Excesivas Conversaciones Vanas
- Sección II. Estrategias Para Mejorar Nuestra Manera de Hablar
- Parte A. Ver a los Demás de Manera Positiva
 - Parte B. Desarrollar la Humildad
 - Parte C. Amar al Próximo Como a Uno Mismo
 - Parte D. Controlar el Enojo
 - Parte E. Verse a Uno Mismo Como Un Alma y No Como Un Cuerpo
 - Parte F. Desarrollar Hábitos de Conversación Constructivos y Refinar el Arte del Silencio
 - Parte G. La Plegaria
 - Parte H. El Estudio de la Torá
- Sección III. La Importancia de Cumplir Con Nuestra Palabra
- Epílogo. ¡Ni Se Te Ocurra Contarme *Lashón hará!*

SECCIÓN I. LAS CAUSAS DEL LASHÓN HARÁ

Estaba esperando para reunirme con el Jefe Ejecutivo de una corporación multinacional cuando lo vi ingresar al largo corredor. Él entró a su oficina y dos ejecutivos lo siguieron para una charla informal. De repente su voz retumbó, reprendiendo a uno de los ejecutivos con un lenguaje que impactó a todos los presentes. Decidí alejarme de esa oficina y hacer negocios en otra parte. (Gerald Stuart, IRT Tecnología).

Si el *lashón hará* es algo tan terrible, ¿por qué la gente lo sigue hablando? Las fuentes en esta sección analizarán las razones que se encuentran en la raíz misma del *lashón hará*. Es importante entender las causas para poder ser capaces de extirparlas y evitar el *lashón hará*.

PARTE A. UNA ACTITUD NEGATIVA

1. Rabenu Iona, Shaarei Teshuvá 3:217 – Una actitud negativa respecto a los demás implica que siempre encontremos algún defecto que haya que mencionar.

Shelomo HaMelej (el Rey Salomón) escribió: “Los tontos destacan las culpas, pero entre los rectos [se puede encontrar] benevolencia” [Mishlei 14:9]. Esto significa: el tonto constantemente está buscando los defectos de las personas y pone a los demás bajo tela de juicio. Él nunca habla positivamente sobre los atributos positivos de los demás.

ואמר שלמה ע"ה "אֲוֹלָיִם יִלְיִץ אֲשֶׁם וּבֵין יִשְׂרָאֵלִים רָצוֹן"
...פירוש "האוייל יליץ" חובה כי יחפש מומי בני אדם
ואשמותם ויתן בהם דופי. ולא ידבר לעולם בשבח ודבר
טוב הנמצא בהם...

PARTE B. ARROGANCIA

La característica de la arrogancia puede encontrarse en la raíz misma del *lashón hará*, tal como lo ilustran las fuentes siguientes.

1. Devarim (Deuteronomio) 8:11-14 – La prohibición de olvidarse de D'os.

Ten cuidado de no olvidarte del Eterno, tu D'os... no vaya a ser que comas y estés satisfecho, y que construyas buenas casas y te asientes... y que incrementes tu plata y tu oro y todas tus posesiones – y que tu corazón se vuelva arrogante y olvides a D'os.

הַשְׁמֹר לְךָ פֶּן תִּשְׂכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ... פֶּן תֹּאכַל וְשָׂבַעְתָּ
וּבָתִּים טֹבִים תִּבְנֶה וְיִשְׁבַּתָּ... וְנִסְתָּ וְזָהַב יִרְבֶּה לְךָ
וְכֹל אֲשֶׁר לְךָ יִרְבֶּה. וְרָם לְבָבְךָ וְשָׂכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ
הַמוֹצִיאֲךָ מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם מִבֵּית עֲבָדִים.

2. Talmud Bavli (Talmud de Babilonia), Sotá 5a, con Rashi – Debido a que la arrogancia lleva a que la persona se olvide de D'os, se nos prohíbe ser arrogantes.

¿Cuál es la fuente de la prohibición contra la arrogancia? ... Rab Najman bar Itzjak dijo: Está escrito: 'No vaya a ser que tu corazón se vuelva arrogante y olvides a D'os' [Devarim 8:14]. [Esto nos enseña que la altivez implica ignorar a D'os, y se nos ordenó no olvidar a D'os] tal como está escrito: 'Ten cuidado de no olvidarte del Eterno, tu D'os' [Ibíd. 8:11]."

אזהרה לגסי הרוח מונלן? ... רב נחמן בר יצחק אמר:
מהכא כתיב "וְרָם לְבָבְךָ וְשָׂכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" וכתוב
"הַשְׁמֹר לְךָ פֶּן תִּשְׂכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ."

Rashi

“No vaya a ser que tu corazón se vuelva arrogante y olvides a D’os” – De aquí aprendemos que la arrogancia lleva a la persona a olvidarse de su Creador. Y se nos ha prohibido olvidarnos del Creador, tal como está escrito: “Ten cuidado de no olvidarte del Eterno, tu D’os” [Por lo tanto, está prohibida la arrogancia porque ella lleva a olvidarse de D’os].

רש"י

ורם לבבך ושכחת - אלמא מגובה לב בא לידי שכחה ששוכח את בוראו, ובשכחה הוא מוזהר "השמר לך פן תשכח".

3. Rab Israel Meir Kagan, Sefer Jafetz Jaim, Introducción, Mitzvá Negativa Número 5 – Quien habla negativamente de los demás implícitamente está diciendo que él es superior a ellos, y por lo tanto transgrede la prohibición de ser arrogante.

Cuando una persona habla *lashón hará*, transgrede la prohibición de olvidar a D’os debido a la arrogancia [Devarim 8:11-14]. El hecho de hablar con condescendencia de los demás indica que se considera a sí mismo superior y más sabio que los demás. Si la persona tuviera conciencia de sus propias deficiencias no hablaría negativamente de los demás.

ועובר נמי המספר לשון הרע בלאו ד"השְׁמֹר לְךָ פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" שהוא אזהרה לגסי הרוח, כי כיון שהוא מלעיג ומתלוצץ על חברו מסתמא הוא מחשיב את עצמו לחכם ולאיש באנשים. כי אלו היה מכיר את נגעי עצמו לא היה מלעיג מחבירו.

PARTE C. ODIO

1. Talmud Bavli, Ioma 9b – El Segundo Templo fue destruido debido al odio infundado y gratuito y a la falta de amor y de unidad en el pueblo judío.

¿Pero por qué fue destruido el Segundo Templo? Por cierto que los judíos se ocupaban del estudio de la Torá, cumplían mitzvot y realizaban actos de bondad. Pero había entre ellos odio gratuito...

אבל מקדש שני שהיו עוסקין בתורה ובמצוות וגמילות חסדים מפני מה חרב מפני שהיתה בו שנאת חנם...

2. Orjot Tzadikim, Shaar 6 – El odio provoca que se hable de manera negativa incluso de los actos positivos que realizan los demás.

Está prohibido odiar a otra persona, tal como afirma el versículo: “No odiarás a tu hermano en tu corazón” (Vaikrá/Levítico 19:17)...

El odio es una característica que provoca muchas transgresiones, incluyendo el *lashón hará*, porque aquella persona que siente odio se ve inclinada a expresar sus sentimientos negativos sobre la otra persona... Debido al propio odio, se ridiculizan incluso los aspectos positivos de la otra persona y se intenta mostrar esos actos positivos como si fueran negativos ante uno mismo y ante los demás.

השנאה המידה הזאת יש בה לאו, ויקרא יט יז): "לא תשנא את אחיך בלבבך"...

והיא מידה הגורמת עוונות הרבה, כמו לשון הרע, כי השונא את חברו מספר לעולם בשנאתו... ומחמת השנאה יגנה את מעשיו הטובים, וישניאם בעיניו ובעיני אחרים...

PARTE D. ENOJO

1. Orjot Tzadikim, Shaar 12 – Una persona enojada no puede controlar sus actos, y provoca peleas y discusiones.

Cuando las personas están enojadas, y refuerzan su propia ira, no tienen conciencia de lo que hacen y en medio del enojo hacen muchas cosas que no harían cuando están calmadas. Porque el enojo lleva a pensar de manera irracional y a hablar movidos por la ira, provocando de esta manera peleas y discusiones.

בני אדם, כשהם כועסים ומחזיקים בכעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים, ועושים הרבה עניינים בכעסם מה שלא היו עושים בלא הכעס, כי הכעס מוציא שכלו של אדם מקרבו עד שמרבה דברי הכעס, ונכנס במחלוקת וקנטורים.

Siendo incapaz de pensar, la persona que está perdida en su enojo pierde también la perspectiva. El camino sinuoso parece derecho, lo prohibido parece permitido. Cuando la persona no está guiada por la razón, acude a los insultos, las peleas e incluso a la violencia (ver Jafetz Jaim, Jovat HaShemirá, página 24).

PARTE E. CELOS

1. Rab Tzadok HaKohen, Pri Tzadik, Parashat Miketz 2

El *lashón hará* y la calumnia son producto de los celos y del enojo...

כי לשון הרע והוצאת דיבה בא מסיבת קנאה וכעס...

PARTE F. EXCESIVAS CONVERSACIONES VANAS

1. Rambam (Maimónides), Mishné Torá, Hiljot Tumat Tzaraat 16:10 – Hablar excesivamente de cosas que carecen de sentido, puede llevar a que se termine hablando negativamente de los demás.

Esta es la manera de comportarse de los burlones... comienzan hablando excesivamente sobre cosas que carecen de sentido, tal como está escrito: “La voz del insensato se oye con una multitud de palabras” [Kohelet/Eclesiastés 5:2].

Esto lleva a hablar en tono despreciativo de las personas rectas, tal como está escrito: “Enmudezcan los labios mentirosos, que hablan arrogantemente contra el justo...” [Tehilim 31:19].

וזה דרך ישיבת הלצים... בתחילה מרבים בדברי הבאי כענין שנאמר (קהלת ה:ב) וקול פסיל ברב דברים.

ומתוך כך באין לספר בגנות הצדיקים כענין שנאמר (תהלים לא:ט) תאִלְמְנָה שְׁפִתַי שְׁקֵר הַדְּבָרוֹת עַל צַדִּיק עֲתִק...
עֲתִק...

Hablar demasiado con muy poco contenido crea un vacío que puede verse lleno con comentarios negativos y dañinos, tal como lo ilustra el siguiente artículo.

2. **Sheyla McKnight, “Workplace Gossip? Keep It to Yourself” (“¿Chismes de tu lugar de trabajo? Guárdalos para ti mismo”, 15 de noviembre 2009, nytimes.com – Una compañía en la cual no se toleran los chismes ni los malos comentarios sobre otros colegas.**

Yo trabajo como asistente de servicio técnico en una compañía impresora en línea con base en Livingston, Montana. Formo parte de un equipo de tres personas. Nuestra tarea es proveer control de calidad a los trabajos de impresión, llamar a los clientes locales para avisarles cuando sus pedidos están listos y enviar paquetes de muestras a clientes potenciales. También ayudamos a otros departamentos con proyectos especiales y tenemos turnos atendiendo en la recepción, recibiendo a los clientes y atendiendo las llamadas telefónicas.

Dos años atrás, al comenzar mi entrevista de admisión al empleo, Marne Reed, la directora de recursos humanos, mencionó la política de la compañía de no permitir chismes dentro de la misma. Ella me dijo algo así como: “Aquí no hay lugar a críticas desleales ni a provocar conflictos. No se toleran de ninguna manera los chismes ni los comentarios por la espalda de otra persona”.

Recuerdo que pensé: “¿De veras? Eso suena raro... ¿Cómo es posible?” En todos los otros lados en los cuales había trabajado la gente hacía comentarios y se intercambiaban chismes, por ejemplo cuando alguien se equivocaba o era despedido. Pero yo firmé el formulario aceptando mi acuerdo con los “valores de la compañía” y recuerdo haberme sentido sumamente optimista al respecto. La política sonaba alentadora. Ahora que ya formo parte de la empresa durante un buen tiempo, puedo asegurar que esto marca una enorme diferencia en el ambiente del trabajo.

En mi trabajo anterior, el chismerío era desenfrenado. Muchas personas tenían actitudes negativas. Los empleados se frustraban si una persona haraganeaba o no trabajaba seriamente y se desahogaban hablando de eso. Por mi parte, yo tenía miedo de decir algo porque no sabía quién repetiría algo de lo que dije, cómo podrían cambiar mis palabras o usarlas en mi contra. Los empleados incluso comentaban respecto a lo que los demás hacían los fines de semana, por ejemplo a qué bar habían ido. Cada uno se cuidaba a sí mismo y era muy incómodo estar allí.

Es mucho mejor sentirme parte de un grupo aquí que en cualquier otro lugar en los que he trabajado. Si los empleados violan la política de la compañía, uno de los directores habla con ellos y si no cambian su manera de comportarse, deben buscarse otro trabajo.

Para evitar hablar negativamente de los demás, a veces es mejor tratar de hablar de temas menos “interesantes”, tal como lo ilustra humorísticamente la siguiente historia.

Un Shabat, el Jafetz Jaim (Rab Israel Meir Kagan, 1838-1933) se alojó en una posada y el propietario de la misma, sin reconocer su identidad, lo sentó en una mesa junto a muchos otros huéspedes que se dedicaban al comercio de caballos. Durante toda la comida la conversación giro alrededor de los caballos.

Al terminar el Shabat, alguien informó al propietario de la posada sobre la verdadera identidad del Jafetz Jaim. El propietario se disculpó con el Jafetz Jaim por haberlo ubicado con compañeros tan poco refinados. El Jafetz Jaim le respondió: “Por el contrario. Para mí fue un placer sentarme con ellos. ¡Solamente hablaron de caballos y no sobre otras personas!” (Rab Abraham Twerski, “Simchah: It’s Not Just Happiness”)

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

∞ Entender las raíces que provocan el *lashón hará* es la clave para poder extirparlo de nuestras vidas. Las personas pueden no tener conciencia de estas causas, pero las reconocen de manera intuitiva una vez que se las describen. Hay seis causas comunes para el *lashón hará*:

1. Negatividad – una actitud negativa hacia los demás implica que siempre encontraremos algún defecto para mencionar.
2. Arrogancia – si una persona es arrogante y se siente superior a los demás, será más proclive a hablar negativamente de ellos.
3. Odio – ¡esto lleva a hablar negativamente incluso sobre los actos positivos de los demás!
4. Enojo – provoca que seamos menos cuidadosos respecto a lo que decimos.
5. Celos – cuando nos molestan los logros de otra persona, encontraremos algo negativo a lo cual prestarle atención.
6. Excesivas conversaciones vanas – cuando no se tiene nada constructivo para comentar, las personas son proclives a terminar hablando sobre los demás y sus debilidades.

SECCIÓN II. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR NUESTRA MANERA DE HABLAR

En la sección anterior analizamos seis causas que provocan el *lashón hará*. De manera correspondiente a cada una de estas seis causas, ahora analizaremos seis estrategias para mejorar nuestra manera de hablar.

Recuerda que estas herramientas no logran por sí mismas cambiar nuestros hábitos, pero sí logran alterar la calidad de nuestras relaciones y la manera en que enfocamos la vida.

PARTE A. VER A LOS DEMÁS DE MANERA POSITIVA

La manera en la cual tú ves a los demás es la manera en la cual ellos serán ante tu presencia. Nuestra actitud hacia los demás en gran medida es una profecía que se auto-realiza. Si tú consideras que los demás serán amigables y considerados contigo, la mayoría de las personas te tratarán de esta manera. Si tú asumes que los demás siempre son egoístas y desconsiderados, los tratarás de una manera acorde a tu pensamiento y recibirás exactamente aquello que esperabas.

Por supuesto que habrá muchas personas que te tratarán de la misma manera sin importar cómo tú te relaciones con ellos. Pero en gran medida, los demás actúan como un reflejo de la manera en que eres con ellos. Tal como dicen los Proverbios 27:19: “Así como en el agua, un rostro refleja otro rostro, así también el corazón del hombre al hombre”. Hay una antigua historia que ilustra este punto:

Un anciano estaba sentado en las afueras de la ciudad. Alguien que se dirigía a la ciudad se acercó al anciano y le dijo: “Estoy pensando mudarme a vivir en esta ciudad. ¿Me podría describir cómo son los residentes del lugar?”

“¿Cómo son los habitantes del lugar donde tú vives ahora?” – le preguntó el anciano.

“Esa es la razón por la cual me quiero ir de ese maldito lugar” –respondió el joven. “Son egoístas, distantes e indiferentes. Son desconsiderados y maleducados y ya no aguanto más estar con ellos”.

“Qué pena”, le dijo el anciano. “La gente de este pueblo es exactamente como en tu propio pueblo. No vale la pena que te mudes aquí”.

Unos pocos días después, otro hombre joven llegó al mismo camino y se acercó al anciano con la misma pregunta: “¿Cómo es la gente de este pueblo? Estoy pensando en mudarme a vivir aquí”.

“¿Cómo son los habitantes del lugar donde tú vives ahora?” – le preguntó el anciano.

“Maravillosos” –le respondió el segundo joven-. “Prácticamente todos son amables conmigo. Los amo profundamente. Pero me gusta tanto la gente que preferiría vivir en una ciudad más grande y por esa razón estoy pensando en mudarme”.

“Eres muy afortunado”, le dijo el anciano. “La gente en esta ciudad es exactamente como la de tu pueblo. Te gustará mucho vivir aquí. Fácilmente tendrás nuevos amigos y la gente te tratará de la misma manera como te tratan en tu pueblo”.

Cuando sinceramente amas a los demás, ellos lo sienten y te tratan con los mismos sentimientos positivos que tú tienes hacia ellos. Y la persona que ve a los demás de una manera positiva se verá menos tentada a decir cosas dolorosas... (Rab Zelig Pliskin, *The Power Of Words*)

1. **Rab Natan Zvi Finkel, Conferencia Mundial de Torá sobre Lashón hará, mayo del año 2000 – La cura para el lashón hará es ver lo positivo en las personas que nos rodean.**

“La clave para evitar el *lashón hará* es cultivar verdadero amor y respeto entre las personas... ¿Por qué centrar la atención en los defectos del otro? Es mejor prestar atención a las singulares características positivas que poseen los demás”.

Además de ver lo positivo en las *personas*, la persona recta debe esforzarse por ver lo positivo en *todos los aspectos de la vida*, tal como lo ilustra la siguiente fuente.

2. **Rabenu Iona, Shaarei Teshuvá 3:217 – Una persona recta ve lo positivo en cada cosa.**

“Entre las personas rectas, [se puede encontrar] aceptación” [Mishlei 14:9] porque una persona recta cubre los defectos de las personas y siempre elogia aquello que es digno de elogio... Cuentan que una vez un hombre sabio y otra persona iban caminando juntos cuando pasaron al lado de un animal muerto. La otra persona dijo: “¡Qué desagradable!” El hombre sabio le respondió: “¡Qué blancos son sus dientes!”

ובין ישרים רצון – כי דרך הישרים לכסות על כל פשעים ולשבח האדם כי נמצא בו דבר טוב... אדם אחד וחכם עברו על נבילה אמר האדם כמה מוסרחת נבילה זו אמר החכם כמה לבנים שניה.

3. **Rab Zelig Pliskin, Life is Now, ArtScroll Publications, páginas 237-238 – La absoluta determinación a superar el negativismo es un requisito previo para poder desarrollar una actitud positiva.**

La absoluta determinación a superar los patrones negativos es lo que influye e inspira a las personas para abandonar los pensamientos, las palabras y los actos negativos... Recuerda centrar tu atención en las acciones positivas y no en detener una acción negativa. Mantén tu atención centrada en aquello que tú *deseas* pensar. Habla y actúa de manera positiva. Cuando tienes pensamientos positivos, automáticamente dejas de tener pensamientos negativos. Cuando hablas de manera positiva, automáticamente dejas de hablar de manera negativa. Cuando actúas positivamente, automáticamente no actúas de manera negativa.

Una gran ayuda para lograr desarrollar una mirada positiva hacia los demás es reconocer que cada persona fue creada a imagen y semejanza de D'os.

4. **Rab Moshe S. Gorelik, Young Israel de North Bellmore, NY, Parashiot Tazria/Metzora, Abril 2001 – Comprender que el hombre fue creado a imagen y semejanza de D'os inspira una mayor valoración de los demás.**

El *lashón hará* es una manifestación de desprecio hacia el valor de la otra persona. El antídoto para esta actitud negativa se encuentra en las mismas palabras de Pirkei Avot (3:18): “Amado es el hombre, porque fue creado a imagen y semejanza de D'os”. Por lo tanto, respetar a otra persona es respetar la imagen de D'os. En consecuencia, considerar el valor y la dignidad de otro ser humano lleva a una sociedad de buena voluntad y de beneficiosa hermandad.

PARTE B. DESARROLLAR LA HUMILDAD

1. **Talmud Bavli, Arajin 16b, con el Maharsha, Jidushei Agadot s.v. *má takanto* – ¿Cómo se corrige el hábito de hablar *lashón hará*? Estudia Torá y trabaja tu humildad.**

¿Cuál es la estrategia que le permite a una persona evitar hablar *lashón hará*?

Si se trata de un *talmid jajam* [es decir, alguien que sabe cómo estudiar Torá] debe dedicarse al estudio de la Torá.

Si se trata de un *am haaretz* [es decir, alguien que no sabe cómo estudiar Torá] debe trabajar para volverse más humilde.

Maharsha

Las siguientes dos trasgresiones son socias: la arrogancia y el *lashón hará*... porque la arrogancia de la persona la lleva a hablar negativamente de su amigo...

También el estudio de la Torá protege y salva a la persona de las transgresiones [Sotá 21a].

מה תקנתו שלא יבא לידי לשון הרע?

אם תלמיד חכם הוא יעסוק בתורה,

ואם עם הארץ הוא ישפיל דעתו...

מהרש"א חידושי אגדות ערכין טו: ד"ה מה תקנתו
...אלו ב' עבירות גבה רוח ולה"ר שותפין הם ... כי
הגאווה שבו מביאו שמדבר לה"ר על חבריו ...

התורה מונגא ומצלא מן החטא כדאמרינן בסוטה

2. **Ramjal (Rab Moshe Luzzatto), Mesilat Iesharim (La Senda de los Justos), Capítulo 22, La Humildad – Una persona humilde habla de manera gentil, evita las peleas y es un placer tenerla cerca.**

Respecto a la humildad y a la manera de hablar, los Sabios dijeron: “Siempre se debe hablar a las personas de manera gentil” (Ioma 86a). También está escrito específicamente: “Las palabras del sabio, pronunciadas gentilmente, son aceptadas” (Kohelet 9:17), porque nuestras palabras deben expresar honor [hacia los demás] y no ser degradantes ...

בהתנהג בשפלות ... בדבורו, אז"ל (יומא פ"ו): לעולם
יהיה דבורו של אדם בנחת עם הבריות, ומקרא מלא
הוא (קהלת ט): דברי חכמים בנחת נשמעים, צריך
שיהיו דבריו דברי כבוד ולא דברי בזיון...

Aun más, su compañía es muy placentera y él halla de manera automática favor en los ojos de las personas. Obviamente una persona así no provoca enojo ni peleas. Por el contrario, todo lo que [ella hace] lo hace con calma y tranquilidad. ¡Dichosa la persona que tiene el privilegio de adquirir esta virtud!

ועוד שחברת הענייני נאה עד מאד ורוח הבריות נוחה הימנו בהכרח, לא יבוא לידי כעס ולא לידי מריבה אלא הכל בהשקט, הכל במנוחה. אשרי מי שזוכה למדה זו!

3. **Orjot Tzadikim, Shaar HaAnavá (La Puerta de la Humildad), Tercer párrafo – Comportarnos con humildad en todas nuestras interacciones.**

La persona debe comportarse con humildad con las otras personas en todas las interacciones cotidianas y en sus relaciones comerciales.

וחייב להתנהג בענוה במשא ומתן עם בני אדם.

PARTE C. AMA A TU PRÓJIMO COMO A TI MISMO

El odio infundado y el consecuente *lashón hará* fueron las causas de la destrucción del Primero y del Segundo Templo. Podemos decir que también lo contrario es cierto: el amor infundado y el hecho de hablar de manera positiva provocarán la llegada del Tercer Templo (Rab Israel Lau, Iakel Israel 13).

Además, si el odio infundado lleva a hablar negativamente de los demás, entonces el amor provocará que se hable positivamente de ellos. Tal como lo describe la siguiente fuente, el amor es la cura para el *lashón hará*.

1. **Vaikrá (Levítico), 19:18 – Trata a los demás como te gustaría ser tratado, es decir, con respeto.**

Debes amar a tu prójimo como te amas a ti mismo; Yo soy D'os.

וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כְּמוֹךְ אָנִי ה'

2. **Sefer HaJinuj, Mitzvá número 243 – Amar al prójimo como a uno mismo en la práctica implica no herir a los demás, ni siquiera a través de nuestras palabras.**

Los elementos incluidos en esta mitzvá siguen el principio general de que uno debe tratar a la otra persona de la manera en que se trataría a uno mismo, es decir, protegiendo su propiedad, evitando que sea dañado, hablando solamente bien de él, respetándolo y, por cierto, no glorificándose a uno mismo a costa del otro.

ודיני מצוה זו כלולים הם בתוך המצוה, שכלל הכל הוא שיתנהג האדם עם חבירו כמו שיתנהג עם עצמו, לשמור ממונו ולהרחיק ממנו כל נזק, ואם יספר עליו דברים יספרם לשבח ויחוס על כבודו ולא יתכבד בקלונו,

3. **Rab Menajem Shlanger, Midot HaEmuná, página 54 – La cura para el *lashón hará* es “amar al prójimo como a uno mismo” y centrar la atención en los aspectos positivos de los demás.**

[En vista de todo lo que hemos estudiado, debería quedar claro que no es suficiente solamente abstenerse de hablar *lashón hará*].

ומכאן שאיסור לשון הרע מחייב את מידות האדם שלא להיות בעל לשון הרע ...

La prohibición contra el *lashón hará* requiere que no prestemos atención a las fallas y los defectos de los demás. La raíz del *lashón hará* es relacionarnos en nuestros propios corazones de manera negativa con los otros. En contraste con esto se encuentra el mandamiento de “amar al prójimo como a uno mismo” [Vaikrá 19:18], y de hecho, ese mandamiento nos pide –de acuerdo a las palabras del Rambam- “alabar a los demás”. Porque ver lo bueno que tienen los demás es una mitzvá positiva.

שורש לשון הרע בהתייחסות שלילית שבלב ... כנגד דרך זאת באה מצות “וְאֶהְיֶה לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ” שמחייבת “לספר בשבחיו” של חברו (רמב"ם דעות ו:ג). והרי זה מצות עשה לראות את הטוב שבחברו.

4. Sifri 2:12 – Un principio fundamental de la Torá.

“Debes amar a tu prójimo como te amas a ti mismo” –dijo Rabi Akiva: “Éste es un principio básico de la Torá”.

ואהבת לרעך כמוך, רבי עקיבא אומר זה כלל גדול בתורה

5. Sefer HaJinuj, Mitzvá número 243 – El cumplimiento de muchos otros mandamientos depende de “amar al prójimo como a uno mismo”.

En el Sifri, dice que Rabi Akiva afirmó: “Éste es un principio básico de la Torá”, lo cual significa que muchos mandamientos están relacionados con éste. Porque cuando uno ama a su prójimo no robará sus pertenencias, no lo engañará con su esposa, no lo defraudará ni lo insultará, no traspasará los límites de su propiedad, ni le provocará ninguna clase de daño. Por lo tanto, el cumplimiento de muchos otros mandamientos depende del cumplimiento de éste.

ואמרו בספרי, אמר רבי עקיבא זה כלל גדול בתורה, כלומר שהרבה מצוות שבתורה תלויין בכך, שהאזהב חברו כנפשו לא יגנוב ממונו ולא ינאף את אשתו ולא יגנוב בממונו ולא בדברים ולא יסיג גבולו ולא יזיק לו בשום צד. וכן כמה מצוות אחרות תלויות בזה, ידוע הדבר לכל בן דעת:

6. Talmud Ierushalmi (Talmud de Jerusalem), Nedarim 9:4 – Dañar a otro es equivalente a dañarse a uno mismo.

Imagina a una persona que está cortando un trozo de carne y que accidentalmente se corta su propia mano. ¿Sería lógico que para vengarse ella le pegara a la mano que tiene el cuchillo?

ודי רוזחת יכו ויכסב ודי הכהו רשב דתחמו בשויש ימ סקנהל ודי הכתו.

PARTE D. CONTROLAR EL ENOJO

1. Rambán (Najmánides), Igueret HaRambán (Una Carta para las Generaciones) – Hablar gentilmente y con respeto es un hábito que debe ponerse en práctica, porque eso ayuda a que la persona logre evitar enojarse.

Acostúmbrate a hablar de manera gentil a todas las personas y en todo momento; al hacerlo, te salvarás del enojo. Cuando te alejas del enojo, adquieres humildad, que es la cualidad más

תתנהג תמיד לדבר בנחת כל דבריך לכל אדם בכל עת, ובוה תנצל מן הכעס...וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מידת הענוה שהיא המידה הטובה מכל המידות...

importante de todas las cualidades positivas... Por lo tanto, te explicaré cómo debes actuar con humildad. Debes hablar siempre de una manera amable... considera que cada persona es más importante que tú mismo...

ולכן אפרש איך תתנהג במידת הענוה ללכת בה תמיד:
כל דבריך תמיד יהיו בנחת... וכל אדם יהיה בעיניך גדול
ממך...

2. **Rambam, Hiljot Deot (Las Leyes de la Conducta) 2:3 – A pesar de que en relación a la mayoría de las cualidades del carácter se debe tomar un “camino intermedio” de moderación, respecto al enojo se debe adoptar un “camino extremo” y evitarlo siempre.**

Hay ciertos rasgos de carácter de los cuales la persona debe alejarse completamente. De hecho, está prohibido tomar [el enfoque normal de] el “camino intermedio” respecto a estos rasgos de carácter...

El enojo es un rasgo de carácter extremadamente negativo y lo adecuado es que la persona se aleje de él hasta llegar al extremo opuesto. La persona debe acostumbrarse a no enojarse ni siquiera a causa de algo por lo cual sería adecuado sentir enojo.

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא
יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר...

הכעס מדה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק
ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס
ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו.

A pesar de que el Rambam generalmente enseña que la persona debe encontrar un equilibrio en sus rasgos de carácter –ser fuerte pero flexible, compasivo pero firme- el enojo es una excepción. Respecto al enojo no hay un “camino intermedio”, sino que se lo debe evitar siempre y bajo todas las circunstancias. Como esto puede parecer un objetivo imposible de alcanzar, la persona debe comenzar a acostumbrarse a no enojarse durante períodos breves, tal como lo explica la fuente siguiente.

3. **Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur, Volumen II, página 215 – Dedicar alrededor de quince minutos cada día para practicar respondiendo a todo con paciencia y sin enojarte.**

Vamos a aprender a ser pacientes: fijaremos determinada cantidad de tiempo cada día –por ejemplo, alrededor de quince minutos- en los cuales nos esforzaremos para reaccionar con paciencia ante todo lo que veamos y escuchemos, incluso ante aquellas cosas que puedan llegar a dañarnos, sin perder la compostura. En los casos en los cuales sea necesario u obligatorio reaccionar, lo haremos de manera controlada, con palabras tranquilas y sin manifestaciones extremadamente emocionales.

נתלמד, איפוא, להיות סבלנים: נקבע לעצמנו זמן
מסוים כל יום, כרבע שעה, ובו נשתדל לשאת ולסבול
כל מה שאנו רואים ושומעים, אע”פ שאינו כלל לפי
רוחנו ואפילו אם הוא פוגע בנו, מבלי לאבד מנוחת
נפשנו כלל, ובמקרה שיש צורך או חיוב להגיב – נגיב
בדברים שקולים ומדודים בלי שום התרגשות.

Basándonos en las dos fuentes previas, la persona debe tomarse alrededor de quince minutos cada día para trabajar esforzándose por llegar al “extremo opuesto” del enojo y practicar la paciencia.

PARTE E. VERSE A UNO MISMO COMO UN ALMA Y NO COMO UN CUERPO

Quando entendemos que las almas del pueblo judío están interconectadas unas a las otras - כל ישראל ערבים זה בזה - , Shavuot 39a – cada una con una misión única, entonces no existe ninguna razón que justifique hablar peyorativamente de nadie. Por el contrario, debemos comprender que estamos en este mundo para ayudarnos, alentarnos y apoyarnos mutuamente para que cada uno pueda desarrollar su máximo potencial.

1. **Rab Natan Weisz, Sticks and Stones (Palos y Piedras), Parashat Metzora, aish.com – Las perspectivas de vida del alma en contra del cuerpo: mientras la persona más se identifica a sí misma como un alma viva en un mundo ilimitado, estará menos inclinada a competir y a hablar mal sobre el éxito de los demás. Mientras la persona más se identifica con su cuerpo, será más proclive a hablar negativamente de los demás.**

A través del hecho de hablar “bien” o “mal”, se puede medir el equilibrio que existe en cada persona entre su parte física y espiritual. Los seres humanos somos una combinación de lo físico y lo espiritual, de cuerpo y alma.

Como cuerpos, habitamos un mundo de limitaciones. Competimos unos con otros por una cantidad limitada de bienes y de honores. Teóricamente, aquello que tienen nuestros colegas son cosas que podrían ser nuestras –o que aún pueden llegar a serlo. En esta clase de situaciones, tendemos a desmerecer al otro. Puesto que el lugar que ocupa cada uno en una competencia es relativo a aquel que obtiene el primer puesto, si yo bajo a alguien eso me lleva más cerca del primer lugar; o por lo menos me da el consuelo de saber que no soy el único perdedor. Esta clase de mirada sobre la realidad lleva directamente a hablar mal de los demás.

Como almas nos encontramos en un mundo ilimitado. Cada uno fue enviado al mundo para lograr un objetivo único y singular y recibió los medios y el equipo necesario para lograrlo. Nuestros cuerpos son los trajes que nos ponemos para poder funcionar en este mundo físico. Las vestimentas nunca definen a la persona. Ninguna persona se encuentra en competencia con otra; es imposible que alguien se apodere de algo que fue destinado para otro. No ganamos nada de la derrota de los demás. Por el contrario, uno de los elementos de mi propia misión es ayudar a todos los que tenga la posibilidad de dar una mano para que tengan éxito en sus propias misiones. No se gana nada al tirar a otro hacia abajo. No hay ningún incentivo para hablar mal de los demás.

La cantidad de *lashón hará* que una persona habla provee una medida existencial exacta respecto a cuánto la persona se ve a sí misma y a los demás primordialmente como seres espirituales y cuánto como seres físicos. Los niveles espirituales no pueden medirse por el dogma existente en la cabeza de las personas. Una persona puede moverse por el mundo convencida de ser principalmente un alma y oponerse a sus propias convicciones al hablar *lashón hará*, lo cual es un comportamiento apropiado tan sólo para quien se considera primordialmente un cuerpo...

La importancia de la idea de unidad social en el judaísmo se refleja claramente en la sentencia básica de la ética judía: “*Todos los judíos son responsables unos por los otros*”. (Talmud, Shavuot 39a)
Las implicaciones son claras, todos nos vemos beneficiados por los méritos de cada uno y sufrimos por las fallas de cada uno. Si todos los judíos verdaderamente lo vivieran de esta manera, sentiríamos el mismo impulso compulsivo por ocultar las faltas de los demás como lo sentimos respecto a nuestros propios defectos. De hecho, seríamos tan parciales que solamente reconoceríamos los defectos de los demás judíos con la misma dificultad que tenemos para reconocer nuestras propias faltas...

2. **Ibid. – Una persona que habla *lashón hará* se está declarando en competencia con otra persona. Al aprender a hablar adecuadamente, unificamos al pueblo judío.**

Cuando los judíos se encuentran en un nivel espiritual suficientemente elevado, el mal uso de la palabra puede llegar a manifestarse de manera física. La muerte es la ruptura de la conexión entre el alma y el cuerpo. La ruptura entre lo espiritual y lo físico es una clase de muerte. El *lashón hará*, la fuerza que interrumpe la conexión entre lo físico y lo espiritual, provoca una clase de muerte que tiene una manifestación física en la forma de una enfermedad de la piel similar a la lepra.

El *metzorá*, el leproso, es considerado como una persona muerta [ver Vaikrá 13, 14]. Al hablar *lashón hará*, él cortó la conexión entre su alma y su cuerpo y se definió a sí mismo como un ser físico. Se declaró a sí mismo en competencia con todos los demás e intentó alejar a las personas entre ellas.

Cuando existe un Templo que testifica respecto al estado de unidad con D'os, tal persona es obligada a mostrar por fuera su estilo de vida interior. La persona desarrolla una terrible enfermedad de la piel que lo aísla del resto de la humanidad. Las personas lo evitan y se convierte en un marginado social. Termina viviendo dentro de la atmósfera espiritual que él mismo creó a través de su *lashón hará*. Experimenta al mundo tal como él mismo lo definió a través de sus palabras. Permanece separado y alejado hasta que encuentra la cura espiritual para el mal uso de su atributo Divino de la comunicación. Cuando esto ocurre, se vuelve a abrir la puerta de su alma y el poder de la santidad que ingresa logra curarlo.

Si tan sólo aprendiéramos a hablar de la manera correcta, abríramos los canales hacia cada persona y destrabáramos la espiritualidad en el universo.

PARTE F. DESARROLLAR HÁBITOS DE CONVERSACIÓN CONSTRUCTIVOS Y REFINAR EL ARTE DEL SILENCIO

1. Rambam, Mishné Torá, Hiljot Tumat Tzaraat 16:10 – Al desarrollar hábitos constructivos y productivos en la manera de hablar, la persona naturalmente evita el *lashón hará*.

Ésta es la manera de actuar de los cínicos y de las personas malvadas: comienzan hablando excesivamente sobre cosas vanas, tal como está escrito: “La voz del insensato se oye con una multitud de palabras” [Kohelet 5:2] ...

Sin embargo, los justos y virtuosos del pueblo judío hablan tan sólo palabras de sabiduría.

וזהו דרך ישיבת הלצים הרשעים: בתחילה מרבים בדברי הבאי כענין שנאמר (קהלת ה:ב) וְקוֹל בְּסִיל בָּרֵב דְּבָרִים.

... אבל שיחת כשרי ישראל אינה אלא בדברי תורה וחכמה.

Como con todos los buenos hábitos, para poder desarrollarlos es necesario tener paciencia y coherencia, tal como lo ilustra la siguiente fuente.

2. Rab Finkelman y Rab Berkovits, Jafetz Jaim: A Lesson a Day (Una Lección Diaria), página XXIV – Quien siempre busca algo constructivo que se pueda decir, inevitablemente se vuelve una mejor persona.

El Jafetz Jaim dijo que cuando alguien observa las leyes de *Shemirat Halashón*, inevitablemente se vuelve una mejor persona. Esto se debe a que en cada interacción, uno está preocupado por no provocar un daño al otro. Una y otra vez, día tras día, la persona que es cuidadosa con sus palabras pone en juego este imperativo. Esto da forma a sus decisiones respecto a qué decir y qué pensar. Finalmente, eso se convierte en su propia esencia.

A veces, una persona puede necesitar una solución creativa para lograr cambiar sus hábitos respecto a la manera de hablar. La siguiente historia es un ejemplo conmovedor y humorístico.

Al parecer, cuando falleció el Rab Israel (Lipkin) Salanter (1809-1883), el padre del Movimiento de Musar, era sumamente pobre. Él dejó muy pocas posesiones como herencia a sus descendientes. Sin embargo, en el barrio

del Rab Israel había una persona que se las ingenió para apropiarse del sombrero del Rab Israel.

Era un sombrero viejo, arrugado y que había perdido la forma a causa de los años de uso. Sin embargo esta persona lo atesoraba y lo usaba cada Shabat. Al principio las personas de la sinagoga no le prestaron atención al sombrero, pero con el tiempo comenzaron a burlarse de él.

“¿Cómo puedes usar eso?” –le preguntaban con desdén- “Está viejo, gastado y roto. Usar ese sombrero es una falta de kavod (respeto) hacia el Shabat”.

El hombre miraba a los demás y les respondía suavemente: “¿Están de acuerdo conmigo en que hay cierto “hidur” (refinamiento especial) en no hablar lashón hará en Shabat?”

“Sí” –aceptaban a regañadientes. “No hablar lashón hará por cierto implica una medida de kavod Shabat”.

“¡Entonces deben saber que cuando uso el sombrero del Rab Israel, me resulta imposible pronunciar ni una palabra de lashón hará!” –les respondió. (Rab Pesaj Krohn, *In the Footsteps of the Maggid*, página 169).

A veces no es suficiente con esforzarnos por hablar de manera positiva. En algunas ocasiones la única solución es permanecer callados.

3. Rab Eliahu Kramer, Comentario sobre Igueret HaGra – Permanecer callados nos trae una gran recompensa.

Por cada instante en el cual la persona permanece en silencio [en vez de hablar *lashón hará*], merece recibir una gran luz oculta [en el Mundo Venidero] que ningún ángel ni ninguna criatura pueden comprender.

כל רגע ורגע שאדם חוסם פיו, זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער.

“La muerte y la vida se encuentran en la lengua” (Mishlei 18:21) – evitar hablar *lashón hará* puede brindar una nueva vida, tal como lo ilustra de manera dramática la siguiente historia.

Hace más de 80 años en Shavil, Lituania, no había lavadora ni secadora de ropa. Las mujeres lavaban a mano y colgaban las prendas para secar en cuerdas que cruzaban los callejones.

Una tarde en Shavil, Lea Henig [el nombre fue cambiado] regresaba a su casa desde el mercado. Molesta por las sábanas que colgaban en la calle obstruyendo su camino, arrojó un par al suelo lleno de barro. La dueña de las sábanas, Jaia Musia, estaba observando lo que ocurrió y se impresionó mucho, pero logró controlarse a sí misma. Cuando la enojada Lea se alejó, la mujer levantó las sábanas, volvió a lavarlas y las colgó en otro lado para que se secara.

Unos pocos días más tarde, el hijo de Lea Henig tuvo fiebre muy alta, lo cual puso en peligro su vida, a pesar de que hasta entonces se encontraba en perfectas condiciones de salud y no había manifestado ningún síntoma de que estuviera incubando alguna enfermedad.

Esperando recibir la bendición de un gran tzadik, Lea corrió hacia el hogar del Rab Iosef Zejaria Stern, quien era el rebino del pueblo. Lea lloró histéricamente al contarle al Rab que su hijo repentinamente se había enfermado con tanta gravedad. Con mucha paciencia, el Rab Iosef Zejaria le explicó que todo lo que D'os hace tiene una razón, a pesar de que no siempre podamos entenderlo. Unos instantes después, Lea recordó el incidente que había ocurrido unos días atrás con la ropa recién lavada.

“Si sabes de quién eran esas sábanas, debes ir ya mismo a su hogar y pedirle perdón” –le ordenó el Rab-. “Esa es la única manera en la cual puedes expiar por lo ocurrido” [ver Rambam, Hiljot Teshuvá 2:9].

Lea fue directamente a la casa de su víctima y llamó a la puerta. El esposo de Lea, el Rab Abraham abrió la puerta. “Debo hablar inmediatamente con su esposa. Debo pedirle perdón por algo terrible que le hice”, le dijo Lea.

“Ella no está en casa. De todas maneras, ella no me contó que alguien la haya herido ni molestado, así que probablemente no debe preocuparse por nada”.

“No”-protestó Lea-. “La semana pasada yo saqué dos sábanas que ella había lavado y las arrojé al barro. Fue un error y debo disculparme”.

“Me parece que se equivocó de casa –le respondió el Rab Abraham. “Mi esposa no mencionó nada sobre unas sábanas sucias. Me imagino que si alguien le hubiera hecho algo así, ella me lo habría contado. Pero no lo hizo, así que me parece que tiene que disculparse con otra persona”.

Lea se alejó confusa y desesperada. Ella estaba segura que esas sábanas pertenecían a esa mujer. Incluso se había dado vuelta y la había visto levantando las sábanas.

Lea regresó muy preocupada a la casa del Rab Iosef Zajaría y le contó lo que había ocurrido. El Rab Iosef Zajaría exclamó: “Yo conozco a esa familia. Son una pareja muy especial. El hecho de que ella no le haya contado a su esposo sobre el incidente es aún más grandioso que el hecho que no te haya dicho nada a ti al ver que arrojabas las sábanas. Ella cuidó tu dignidad al no enfrentarte y la cuidó aun más al no contarle nada a su esposo, tal como lo habrían hecho la mayoría de las personas.

“Esa mujer sufrió muchos abortos espontáneos. Yo la bendigo para que tenga un hijo que ilumine al mundo”.

Finalmente esa mujer tuvo un hijo, su único hijo. Su nombre es Rab Iosef Shalom Eliashiv de Jerusalem, ¡una de las mayores autoridades mundiales de Torá respecto a las decisiones halájicas!

Y de hecho, tal como lo dijo el Rab Iosef Zajaría, él iluminó al mundo con su sabiduría de Torá y sus dictámenes halájicos. (Rab Pesaj Krohn, *Along the Maggid's Journey*, página 144.)

La mayoría de las personas se sienten incómodas al permanecer en silencio. Prefieren oír a alguien hablar, aunque se trate de palabras vanas o negativas. La siguiente historia nos recuerda que el silencio puede ser inspirador y que ayuda a elevarnos espiritualmente. Y puede ser un maravilloso remedio contra el *lashón hará*.

En la sinagoga a la cual asisto en Jerusalem, ocurrió algo memorable al finalizar el día de Iom Kipur. Paradójicamente, esto no se debió a las palabras que se pronunciaron, sino a las palabras que no se pronunciaron.

Por alguna razón, el servicio final de Neilá había concluido un poco antes de lo programado. Recitamos el culminante *Shemá Israel*, seguido por las siete afirmaciones de que “D'os es el Eterno”. Generalmente, en ese momento se toca el shofar, señalando el regreso de la Presencia Divina a su residencia Celestial. Pero era demasiado temprano. Eran apenas las 5:38 y el shofar no podía tocarse hasta las 5:48. Faltaban otros diez minutos.

¿Qué se hace? ¿El Rab daría un breve sermón? ¿El gabai realizaría algún anuncio? ¿Se recitarían Salmos en conjunto para llenar el vacío? No ocurrió nada de esto. Todos –una congregación de más de quinientas personas- simplemente permanecieron sentados en sus lugares esperando. Algunos miraban sus libros de plegarias, otros estudiaban, otros cerraron los ojos y meditaban.

Sin importar lo que cada uno hizo, el hecho a destacar es que nadie habló. Nadie se dedicó a la actividad más popular que conoce el ser humano: la conversación, la cháchara, la broma. Una congregación de quinientas personas, sentadas una al lado de la otra, y nadie habló. Durante diez minutos completos, el aire se vio invadido por una calma que no pertenecía a este mundo.

De alguna manera, ese silencio tuvo un poder y una inspiración equivalente a todas las plegarias del día. La congregación no iba a destruir la santidad del momento con charlas y palabras vacías.

Entonces llegó el momento esperado. El jazán elevó el shofar hacia sus labios, el emocionante sonido envolvió la sinagoga. Lo que permanece en el recuerdo no es tan solo el sonido del shofar, sino del grandioso silencio que lo antecedió. Esta fue una poderosa lección para nuestros tiempos cacofónicos, inundados por torrentes de palabras. Parloteamos indefinidamente: opinamos en programas radiales, en programas televisivos, en los omnipresentes teléfonos celulares.

El silencio nos pone incómodos, pero hemos olvidado que el silencio puede ser terapéutico tanto para el cuerpo como para el espíritu. Tal como afirmó Rabi Shimon que él fue educado entre los hombres más sabios y que “no encontró nada que fuera mejor para la persona que el silencio” [Pirkei Avot 1:17]. De hecho, el silencio es bueno para ti. Esa congregación se había abstenido de comer y de beber durante más de 24 horas, pero su abstinencia de hablar durante diez minutos fue el punto del signo de exclamación que le dio énfasis espiritual a todo el día. Un poco de silencio logra mucho. (Adaptado de un artículo del Rab Emanuel Feldman, “Tales Out of Jerusalem”, Feldheim, 2010, páginas 119-122)

PARTE G. LA PLEGARIA

Nuestros esfuerzos para lograr nuestros objetivos van acompañados de plegarias pidiéndole a D'os que nos ayude. Tres veces al día, concluimos la Amidá (la Plegaria Silenciosa) con la esperanza de poder enfrentar el constante desafío de mejorar nuestra manera de hablar.

1. Final de la Amidá – Un pedido de Protección Divina para poder hablar correctamente.

Mi D'os, protege mi lengua del mal y mis labios de hablar mentiras...

אלקי נצור לשוני מרע ושפתי מדבר מרמה...

PARTE H. EL ESTUDIO DE LA TORÁ

El estudio de la Torá es la base misma de la vida judía. Uno de los objetivos del estudio de la Torá es aprender a refinar nuestro carácter. Aún más, podemos decir que una mitzvá es la manera de concretizar el aprendizaje de la Torá –ésta expresa y mantiene la sabiduría que absorbemos a través del estudio de la Torá. Por lo tanto, como con cualquier otra mitzvá, una manera esencial para ayudarnos a mejorar nuestra manera de hablar es estudiar Torá, lo cual nos ayuda a entender el significado y a seguir las reglas de la manera adecuada de hablar.

1. Mishnat Rabi Aharón, Volumen I, página 34 – La observancia de las mitzvot depende del estudio de la Torá.

Toda nuestra sabiduría, el reconocimiento de nuestra fe y la observancia de los mandamientos dependen del estudio de la Torá.

וכל הדעת וההכרה באמונה ושמירת המצוות הכל תלוי בלימוד התורה.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

☞ “¿Evitar el *lashón hará*? ¡Pero yo estoy acostumbrado a ser el primero en enterarse de todos los chismes!”. Puede llevar muchos meses e incluso años de trabajo, pero puede lograrse si nos esforzamos por:

1. Centrar nuestra atención en los aspectos positivos de los demás – los sabios siempre ven lo positivo en cada uno, especialmente debido a que cada persona fue creada a imagen y semejanza de D’os.
2. Desarrollar nuestra humildad – ser humilde significa hablar con amabilidad, evitar las peleas y ser una persona que todos desean tener cerca.
3. Amar al prójimo como a uno mismo – así como no desearías que otro hable *lashón hará* sobre ti, no lo hagas sobre otro.
4. Controlar el enojo – hablar con amabilidad y responder con paciencia, aunque sea tan sólo durante quince minutos cada día, ayuda a la persona a cambiar sus hábitos y su manera de hablar.
5. Verse a uno mismo como un alma y no como un cuerpo – identificarse a uno mismo como un alma viva en un mundo ilimitado, en vez de un cuerpo compitiendo por una cantidad limitada de bienes. Cuando lo hacemos, somos menos proclives a criticar los logros de los demás.
6. Desarrollar hábitos comunicativos constructivos y productivos, porque al conversar de temas vanos la persona es proclive a caer en el *lashón hará*. Practicar la habilidad de quedarse callado cuando no se tiene nada positivo para decir.
7. Rezar para que D’os nos ayude en nuestro constante esfuerzo por mejorar nuestra manera de hablar.
8. Estudiar Torá para ayudarnos a refinar nuestro carácter y entender el significado y las pautas de la manera correcta de hablar.

☞ Aunque todas estas sugerencias implican esfuerzo, tienen el poder de transformar toda la vida de la persona.

SECCIÓN III. LA IMPORTANCIA DE CUMPLIR CON NUESTRA PALABRA

En la primera clase de Morashá sobre el Poder de la Palabra vimos de qué manera cada palabra expresada tiene el potencial para unirse con las palabras de D’os que mantienen el universo. En ese contexto, podemos entender la importancia de decir la verdad y cumplir con nuestra palabra. Respecto a decir la verdad, ya nos hemos referido en el shiur de Morashá *¿Algunas Veces Se Puede Mentir?* Ahora analizaremos la importancia de la credibilidad.

La fuerza de nuestras relaciones con los demás se construye sobre la confianza. No cumplir con nuestra palabra quiebra esa confianza y perjudica la relación.

1. **Vaikrá 19:35; Talmud Bavli, Bava Metzía 49a – La Torá nos ordena cumplir con nuestra palabra.**

No serán injustos en cuestiones de derecho, ni en medidas de longitud, de peso o de capacidad. Tendrán balanzas correctas, pesas Justas, una *efá* [una medida de volumen equivalente a 43.2 litros] exacta y un *hin* [una medida de volumen equivalente a 7.2 litros] exacto.

לא תעשו עול במשפט במדה במשקל ובמסורה.
מאזני צדק אבני צדק איתת צדק והיו צדק יהיה לכם
אני יקום אלהיכם.

Bava Metzía 49a

Rabi Iosi el hijo de Rabi Iehudá dijo: “¿Por qué el versículo especifica un *hin* exacto? Por cierto que un *hin* está incluido dentro de una *efá* [¡lo cual ya fue mencionado antes en el versículo! Una *efá* es equivalente a seis *hin*. Si la Torá está preocupada sobre la mínima desviación de una medida mayor tal como la *efá*, ¿no es obvio que también se preocupa por una desviación de una medida menor tal como el *hin*?]

Más bien el versículo nos está diciendo que nuestro “Sí” debe ser exacto y nuestro “No” debe ser exacto [es decir, que debemos cumplir con nuestra palabra. La palabra *hin* puede leerse como *hen* lo cual significa “sí”. Por lo tanto, cuando la Torá afirma “un *hin* exacto” implica que cuando uno dice “sí” o “no” debe estar seguro de serle fiel].

בבא מציעא מט.

רבי יוסי ברבי יהודה אומר: מה תלמוד לומר "הין צדק"? והלא הין בכלל איפה היה?

אלא לומר לך: שיהא הין שלך צדק, ולא שצדק!

2. Rabenu Iona, Shaarei Teshuvá 3:183 – No cumplir nuestras promesas y no mantener nuestra palabra se considera una falta de honradez.

La sexta categoría de falsedad prohibida es cuando alguien promete hacer un favor, y vuelve falsas sus palabras al no cumplirlas. Porque después que una persona le prometió a otra hacerle un favor y la otra confía en que lo hará, no debe quebrarse esa promesa.

Esto se aplica también cuando no se lo afirma como una promesa, sino que simplemente se le ofrece a un amigo hacerle un pequeño favor. Los Sabios dijeron que [al no cumplir lo prometido] se está demostrando una falta de honradez y fiabilidad (Bava Metzía 49a). Porque el amigo confía en uno y está seguro que lo hará, ya que se trata de un pequeño favor y se espera que lo cumpla.

החלק השישי - המבטיח את חברו להיטיב עמו וישקר דבריו וישים לאל מלתו, כי אחרי אשר אמר להיטיב עמו בלשון הבטחה ובטח בו לב חברו, אין לו לחלל הבטחתו...

וכן האומר לתת לחברו מתנה מועטת, אף על פי שלא הזכיר לשון הבטחה. ואמרו רבותינו (ב"מ מט): כי יש בו משום מחוסרי אמונה, כי לב חברו סומך עליו ובטח בו, אחרי שהמתנה מועטת, כי נתון יתן לו.

Hay tres maneras en las cuales nuestras palabras pueden considerarse como una “promesa”:

1. Si se utiliza la palabra “promesa”.
2. Si se trata de un favor tan pequeño que aquél que espera recibirlo no tiene ninguna razón para dudar que se vaya a cumplir lo dicho.
3. Si se da la palabra en un lugar público, puesto que la gente asume naturalmente que tal compromiso será cumplido (Rab Abraham Ehrman, Journey to Virtue, página 92).

Por ejemplo, uno debe cumplir con su palabra en los siguientes casos:

- “Te prometo llevarte a ver...”
- “Te llevaré a tu casa” (Un viaje de cinco minutos).
- En una reunión pública: “Trabajaré organizando un comité”.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- ☞ La fuerza de nuestra relación con los demás se construye sobre la confianza. No cumplir con nuestra palabra quiebra esa confianza. Si una persona confía que tú cumplirás una promesa o que le harás un favor, no debes faltar a tu palabra.

EPÍLOGO – ¡NI SE TE OCURRA CONTARME LASHÓN HARÁ!

Erradicar el *lashón hará* es un esfuerzo colectivo que tiene lugar en todas partes –en las mentes de las personas, en sus hogares y en los lugares de trabajo. En la actualidad, hay grupos de estudio, clases, organizaciones, clubes del libro, simposios y emisiones internacionales dedicadas a mejorar nuestra manera de hablar. Fui a la casa de un amigo y al entrar vi un cartel que decía: “¡Ni se te ocurra contarme *lashón hará!*”. Estamos viviendo en un momento clave donde existe el deseo de tratar a cada persona con dignidad y respeto para devolver la armonía entre los judíos. Es algo que va transformando al mundo, tal como lo ilustra la siguiente historia:

*Hace poco fue el funeral de un hombre judío que vivió más de ochenta años. Su nieto de veintiún años, quien tenía muy poca conexión con el judaísmo, se puso de pie para alabar las virtudes de su abuelo. Él finalizó diciendo dos de las pocas palabras en hebreo que aprendió durante toda su vida: “Hay algo más que quiero decir sobre mi abuelo: él nunca habló *lashón hará*”.*

*¿Cómo lo sabía? Él nunca había recibido una educación judía. Nunca asistió a una clase de judaísmo en la universidad. ¡Ah! Una vez lo oyó de algún pariente. Eso lo impresionó y le quedó grabado. Él entendió, que después que todo fue dicho y hecho, el hecho de no hablar *lashón hará* es un legado digno de imitar.*

RESUMEN DE LA CLASE:

SI EL LASHÓN HARÁ ES ALGO TAN MALO, ¿POR QUÉ LA GENTE LO SIGUE HACIENDO? ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL LASHÓN HARÁ?

La mayoría de las personas desconocen las causas que provocan el *lashón hará*, y por lo tanto les resulta difícil dejar de hablarlo. Hay seis causas comunes:

1. Una actitud negativa hacia los demás
2. La arrogancia, que provoca que consideremos a los demás como si fueran inferiores
3. El odio hacia los demás
4. El enojo
5. Los celos
6. Excesivas conversaciones vanas, lo cual lleva a hablar *lashón hará*.

¿CÓMO PODEMOS EVITAR HABLAR LASHÓN HARÁ? ¿CÓMO PODEMOS CREAR RELACIONES ARMONIOSAS CON NUESTRAS FAMILIAS, AMIGOS Y SOCIOS?

Podemos trabajar para rectificar las causas que citamos que provocan el *lashón hará* a través de los seis antídotos siguientes:

1. Desarrollar una actitud positiva hacia los demás

2. Desarrollar la humildad que se refleja en la actitud y en el comportamiento
3. Amar al prójimo como a uno mismo – tratar a los demás tal como te gustaría que te traten a ti, es decir, con respeto.
4. Controlar el enojo
5. Verse a uno mismo como un alma; todos los judíos están interconectados con una misión única y estamos en este mundo para ayudarnos mutuamente a desarrollar nuestro potencial.
6. Desarrollar hábitos constructivos al hablar y reconocer que el silencio vale oro.
7. Rezar a D'os para que nos ayude en nuestro constante esfuerzo por mejorar la manera en la cual hablamos.
8. Estudiar Torá para ayudarnos a refinar nuestro carácter y a entender el significado y las pautas de la manera correcta de hablar.

SI NUESTRAS CONVERSACIONES INVARIABLEMENTE DESEMBOCAN EN *LASHÓN HARÁ*, ¿QUÉ RECURSO TENEMOS?

Antes de comenzar una conversación, prepara una lista mental de temas neutros sobre los cuales se pueda hablar con esa persona –planes de viaje, el clima, deportes, etc. Cuando veas que la conversación se acerca hacia el *lashón hará*, con mucha diplomacia interrúmpela introduciendo uno de estos temas. ¡Puede parecer poco práctico, pero puede lograrse! Evita también formular preguntas sobre ciertas personas que probablemente vayan a despertar comentarios negativos.

¿QUÉ PASA SI TRATÉ DE DEJAR DE HABLAR *LASHÓN HARÁ* PERO NO LO LOGRÉ?

Puede que sea necesario otro plan y otro curso de acción, ya que la personalidad de cada uno es diferente. Después de tratar de centrarse en los puntos positivos de los demás y de ser más humildes, otros métodos requieren trabajar aún más, por ejemplo, evitar las conversaciones vanas, mantenerse callado cuando no haya nada positivo para decir y estudiar Torá para sensibilizarnos sobre este tema. Además, verse a uno mismo como un alma viva en un mundo ilimitado, en vez de como un cuerpo compitiendo por una cantidad de recursos limitados, lleva a que la persona sea menos proclive a hablar mal del éxito de los demás.

MIS AMIGOS, MI FAMILIA Y LA COMUNIDAD SIEMPRE ME PIDEN QUE ME INVOLUCRE EN MÚLTIPLES PROYECTOS. YO SIEMPRE DIGO QUE SÍ, PERO NUNCA PUEDO CUMPLIR TOTALMENTE CON TODOS MIS COMPROMISOS. ¿QUÉ DEBO HACER?

Cumplir con nuestra palabra es algo muy importante. Respecto a aquellos compromisos que ya has tomado, diles a las otras personas que no podrás cumplirlos en vez de simplemente dejar de cumplirlos. Respecto a futuros compromisos, di claramente: “Voy a tratar de hacerlo, pero no me comprometo”. De esta manera, ellos tienen la opción de buscar otra persona para que lo haga. Aún mejor, trata de elegir unos pocos compromisos que puedas cumplir.

LECTURAS Y FUENTES ADICIONALES RECOMENDADAS

Jafetz Jaim: A Lesson a Day (conceptos y leyes de la manera correcta de hablar, Rab Shimon Finkelman y Rab Itzjak Berkovits (ArtScroll/Mesorah, 1995)

Guard Your Tongue, Rab Zelig Pliskin (Pliskin, 1975) (En español: “Cuida tu palabra”)

Journey to Virtue: The Laws of Interpersonal Relationships in Business, Home and Society, Rab Abraham Ehrman (ArtScroll/Mesorah, 2002)

Successful Relationships at Home, at Work and with Friends, Rab Abraham J. Twerski (ArtScroll/Mesorah, 2003)