

El Cuidado del habla

Ejercicios



Shemirat Halashon

Índice

7	Prólogo
9	Shemirat Halashon
9 Introducción a los casos prácticos de Lashón Hará
10	Confusión en el Colegio
11	Errores en la Biblioteca
11	Desorden en el Supermercado
12	Picnic Caótico en el Parque
13	Lentitud en la Oficina
14	Desastre en la Cocina
14	Errores en el Deporte
15	Supermercado Desordenado
16	Confusión en la Reunión de Voluntarios
16	Reflexión para meditar
20	La reflexión nos ayuda a vivir mejor
22	Un relato conmovedor
24	La conexión con el bien
26	Recomendación

El Poder del Habla

Ejercicios prácticos

Dirección general: Rabino Aharon David
Shlezinger

Narrativa: Daniel Sason

Aportes conceptuales: Ana Dayan

Edición: Gad Sofer

Prólogo

Vivimos rodeados de palabras: las escuchamos, las pronunciamos y las compartimos cada día. Algunas elevan, inspiran y acercan; otras hieren, dividen y desgastan. Lashón Hará, el habla dañina, puede parecer a veces un comentario más entre muchos, pero su impacto en nosotros y en quienes nos rodean es profundo y duradero.

Este compendio se basa en el Capítulo 1, Halajá 1 del Shemirat HaLashón y está dedicado a ofrecer ejercicios prácticos y reflexiones que nos ayuden a aplicar sus enseñanzas en la vida cotidiana. No se trata solo de conocer la halajá, sino de vivirla: aprender a identificar cuándo nuestra palabra puede dañar, detenerla a tiempo, reemplazarla con expresiones que construyan y reflexionar sobre cómo nuestras palabras afectan a los demás y a nosotros mismos.

Cada ejercicio y reflexión es un paso hacia la conciencia plena. Con práctica, es posible crear un entorno más

armonioso, donde nuestras palabras reflejen respeto, empatía y sabiduría.

Al dedicar tiempo a estos ejercicios y reflexiones, no solo protegemos a quienes nos rodean, sino que también cultivamos nuestra propia paz interior. Porque hablar bien no es solo un acto externo: es un reflejo de nuestro corazón y de nuestra conexión con lo mejor que hay en nosotros.

Shemirat Halashon

Introducción a los casos prácticos de Lashón Hará

Para poder reconocer cuándo nuestras palabras cruzan la línea dañina y aprender a evitarlas, es útil observar ejemplos concretos de situaciones cotidianas. Los siguientes relatos muestran escenarios comunes: un colegio, una biblioteca, un supermercado o un picnic en el parque. En cada uno, alguien emite un comentario crítico o despectivo sobre otra persona.

Estos casos no buscan juzgar a los protagonistas, sino ofrecer una herramienta de aprendizaje. Al analizarlos, podremos identificar patrones de Lashón Hará y, a partir de ellos, practicar ejercicios que nos ayuden a:

- Reconocer cuándo estamos a punto de hablar mal de alguien.
- Detenernos antes de emitir comentarios dañinos.

- Sustituir las palabras negativas por reflexiones o expresiones que edifiquen.

A medida que recorras estos ejemplos, piensa en tu propio lenguaje cotidiano. Reflexiona sobre cómo podrías responder o reformular tus palabras para generar armonía y respeto. Cada situación es una oportunidad de practicar, aprender y fortalecer nuestra capacidad de hablar con conciencia y responsabilidad.

Confusión en el Colegio

En un colegio, los estudiantes se preparaban para el estudio matutino. El maestro pidió a Daniel que organizara los textos para todos. Mientras él revisaba el material, Lucas comentó en voz baja a Marcos:

—Daniel volvió a equivocarse al preparar los apuntes. No entiendo cómo el maestro sigue confiando en él para estas tareas.

Errores en la Biblioteca

En la biblioteca de la escuela, los alumnos se disponían a estudiar juntos en grupos antes de la lección. Javier revisaba cuidadosamente los apuntes a repartir, asegurándose de que todo estuviera correcto, con las referencias que le fueron indicadas incluir. Al observarlo, Samuel se inclinó hacia su amigo David y murmuró:

—Javier cometió un error en las referencias. No entiendo cómo siempre le asignan estas tareas si no puede hacerlo bien.

Desorden en el Supermercado

En un pequeño supermercado de la ciudad, Tomás estaba organizando los productos en los estantes, concentrado en asegurarse de que todo estuviera en orden. Al pasar, Clara se inclinó hacia su amiga Laura y dijo en voz baja:

—Tomás siempre confunde los precios. No entiendo cómo lo mantienen aquí trabajando.

Picnic Caótico en el Parque

En un parque de la ciudad, Lucas desplegaba con cuidado la manta sobre la hierba, escogiendo un lugar soleado, pero con sombra de los árboles cercanos. A su alrededor, los pájaros cantaban suavemente y algunas familias paseaban. La brisa movía las hojas, creando un murmullo mientras Lucas preparaba la canasta de picnic.

Sacó los utensilios uno a uno: cucharas, tenedores, cuchillos de plástico, servilletas dobladas con orden, y cuidadosamente organizó los sándwiches y los recipientes con fruta cortada. Cada detalle parecía pequeño, pero Lucas quería que todo estuviera listo para cuando su familia llegara.

Mientras acomodaba las botellas y revisaba los recipientes, Sofía, una amiga invitada, se inclinó hacia su amiga Camila y murmuró en voz baja:

—Lucas siempre olvida algo importante. Hoy se olvidó de los vasos descartables. Es descuidado. No sé cómo confían en él para organizar.

Lentitud en la Oficina

En la oficina municipal, Martina terminaba de redactar una carta oficial. Mientras lo hacía, Alex susurró a un colega:

—Martina escribe muy lento, por eso todos tenemos que esperar.

Informe Problemático

En la oficina central, Clara entregó un informe al jefe con cierto nerviosismo. Una compañera comentó en voz baja a otra:

—Su trabajo siempre tiene errores. Es inútil contar con ella, arruina todo.

Desastre en la Cocina

En la cocina del comedor comunitario, Samuel estaba picando verduras. Otro voluntario murmuró:

—Mira cómo corta, parece un niño. Con él todo termina hecho un desastre.

Lectura Torpe en la Biblioteca

En la biblioteca escolar, Ana leyó un pasaje en voz alta. Una alumna susurró:

—Lee tan mal que da vergüenza escucharla. No sabe ni pronunciar.

Errores en el Deporte

En la práctica de fútbol, David falló un pase sencillo. Un compañero dijo:

—Es el más torpe del equipo. Con él nunca vamos a ganar nada.

Supermercado Desordenado

En el supermercado, Laura acomodaba botellas en un estante. Una colega murmuró:

—Siempre rompe algo. Es descuidada y desastrosa, no sirve para este trabajo.

Caos al Preparar la Mesa

En la sala de estudio, el maestro pidió a Daniel que organizara la mesa con los materiales necesarios para la lección: libros, cuadernos y pergaminos. Daniel se concentró en colocar todo, pero mientras lo hacía, algunas cosas se desordenaban y otros estudiantes tenían que reorganizar.

Al ver la escena, un compañero susurró a su amigo:

—Hace todo desordenado, nunca queda bien. Con él, parece que la mesa se convirtió en un caos.

Confusión en la Reunión de Voluntarios

En la reunión de voluntarios, el coordinador pidió a Clara que explicara cómo se organizarían las tareas para la colecta de alimentos. Ella, algo nerviosa, trataba de dar las instrucciones y ordenar los pasos, aunque a veces se trababa en las palabras. Mientras el grupo la escuchaba en silencio, una persona comentó en voz baja a su vecino:

—Se explica tan mal que nadie la entiende. Mejor que no hable.

Reflexión para meditar

El destacar los defectos de las personas y hablar mal genera energía negativa que es capaz de traspasar la energía protectora con la que el Eterno nos protege. Y es muy importante cuidar esa energía protectora. Vamos a ver algo acerca de eso a partir de lo que está escrito en el libro de Job:

En el libro de Job se menciona que había un hombre llamado Job, que vivía en la tierra de Utz. Job no era cualquiera: era un hombre íntegro, recto, temeroso de Dios y apartado del mal. Su vida estaba llena de bendiciones. Tenía siete hijos, tres hijas, y una gran fortuna: miles de ovejas, camellos, toros y asnas, además de abundante producción agrícola. Era más grande y respetado que todos los orientales de su tiempo.

Cada uno de sus hijos organizaba banquetes en su casa, invitando también a sus hermanas. Y Job, preocupado por su bienestar espiritual, los llamaba luego de cada festejo y ofrecía ofrendas por ellos. Decía: “Quizá mis hijos han pecado en sus corazones y blasfemaron contra Dios”. Así era su amor y su cuidado, día tras día.

Un día, los “hijos de Dios” se presentaron ante el Todopoderoso... y entre ellos apareció también el Acusador. Dios le preguntó de dónde venía, y el Acusador respondió que andaba recorriendo la tierra. Entonces Dios señaló a Job y dijo: “¿Has visto a mi siervo Job? No hay otro como él: íntegro, recto, temeroso de Dios y apartado del mal”.

el Acusador replicó: “¿Acaso teme Job a Dios sin motivo? Tú lo has protegido, le has dado riquezas, bienestar y seguridad. ¡Dale la oportunidad y verás cómo blasfema contra Ti!”.

Dios le permitió poner a prueba la vida de Job, pero con límites. el Acusador comenzó su ataque. Primero vinieron los mensajeros trayendo noticias devastadoras:

Los sabeos atacaron y mataron a los jóvenes que cuidaban el ganado, llevándose los animales.

Un fuego cayó del cielo y consumió las ovejas y a quienes las cuidaban.

Los caldeos asaltaron los camellos y mataron a sus guardianes.

Y finalmente, un viento poderoso derribó la casa donde estaban sus hijos e hijas.

Job, al recibir todas estas noticias, hizo algo impresionante: se levantó, rasgó su túnica, rasuró su cabeza, se postró en tierra y dijo:

“Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré. El Eterno dio, y el Eterno quitó; sea bendito el Nombre de El Eterno”.

A pesar de todo, Job no pecó ni culpó a Dios.

Pero la prueba no terminó allí. Al año siguiente, el Acusador volvió a presentarse ante Dios. Esta vez pidió permiso para afectar la propia salud de Job. Dios lo permitió, pero con una condición: su vida debía mantenerse.

El Acusador atacó a Job con un dolor terrible, cubriéndolo de llagas desde la cabeza hasta los pies. Job se sentaba entre cenizas, tratando de aliviar su sufrimiento. Su propia esposa, desesperada y desanimada, le dijo: “¿Todavía conservas tu integridad? Maldice a Dios y muérete”.

Y Job, con una fuerza asombrosa, le respondió:

“Hablas como una mujer sin entendimiento. ¿Recibiremos de Dios el bien y no el mal? Aun así, no pecaré con mis labios”.

Entonces aparecieron tres amigos: Elifaz, Bildad y Tzofar. Al llegar, vieron el gran dolor de Job y no supieron qué decir. Lloraron, rasgaron sus túnicas y esparcieron polvo sobre sus cabezas. Durante siete días y siete noches se sentaron con él, en silencio, compartiendo su dolor, sin pronunciar palabra (Job caps 1 y 2).

La reflexión nos ayuda a vivir mejor

Vemos cómo hay una energía protectora que fue traspasada en este caso por una acusación del Acusador. Y la razón fue explicada por los sabios peleó ex mencionó que no había ningún defecto en Job sino que se trataba de algo que estaba vinculado con su alma y debía rectificar. Los sabios en tanto explicaron en el Midrash que fue porque Job era uno de los ministros del faraón y cuando éste hablo mal de los hebreos y pretendió deshacerse de ellos a través de la sentencia de un terrible decreto Job no

emitió palabra para defender la causa de los inocentes. Y es sabido que el que calla consiente.

Pero lo importante que queremos destacar aquí es que la presencia de esa energía protectora del Creador puede ser afectada por una acción, por algo negativo, y se torne permeable, y que pasen cosas que no son agradables. Pero qué distinto es cuando uno se cuida de no hablar mal y tampoco consiente con cosas malas que se dicen de otros.

—¿Qué hubiera ocurrido si Sofía no hubiera dicho:

“Lucas siempre olvida algo importante. Hoy se olvidó de los vasos descartables. Es descuidado. No sé cómo confían en él para organizar”? Podría haberle dicho en privado incluso estando de regreso para no causarle una angustia. O podría haber buscado la manera de conseguir vasos, pidiéndole a alguien que estaba ahí en el parque otra tanto de conseguir en alguna tienda cercana. Es importante ser considerado y no hablar mal de otra persona ni despectivamente. Si se actúa así se está fortificando la energía protectora del Creador y se está evitando la energía negativa que la torna permeable como se enseñó en el libro de Job.

Un relato conmovedor

Veamos lo que se menciona en el Talmud:

Shmuel y Abelt –que era un astrologo de otro pueblo– estaban sentados, y cerca de ellos pasaban unos hombres que iban a la laguna –a cortar cañas–. Abelt dijo a Shmuel: –Ese hombre va –a la laguna– y no volverá; porque lo morderá una serpiente y morirá.

Shmuel dijo:

–Si es hijo de Israel irá y volverá –porque no está sujeto a los designios astrológicos, sino que confía en Dios. Como está escrito: «Se íntegro ante Dios» (Deuteronomio 18:13). Puede hacer una buena acción se pueden modificar–.

Mientras estaban sentados, el hombre se fue y luego regresó. Abelt se levantó y retiró la carga que llevaba. Y encontró una serpiente partida en dos, que había sido cortada junto con las cañas, sin que él se diera cuenta.

Shmuel le dijo:

– ¿Qué has hecho –para salvarte en mérito de eso–?

Le dijo:

–Todos los días, los miembros del grupo colocamos pan en una cesta, y comemos. Hoy, uno de nosotros no tenía pan –para poner en la cesta–, y se sentía avergonzado por ello.

Entonces dije a los miembros del grupo:

–Yo me levantaré y tomaré el pan de todos. Entonces, cuando llegué a ese hombre simulé como que tomaba pan de él, para no avergonzarlo.

Shmuel le dijo:

–Has realizado un precepto –y por ese mérito te has salvado de la serpiente–.

Shmuel salió y disertó:

– «La justicia libra de la muerte» (Proverbios 10:2). Y no sólo de una muerte horrenda, sino de la muerte propiamente (Talmud, tratado de Shabat 156b).

La conexión con el bien

Cuán importante es conectarse con la energía positiva y alejar la negativa. Cuando cuidamos nuestro lenguaje, hablando bien de los demás y evitando decir cosas malas sobre ellos, nos alineamos con la energía positiva y mantenemos lejos la energía negativa.

Cada palabra que pronunciamos tiene un peso y un efecto, no solo en quienes nos escuchan, sino también en nuestra propia energía interior. Hablar bien de los demás y evitar comentarios dañinos es mucho más que cortesía: es un acto de protección y de armonía. Cuando elegimos palabras que edifican, cultivamos un entorno de positividad y nos conectamos con fuerzas que nos fortalecen y nos inspiran. Por el contrario, la crítica innecesaria o la murmuración nos arrastra hacia la negatividad y limita nuestra paz interior.

Cuidar nuestro lenguaje es, entonces, una forma de cuidar nuestra vida, nuestros pensamientos y nuestra energía. Es un recordatorio de que podemos elegir conscientemente la bondad, y que cada palabra amable es un puente que nos

une a lo mejor de nosotros mismos y de quienes nos rodean.

Recomendación

Puedes conseguir [La guía de la Consideración](#) haciendo clic [aquí](#) o escaneando el código QR

