

## **El enojo:**

Analizaremos la pésima cualidad del enojo. Veremos que es tan grave el enojo, que los Jajamim lo comparan con idolatría. Y daremos consejos prácticos para salvarnos de esta terrible mala cualidad.

**“Todo el que se enoja, se considera como que está haciendo Abodá Zará (idolatría)”.**

Está escrito en la Guemará: “El que desgarrar sus ropas por su enojo, y el que rompe sus utensilios por su enojo y el que arroja su dinero por su enojo, se considera como que está haciendo Abodá Zará (idolatría)”.<sup>1</sup> El Rambam, cuando escribe esta Halajá, no pone condiciones como lo hizo la Guemará, sino directamente escribe: “Todo el que se enoja, se considera como que está haciendo Abodá Zará (idolatría)”.<sup>2</sup>

Cabe preguntar: ¿Por qué es tan grave el enojarse, hasta el grado que se considera como que está haciendo idolatría?

1. El trabajo del Yetzer Hará, es decirle a la persona: haz esto hoy, hasta que la persona llegue hacer idolatría. Cuando la persona está haciendo la voluntad de su instinto, ya se considera como idolatría, ya que no está haciendo la voluntad de Hashem, hasta el grado que dice el Zohar: “Es prohibido mirar a una persona enojada”,<sup>3</sup> y sobre esto escribió el Jidá: “De aquí, debemos cuidarnos que en la casa no exista el enojo, ya que la casa tendrá parte de idolatría”.<sup>4</sup>
2. El Baal Hatania escribe otro motivo del por qué el que se enoja se considera como que está haciendo idolatría.<sup>5</sup> Cuando la persona se enoja, se aleja de él la Emuná en Hashem; ya que si la persona confiaría y sabría que todo viene de Hashem, no se enojaría nunca, ya que todo lo que manda Hashem es para bien. Aunque es sabido que existe el libre albedrío, y la persona que lo perjudicó podía haber decidido si dañarlo o no dañarlo, si pegarle o no pegarle, si robarle o no robarle; de todas maneras, a la persona que le dañaron o le pegaron o le robaron, ya tenía destinado recibir eso del Shamaim y Hashem tiene varios mensajeros para mandar a este mundo.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Guemará en Shabat 105b.

<sup>2</sup> Rambam en Halajot Deot.

<sup>3</sup> Zohar Jelek 2 hoja 182b.

<sup>4</sup> Jidá en Nitzotzé Orot Saif Katan 1.

<sup>5</sup> Igueret Hakodesh Perek 25 página 276.

<sup>6</sup> Guemará en Julin 7b y en Yomá 38b.

3. Cuando alguien se encuentra frente a alguien importante y honorable, por naturaleza se comporta con mayor respeto. Incluso cuando un padre debe regañar a su hijo y frente a ellos se encuentra alguien honorable, uno mismo se comporta con respeto y no se exalta y se enoja con exceso, ya que le da pena y vergüenza enfurecerse frente a una persona importante. Si la persona estaría consiente que Hashem siempre se encuentra frente a nosotros, ¿cómo es posible que la persona se enoje y se enfurezca frente a Hashem? Así como está escrito en la Guemará: “Todo el que se enoja, demuestra que no le da la importancia incluso a la presencia divina”.<sup>7</sup> En otras palabras, su enojo demuestra que está despreciando la presencia de Hashem, ya que no siente que está ahí; ya que si estaría presente alguna persona honorable, no se enojaría; y ahora que está sólo con Hashem, sí se enoja.<sup>8</sup>

Cabe mencionar las palabras de un gran Jajam:

Dijo el Rambam: “Todo el que se enoja, se considera como que está haciendo Abodá Zará (idolatría)”.

“Ya sea que se enojó con su esposa, con su esposo, o con sus hijos”.<sup>9</sup>

### **Es peor el enojo que el pan en Pesaj.**

Dicen los Jajamim: Es peor el enojo que el pan en Pesaj.

El pan en Pesaj, es prohibido incluso algo mínimo; pero sólo se prohíbe una semana al año; pero el enojo, también incluso algo mínimo, se prohíbe todo el año.<sup>10</sup>

### **Lo grave que es enojarse:**

Dice la Guemará que la persona que se enoja, se le olvida su olvido y aumenta estupidez en su cabeza.<sup>11</sup>

Escribió Rab Jaim Vital sobre su Jajam el Arí Z'1: Él se cuidaba muchísimo en no enojarse más que otros pecados; incluso que su enojo era para cumplir alguna Mitzvá.<sup>12</sup> La explicación de lo grave que es el enojo es: Ya que cualquier pecado que haga la persona, le perjudica sólo un miembro de su cuerpo; pero el que se enoja, perjudica toda su alma y la cambia totalmente; e incluso que la persona

---

<sup>7</sup> Guemará en Nedarim 22b.

<sup>8</sup> Otzrot Hamusar página 713.

<sup>9</sup> Ubajartá Bajaim.

<sup>10</sup> Rab Pinjas Mardonka.

<sup>11</sup> Guemará en Nedarim 22b.

<sup>12</sup> Shaar Ruaj Hakodesh página 33 y 34.

haga Teshubá, y trate de arreglar todo el enojo que tuvo en su pasado, no le será útil; y todas esas Mitzvot que hizo en ese pasado (en los tiempos que se enojó), se perderán, ya que el enojo convirtió su alma pura en un alma impura. Lo que deberá hacer, es comenzar de nuevo y volver hacer todo lo que hizo en el pasado y lo perdió con sus enojos. En otras palabras: Todo lo que la persona construyó, lo destruye con su enojo; y deberá volver a construir todo de nuevo.

Todos hemos visto, que cuando la persona está enojada, no se encuentra en sus 5 sentidos, hasta el grado que hacen actos incorrectos debido a su alteración y puede llegar a tomar decisiones que les puede cambiar la vida para mal, ya que su enojo lo saca de sus casillas.

Así como dice la Guemará:<sup>13</sup>

En tres situaciones se reconoce a la persona: “BeKaasó, BeKisó, BeKosó” – “En su enojo, en su bolsa (se refiere al dinero) y en su copa (cuando está tomado). Es decir, cuando la persona está enojada, manifiesta su personalidad en su realidad. Si cuando uno está enojado no controla su instinto, demuestra que su inteligencia es dominada por su instinto; pero si la persona cuando está enojada se controla y se conduce de la misma manera que cuando no está enojada, demuestra que su inteligencia domina a su instinto.

### **¿Quieres ser amado por Hashem?**

Dice la Guemará, que Hashem ama a tres personas: Una de ellas es, la persona que no se enoja.<sup>14</sup> Evidentemente, la Guemará trata sobre persona que tendrían motivos para enojarse, ya que si no se tienen motivos por enojarse, no existe algún mérito por el cual no se enojó.

Así como escribió el Rambán en la carta que le mandó a su hijo (Igueret Harambán): “Compórtate siempre hablar con todas tus palabras con calma, a toda persona y en todo momento”. El Rambán no hace diferencia en momentos que uno debe enojarse o a persona que son propicias para enojarse con ellas; sino en todo momento y a toda persona la persona debe hablarle con calma. Igualmente la persona no debe enojarse en ningún momento, incluso que exista el motivo para enojarse.

### **No instruyas cuando estés enojado:**

Nos dice el Pirké Abot:<sup>15</sup> “No el enojado instruye”. Cuando el padre, el maestro, etc., está enojado; debido a su enojo, no podrá enseñar, instruir, educar, etc., ya

---

<sup>13</sup> Erubin 65b.

<sup>14</sup> Pesajim 113b.

<sup>15</sup> Pirké Abot 2, 45.

que su enojo provocará que sus alumnos o hijos, le tengan temor y este temor nos les dejará crecer con esa educación que quieren implantar en ellos.

### **El enojo en el hogar:**

Cualquier persona tiene muchas pruebas y situaciones que lo hacen enojar. En la mayoría de las ocasiones, podemos pasar esas pruebas, ya que sabemos que si nos enojamos, podemos afectar nuestro nombre, o nuestro negocio, etc.; pero si nos enojamos en nuestras casas, podemos pensar que no nos afectará, ya que uno mismo se siente dueño de su propia casa y de su esposa e incluso de sus propios hijos.

Sobre esto, nos dicen los Jajamim: “Se muy pacífico con toda persona y con tu esposa mucho más”.<sup>16</sup>

Así mismo, cuando el hombre llega a la casa y ve que la mujer está enojada y desesperada después de un día tan difícil y cansado que tuvo con la casa, los niños, los quehaceres, etc., el hombre la debe entender y hacer todo lo posible por entender su situación y no enojarse porque ella está enojada.

### **El enojado – el borracho:**

Dijo en una ocasión Rab Eliahau Lopian:

Podría suceder que el enojón diga: Cuando estoy enojado, no soy culpable de nada, ya que hago cosas que no puedo controlar por mi enojo. Pero todos saben, que cuando yo no estoy enojado, soy una persona tranquila y serena.

Esto se compara a una persona que se emborrachaba seguido, y en una ocasión que estaba borracho, destruyó todo lo que tenía a su alrededor. Cuando lo llevaron al juicio, el borracho le dijo al juez que por cuanto que estaba borracho, no estaba consiente en lo que estaba haciendo y por eso no debe ser culpable; ya que toda la gente sabe, que cuando no estoy borracho, soy la persona más cuidadosa de toda la ciudad.

El juez juzgó en su contra y le dijo: Tú mismo sabes que cuando estás borracho, no estás en tus 5 sentidos y no puedes controlarte, por eso debes cuidarte de “no llegar a estar borracho”, pero por el hecho que llegaste a emborracharte, eres culpable.

Lo mismo se puede decir con el “enojón”, la persona que quiere siempre estar tranquilo y sereno, debe hacer lo posible para que nunca llegue a enojarse.<sup>17</sup>

### **Cuando se presentan momentos que uno debe enojarse:**

---

<sup>16</sup> Masejet Derej Eretz Zuta 3.

<sup>17</sup> Leb Eliahau.

Es sabido que Maran Rabenu Yosef Karo, estudiaba con un ángel que él mismo creó, y este ángel le dijo en una ocasión: “Cuídate mucho en siempre hablar con calma con las personas y no te enojas por ningún motivo”.<sup>18</sup>

Según lo que hemos escrito, no es permitido enojarse absolutamente nada, pero cabe preguntar:

En muchas ocasiones, es necesario enojarse con el hijo que hizo algo indebido, o enojarse con algún empleado que hizo algo incorrecto, o enojarse con la gente de algún lugar, para que mejoren sus actos. ¿Cuál es la forma para hacerlo?

Sobre esto dice el Rambam: “El enojo es una virtud muy mala hasta el grado que uno debe alejarse de ella hasta el otro extremo y uno no debe enojarse incluso por motivos que lo lógico es enojarse. Si la persona quiere demostrar enojo o miedo frente a alguien para se comporten mejor o mejoren sus actos, que demuestre enojo, pero que dentro de él esté tranquilo y con calma”.<sup>19</sup>

Así mismo dice Rab Jaim Luzzato: Incluso cuando se quiere cumplir alguna Mitzvá, no se debe enojarse, por ejemplo que el maestro se enoje con el alumno para que estudie mejor Torá. Si quiere, que demuestre que está enojado, pero que lo haga únicamente exterior, pero que dentro de su interior, no se enoje.<sup>20</sup>

Existe una Mitzvá que es igualar los caminos de Hashem, a esta Mitzvá se le llama: “Vealajtá Bidrajav” – “E irás en sus caminos”. Está escrito que Hashem se enoja (Vaijar Af Hashem, Vejara á Af...). Entonces, ¿cómo podemos ir en sus caminos si ya dijimos que no debemos enojarnos? Contestan los Jajamim, que realmente para Hashem no existe el enojo, sino sólo en sentido figurado. Y aunque está escrito que Hashem se enoja, es únicamente exterior y aparentemente que se enoja.<sup>21</sup>

### **El enojo y el mal humor son dañinos para la gente:**

Dijo Rab Israel MiSalanter: La cara de la persona, es considerada como “Bor Birshut Harabim”, es decir, es como un agujero en la vía pública. Él explica, que así como un agujero en la vía pública puede dañar muy gravemente, y es prohibido que alguien haga eso en la vía pública; así mismo es cuando la persona tiene una mala cara y de mal humor. Cuando la persona está enojado y “de malas”, puede dañar mucho a la gente.

### **Barreras y Tefilá para no caer en el enojo:**

---

<sup>18</sup> Maguid Mesharim al final de Perashat Ekeb.

<sup>19</sup> Rambam Halajot Deot Perek 2 Halajá 3.

<sup>20</sup> Mesilat Yesharim Perek 11.

<sup>21</sup> Rab Jaim Luzzato en su libro Joker Umekubal.

Escribió Rabenu Yoná:<sup>22</sup> Es sabido que el enojo es una virtud muy mala, por eso, uno debe cuidarse en que no caer fácil en el enojo. Uno debe poner en la balanza si es válido enojarse por la situación que está pasando, o no es válido; si no es válido el enojarse, que anule su pensamiento en enojarse. Si realmente es válido el motivo para enojarse, que no se apresure en enojarse, sino que se espere y sólo se enoje cuando sea muy necesario...

Cuentan sobre el Saba de Kelem, el Rab Simja Zisel MiKelem, que él mismo se puso una barda para no caer en el enojo.

Su fórmula era que no se enojaría de ninguna manera, aunque sea muy necesario, sino únicamente si tenía puesta una ropa especial.<sup>23</sup>

El Jafetz Jaim, hacía mucha Tefilá a Hashem, para que no caiga en el enojo. Contó uno de sus alumnos, que vio muchas veces al Jafetz Jaim que iba al Midrash a media noche y se quedaba ahí un tiempo. Una vez, el alumno se escondió entre los asientos del Midrash, para ver que hacía el Jafetz Jaim a esas horas de la noche. Cuando llegó la media noche, entró el Jafetz Jaim y abrió el Aron Hakodesh y comenzó a pedirle a Hashem que lo ayude a no enojarse nunca.<sup>24</sup>

La Mishná nos dice que existen 48 formas para adquirir la Torá, una de ellas es el hecho de “disminuir el carcajearse” – “Miut Sjok”. Preguntan los Jajamim,<sup>25</sup> es sabido que el carcajearse es prohibido totalmente, entonces ¿cómo la Mishná nos dice que debe existir el carcajeo?

Contestan los Jajamim, que sí debe existir a veces el carcajeo, ¿cuándo? Cuando uno se quiere enojar, debe carcajearse para no llegar a caer en el enojo.<sup>26</sup>

### **No te enojés tan rápido:**

Dice la Mishná en Pirké Abot: “Al Tehi Noaj Lijos” - “Que no sea fácil hacerte enojar”.<sup>27</sup>

### **El enojo daña a la Parnasá y a la riqueza:**

Cuando el Yetzer Hará provoca que la persona se enoje, uno debe saber que precisamente en ese momento Hashem le quiere mandar Berajá y Parnasá, y el

---

<sup>22</sup> Rabenu Yoná sobre la Mishná en Pirké Abot 2, 10.

<sup>23</sup> Tenuat Hamusar Jelek 2 página 45.

<sup>24</sup> Haser Kaas Milibeja Jelek 1.

<sup>25</sup> Imré Emet.

<sup>26</sup> Rosh Golat Ariel.

<sup>27</sup> Pirké Abot 2.

Yetzer Hará hace que la persona se enoje en ese momento, para que no le llegue la Parnasá, ya que la persona que está enojada, no es propicia para recibir riqueza.<sup>28</sup>

### **¿Por qué tuviste larga vida?:**

En una ocasión, le preguntaron a Rab Eliahu Lopian: ¿Por qué tuviste larga vida? y contestó: Desde mi niñez, nunca me enojé con nadie, y puede ser por eso...

### **Toda persona que se enoja, si es sabio, la sabiduría se aleja de él:**

Dice la Guemará:<sup>29</sup> Dijo Rish Lakish: Toda persona que se enoja, si es sabio, la sabiduría se aleja de él, si es profeta, la profecía se aleja de él.

Sobre la sabiduría lo aprendemos de Moshé Rabenu, que se enojó con los jefes del ejército que trajeron “el botín” de la guerra que no les estaba permitido traer, que lo debían quemar, y después está escrito “y dijo Elazar HaCohen... esta es la ley de la Torá que Hashem ordenó a Moshé”, demostrando que Moshé perdió la sabiduría, por lo que Elazar HaCohen tuvo que hablar en su nombre...

Impresionante habrá sido el escenario, dice el Rab Yehudá Leib Jasman en su libro “Or Iohel”, tratemos de imaginar lo que ocurrió en ese momento en el campamento de Israel. Seiscientos mil Yehudim están parados frente a Moshé Rabenu, esperando escuchar de su boca las leyes que escuchó del Boré Olam, y Moshé Rabenu también está allí parado, pero en silencio... Y sale en su lugar Elazar y dice: “esta es la ley de la Torá que Hashem ordenó a Moshé”, y todos los ojos se clavan en Moshé Rabenu con un gran signo de pregunta: aquí está la persona que escuchó y aprendió las leyes, ¿por qué Elazar tiene que hablar y ocupar su lugar?

¿Y cuál es la verdadera causa? – Toda persona que se enoja, si es sabia, la sabiduría se aleja de él. Es como si Moshé hubiera desaparecido, ya no está entre nosotros, su sabiduría se evaporó y no tiene como enseñarnos la ley. Y todo porque su enojo estuvo fuera de lugar, porque se enojó más de lo debido, y eso no puede aceptarse en el conductor del pueblo...

Y esto es lo que se llama la “naturaleza espiritual” del pecado. Que la sabiduría se aleje del que se enoja no es debido a una ciencia oculta, no es algo místico, sino algo totalmente natural en lo espiritual. Y esta naturaleza es tan profunda y exacta, hasta el punto que si el enojo sobrepasa en una medida muy pequeña al requerido para la ocasión, el saber se esfuma. Y hasta para el mismo Moshé, el maestro del pueblo de Israel, que se enojó sólo para cuidar el honor del Boré Olam, sabiendo que el

---

<sup>28</sup> Bené Binyamin.

<sup>29</sup> Pesajim 66b.

reproche era obligatorio para salvar al pueblo del pecado, tampoco Moshé se salva de las consecuencias del enojo...

Probablemente encontramos que Moshé Rabenu reaccionó o se enojó tres veces, y las tres veces, “olvidó” la ley que tenía que enseñar, entonces, entendemos que aparte de estas tres veces, jamás reaccionó o se enojó con los integrantes del pueblo ni en lo más mínimo. También, las veces que se enojó, nadie se percató de su enojo, solamente se dio cuenta de ello Hashem, y a pesar de esto, desapareció momentáneamente su sabiduría.

### **Algunos consejos para no enojarse:**

1. Recuerda la regla de: “Midá Kenegued Midá”, de la misma manera que uno se comporta, así mismo se comporta Hashem con él.
2. Recuerda que el enojo te afecta tu Parnasá.
3. Dedicar un tiempo para el estudio de Torá.
4. Hazte un tiempo para estudiar también *Musar*.
5. Confía en Hashem y pídele que te ayude.
6. Da mucha, abundante Tzedaká si tú eres rápido para el enojo.
7. Guarda silencio si te ofenden.
8. Si has de responder a las agresiones, entonces hazlo con palabras prudentes, sin insultos, sin agravios y especialmente sin levantar la voz. Habla en voz baja, hasta con dulzura con aquel que te provoca. Verás como eliminas tu propia amargura.
9. Procura sonreír en todo momento.
10. Aplaza tu respuesta. No respondas de inmediato. Si es posible, deja pasar una noche antes de dar tu respuesta. Da un paseo, toma aire, y ve a otro sitio, pero no respondas.
11. Pon por escrito lo que tanto te ha dolido. Léelo luego en voz alta. Verás como probablemente no encuentras motivo real para el enojo.
12. En vez de responder, repite versos de los Salmos.
13. Ten en tu armario la ropa del enojo. Solamente puedes expresar tu enojo cuando te has vestido con ese uniforme que tienes reservado.
14. Sé agradecido. Reconoce las bondades que recibes de Hashem y los favores con que te agracia el prójimo. Una persona generosa y realmente agradecida difícilmente cae en el pozo del enojo.

Le pedimos a Hashem que nos ayude a controlar nuestro enojo y siempre seamos personas tranquilas.



