

---

**KOL DMAMÁ DAKÁ**

---

Lev Zaf

לב זף

[ MENTE SINCERA ]

---

## Yehoshua de Natzrat

“del corazón (i.e. *de la mente*)  
proceden el engaño, el asesinato,  
los adulterios, los robos, los  
falsos testimonios, las  
maldiciones.”

Mt 15:19

# Tehilim 51:12

לֵב טָהוֹר בְּרָא־לִי אֱלֹהִים

“crea para mí un corazón puro”

# Shemot 27:20

שֶׁמֶן זַיִת זָךְ כֹּתֵיב

“Aceite de oliva **puro**”

Yov 8:6 / Mishle 21:8

זָרָה וְיָשָׁר

“Puro e integro”

## Yehoshua de Natzrat

אשרי זכי הלב שהמה יראו אלהים

“Felices los sinceros de mente,  
porque ellos verán a Elohim.”

Mt 5

לב זך

- **Lev Zaj**

- **lit. *corazón puro***

**= mente sincera.**

**“Fiel y consecuente  
a lo que se piensa”**





לב זך

**Lev Zaj**

**Concordancia entre:**

- pensamiento,**
- habla,**
- y acción.**

**Implicaciones de tener**

**Lev Zaj**

**Compromiso constante con  
la verdad y la integridad en  
todos los ámbitos de la vida.**

# Lev Zaj

**Se manifiesta:**

- 1) -en nosotros**
- 2) -en otros.**

# **Lev Zaj**

## **en nosotros**

**Nos permite ser  
conscientes de nuestros  
propios errores, así como  
ser más reflexivos.**

**inspeccionar todas  
nuestras acciones y estas  
vigilantes para no dejar  
ningún mal hábito o mal  
rasgo, y mucho menos  
cualquier transgresión o  
pecado.**

**Nos inspira a ser  
meticulosos en nuestros  
sus caminos todos los días,  
y en todos los asuntos:**

***-nuestra interacción con  
otros. -los negocios para  
que no degeneren.***

# **Lev Zaj**

## **en otros**

**La sinceridad nos permite expresarnos libres de todo fingimiento con el prójimo.**

**Es lo que nos permite  
manifestarnos  
exteriormente como  
somos interiormente,  
(sin dobleces) en nuestra  
relación con los demás.**



**Lev Zaj**

**es la claridad  
y transparencia  
en lo que se hace,  
en lo que se piensa  
y en cómo se vive.**

# Lev Zaj

**implica actuar con  
sinceridad, mostrar respeto  
hacia los demás y tener  
conciencia de sí mismo.**

**Ser sincero significa no mentir, engañar, robar o hacer trampas, y no sacar ventaja de las debilidades de los demás.**

## CUIDADO CON ESTA CUALIDAD

**Hay que ser sinceros de pensamientos, sin caer en imposiciones o lastimar a otros.**

**Ser una persona sincera no se limita a soltar lo que uno piensa así, sin más.**

# La verdadera sinceridad es:

- **asertiva**
- **respetuosa con cómo se sienten los demás**
- **fiel a lo que uno piensa.**

# ¿CÓMO SABER SI SOY SINCERO DE MENTE?

**Una persona que es sincera se está aceptando a sí misma como es, posee una buena autoestima y por eso no tiene problemas en mostrarse tal y como es.**

# HIT'BONENUT CONTEMPLACIÓN

Tras los 5 PASOS para MEDITAR  
y alcanzar el estado de  
auto-conciencia

**VIDEO:** <https://youtu.be/cl4eqXzspxw>



# Ejercicios de reflexión

1) Valorar la sinceridad como una virtud y practicarla.

# Ejercicios de reflexión

**2) Ser sincero con uno mismo mediante la practica de la tefilá. Apartae un tiempo diario para sincerarte ante el Bore Olam.**

# Ejercicios de reflexión

**3) Concientizar que “cuando la boca articula, quien habla es el corazón (la mente)”;** y que “del corazón salen los engaños.. los robos, adulterios”.

# Ejercicios de reflexión

**4) La mentira y el fingir puede dejar un cargo de conciencia y tener consecuencias en tu personalidad y en la forma en que tratas a los demás.**

## **Ejercicios de reflexión**

**5) Ser considerado al decir la verdad. Esto puede ayudar a que la otra persona entienda la complejidad de la situación y aprenda de ella.**

# Ejercicios de reflexión

**6) Saber que la sinceridad nos hace ganar:**

- integridad.**
- valor personal.**
- confianza.**
- respeto.**

- las relaciones duraderas no se basarán en mentiras.**
- no caeremos en la enfermedad de mitomanía.**