
KOL DMAMÁ DAKÁ

Shiflut Ruaj

שְׁפִלּוּת רוּחַ

[M O D E S T I A]

Yehoshua de Natzrat

“Felices los *shefale ruaj*
(quienes no son altivos), de
ellos es el Maljut
Shamaim”.

Shaul de Tarso

“No hagan nada por ambición egoísta, ni por vanagloria; sino con modestia cada uno de ustedes, dese prioridad el uno al otro.”

Ben-Siraj

**“Humilla mucho, mucho,
tu orgullo, porque lo que
le espera al hombre es el
gusano.”**

(Eclesiástico 7:17, siglo II a.e.c.)

Rabí Levitas de Yavne

“Sé muy muy *shefal-ruaj*
porque el fin del hombre
es el gusano.”

(Pirke Avot 4:4, final del siglo I e.c.)

Shiflut Ruaj

Es el atributo de modestia.

Shefal Ruaj

Es la persona modesto/a.

SHIFLUT / שִׁפְלוּת

raíz etimológica: “BAJO”

SHAFEL / שִׁפְּלָה

shfalim “despreciables”

(Malají 2:9)

shafal “baja posición”

“Aunque el Eterno es excelso, ve al shafal; es excelso y percibe desde lejos.”

(Tehilim 138:6)

shefal-ruaj “modesto”

(Proverbios 29:23)

*El orgullo del hombre lo humillará,
Pero el shefal-ruaj alcanzará honor.*

*Yo habito en lo alto, en santidad;
pero estoy con el quebrantado y
shefal-ruaj. (Yeshaya 57:15)*

RUAJ / רוּחַ fuerza invisible

- viento / aliento / espíritu

fuerzas internas del hombre

- carácter / emociones

actitudes / aptitud

La disposición del carácter:

Acciones y actitudes cotidianas que dan forma al carácter.

Shiflut Ruaj es una aptitud de no ser altiva (“**La Modestia**”).

Proverbios 16:19

shefal-ruaj (modesto)

Antónimo en 16:18

govah-ruaj (altivez)

govah (altura) - **shefal** (bajo)

Govah-ruaj / **altivez** es:

- El complejo de superioridad.
- La tendencia psicológica del ser humano que sobrestima sus habilidades, ignorando su realidad como ser mortal.

Govah-ruaj / altivez

se manifiesta en:

- el egocentrismo.
- hablar de uno mismo en exceso.
- hablar despectivamente de otros
- la minusvaloración de otros.

Shiflut-ruaj / la modestia
se manifiesta en:

- el reconocimiento de tus limitaciones.
- no pensar ser mejor que los demás.

Shiflut-ruaj / la modestia:

Afecta positivamente a todos,
porque produce:

–generosidad –abnegación

–palabras suaves –moderación en

tiempos de ira –control apropiado

del poder cuando uno lo posee.

¿CÓMO CULTIVAR SHIFLUT-RUAJ?

Consejos para reflexionar:

Ben-Siraj 7:17

*Humilla mucho, mucho,
tu orgullo, porque lo que le
espera al hombre es el gusano.*

Yov 17:1-14

1) Mi respiración va disminuyendo, y mis días se van apagando y ya no me queda más que el sepulcro. 14) Al sepulcro le dije: «Tú eres mi padre», y a los gusanos: «Mi madre y mis hermanos».

15) ¿Dónde, entonces, está mi esperanza? ¿Quién divisará para mí la felicidad?

16) ¿Acaso bajarán conmigo al sheol y nos encontraremos juntos en el polvo?

* Quien reflexiona sobre su situación como ser humano, se humillará sin duda.

* El hombre más importante está sujeto a las vicisitudes del tiempo.

* El hombre debe centrarse en la grandeza e infinitud del Bore yitbaraj, en las muchas bondades que Él ha derramado sobre el hombre.

* **Shiflut ruaj** (la modestia) es, pues, el auténtico estado humano.

AVRAHAM - Bereshit 18:27

וְאָנֹכִי עֶפֶר וְאַפָּר:

“Soy polvo y ceniza”

DAVID - Tehilim 22:7

וְאָנֹכִי תוֹלַעַת וְלֹא-אִישׁ:

“Soy un gusano, menos que humano”.

-El ser humano es impotente ante su destino, su cuerpo deteriora, la muerte y la descomposición lo esperan al final de su viaje.

-Al final queda expuesto a la bondad y compasión del Bore yitbaraj.

-Nunca podría haber existido sin la bondad del Bore, con quien está en deuda eterna.

-El hombre debe recordar esto constantemente. Nunca debe olvidar que la tumba lo espera.

- Shiflut ruaj no es sólo una virtud moral, sino un camino de vida para conectarse con el Bore.
- La persona shefal-ruaj se entrega al Creador incondicionalmente.
- De ese modo, obtiene su recompensa del Bore.

Muchos psicólogos critican la concepción de **shiflut ruaj** –según la cual el hombre debe rebajarse ante el ser divino grande y poderoso– considerandola una especie de enfermedad mental, el acto infantil de quien se niega a hacerse responsable de su propia vida y, en cambio, depende de una figura paterna todopoderosa.

Sin embargo, sólo quien se entrega al Creador puede emanciparse de sus complejos y temores psicológicos.

La altivez, el orgullo y la vanidad son la raíz de otros rasgos malos, como:

-Desobediencia.

-Envidia.

-Búsqueda desmedida del honor, -y el odio al prójimo.

CONCLUSIÓN:

Shiflut ruaj NO es solo un acto auto-consciente de elección de ser humilde, sino el colapso de la auto-conciencia de un ser finito cuando se encuentra ante el Infinito y reconoce su propia irrelevancia.

Por ello, la persona shefal-ruaj
será recompensada por el
Creador.

**“Felices los shefale ruaj, de
ellos es el Maljut Shamaim”.**

Yo habito en lo alto, en
santidad; pero estoy con el
quebrantado y **shefal-ruaj**.
Revivo la **ruaj** (i.e. la fuerza)
de los **shefalim**.

(Yeshaya 57:15)

- Quien renuncia a su ego recibe, a su vez, del Creador un yo más profundo y liberado.

- La verdadera esclavitud del hombre es la de su ego, su necesidad obsesiva de justificar su existencia.

- Quien se siente indigno será feliz con todo lo que se le dé, mientras que un individuo orgulloso, que se coloca a sí mismo en el centro de la existencia, muestra desprecio por todo lo que se le da.

- Quien confía en sí mismo no puede poner su confianza en el Bore, pero el shefal-ruaj es capaz de tener una verdadera emuná en el Todopoderoso, una emuná que surge de la confianza total en la misericordia y benevolencia del Bore yitbaraj.

EJERCICIOS / TAREAS

- Actúa con shiflut-ruaj / modestia (reconociendo tus limitantes) frente a todos los seres humanos.

-No sólo ante aquellos que son más importantes que tú, sino también

-ante tus iguales y también

-frente a los inferiores.

Esto te distanciará del rasgo de altivez.

REFLEXIÓN

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

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

5 PREGUNTAS

1. ¿Tienes dificultades para admitir errores o pedir disculpas?
2. ¿Rechazas críticas constructivas?

3. ¿Te falta empatía
hacia los demás?

4. ¿Sobrevaloras
tus capacidades?

5. ¿Exageras
tus logros?