

"Un Avance Monumental"

- Rab Moshe Weinberger

*Solo Para Hombres

"Increíblemente Útil... Sumamente Práctico..."

iiiLECTURA OBLIGATORIA!!!"

- Adam S. Presidente de Ashreja

LA BATALLA DE NUESTRA GENERACION

Una Guía Práctica De *"Shmirat Habrit"*

"Añadirá Santidad a la Vida de un Judío."

- Rab Aharon Feldman

Para Preguntas, Copias o Donaciones.

Contacta al número: +1-847-481-9759

O entra a contacto.nuestrabatalla.com

Email: contacto@nuestrabatalla.com

Visita: NuestraBatalla.com

El Proyecto Original En Ingles lo Puedes Encontrar En:

www.TheBattleOfOurGeneration.com



Dedicado al Éxito de Todo Joven Judío en Merito de Quien Done a Este Proyecto.

Índice

Prefacio

¿Por Qué Luchar por Mas en la Vida?

¡Cambios en la Moral y Valores de Nuestra Época!

¿Por Qué Especialmente en Nuestra Generación?

¡Levántate y Brilla!

¿Cómo La Pornografía Destruye Familias?

Una Historia Inspiradora

El Viaje Hacia tu Otra Mitad

El Egoísmo De La Masturbación

Inspiración para una Vida Conectada

9 Estrategias para Ganar Esta Batalla

- Consejo #1 - ‘Shmirat Einayim’

- Consejo #2: La Estrategia del Compromiso

- Consejo #3 - La Táctica de los 3 Segundos

- Consejo #4 - Torá: La Medicina Más Poderosa

- Consejo #5 - Rezo

- Consejo #6 - Filtros de Internet

- Consejo #7 - Evitando la Caída

- Consejo #8 - Alejarse del Aburrimiento

- Consejo 9 - ¡Comparte!

Emisiones Nocturnas (Sueño Húmedo)

El Yetzer Hará: Una Lucha Constante

La muy peligrosa depresión

La Gravedad del Pecado de Derramar Semilla

Teshuvá (Arrepentimiento)

La Depresión: Un Peligro Real

¿Como la Pornografía Daña Relaciones? Modifica el cerebro

Disfunción eréctil

El Camino hacia la Adicción: Una Mirada a los Hábitos Peligrosos Japoneses

El matrimonio NO es un hospital

La Influencia de la Dopamina en la Conducta y la Adicción

Disfunción Eréctil en Jóvenes: Una Mirada a la Era Digital

Reflexiones Para La Consciencia

Repercusiones Sociales de la Autosatisfacción en Japón

El Matrimonio No Es Un Hospital

Frente a la Adicción: No Hay Excusas

Extras

El Poder De 90 Días

¡El Gran Valor Que HaShem Le Da!

Reflexiona: ¿Realmente Vale la Pena?

Conclusión

Sefer Taharat HaKodesh

Bibliografía

¡¡Deja Que La Inspiración Fluya!!

Congregation Aishi Kodesh
of Woodmere
351 Midwood Road
Woodmere, N. Y. 11598
516 - 569-2660



קהילת אש קודש דוודמיר

הרב משה וויינבערגער
פרא דאטרא

RABBI MOSHE WEINBERGER

ב"ה

Almost every day in my capacity as a community Rav as well as a Mashpia in Yeshiva, I deal with the tormented casualties of the battle of our generation. From bar mitzvah boys to men well on in their years, the unspoken affliction erodes the natural joy of life that should animate the existence of an observant Jew. The Yeshivas are filled with wonderful, sincere, and committed young men who are living lives of quiet desperation. Bochorim sit listlessly, feigning interest in a Tosafos or in davening, while their broken hearts have become incapable of absorbing the holy words. Sichos Mussar on the topic of spiritual growth cannot resonate with those who feel they are stuck in the mire of p'gam habris. Due to the shame and embarrassment associated with this matter, they rarely consult with an individual capable of guiding them in a wholesome, sensible, and halachik way. They remain oblivious to the wealth of advice found in authentic Torah sources, and have lost faith in their ability to control the most natural human desire. This state of silent despair often continues on in marriage, to the dismay of the young man who believed that marriage would cure him once and for all. Thus, the cycle of misery moves on with a bewildered wife destroyed as the unknowing and innocent victim of her husband's secret.

I therefore see the publication of *The Battle of Our Generation* as a monumental breakthrough. A young ben Torah, making no scholarly pretenses, addresses the issue in a simple, honest, and direct way. Practical advice is offered from the sincere heart of a valiant warrior in this battle. I believe that fellow soldiers struggling in the trenches of our times will find renewed hope as they discover simple and effective weapons to be used in their efforts to find kedusha in their lives. I am so impressed with the undertaking of this remarkable young man who at his own expense has taken upon himself the responsibility to reach out to his peers with a simple resounding message; YOU CAN!

אני מודע לרובי קהילתי וקהילות אחרות, שיש להם ימים מלאים של חוסר אמונה, חוסר אהבה, חוסר אהבה... (משה וויינבערגער)
בשם ה' אלהינו יהי חסדך רב, יהי חסדך רב, יהי חסדך רב.

הרב אהרן פלדמן
RABBI AHARON FELDMAN
421 YESHIVA LANE, APT 3A, BALTIMORE, MD 21208
TEL.: 410-6539433 FAX: 410-6534694
STUDY: 410-4847200 EXT. 114
E-MAIL: RAF@NIRC.EDU

ROSH HAYESHIVA
NER ISRAEL RABBINICAL COLLEGE

ראש הישיבה
ישיבת נר ישראל

בס"ד

HASKAMA

One of the salient differences between the Jewish people and the cultures of other nations is that the goal of Jews is to control their passions and appetites while the goal of other nations is to fulfil them. Many Jews are not aware of this and therefore permit themselves to indulge in various activities which are forbidden according to the Torah. One of these is the wasting of seed.

For this reason [REDACTED] has written a book for his fellow Jews showing that this act is forbidden according to the Torah and how refraining from it will add sanctity to a Jew's life. He also offers practical advice to those unfortunately caught up in this behavior which will help them control themselves.

I hope this book will have its intended effect and that will reduce the occurrence of this sin and will thereby cause sanctity to dwell amongst the Jewish people.

With blessings,


Rabbi Aharon Feldman

Prefacio

¿Cuál es la Gran Batalla de Nuestra Generación?

En esta era donde reinan las distracciones y las tentaciones, todos enfrentamos desafíos cotidianos. Pero hay una lucha interna, usualmente silenciosa, que afecta a millones: la adicción a la pornografía y la masturbación.

Profesionales de la salud mental y líderes espirituales están de acuerdo: esta es una de las batallas más críticas de hoy. Vencer en esta área no es sólo un logro personal, sino una cruzada de toda nuestra generación.

¿Estamos dispuestos a abordarla con el respeto y la seriedad que demanda?

Motivación Detrás de Este Libro:

Decidí escribir este libro al darme cuenta de que la *Shmirat Habrit*, el principio de preservar la pureza sexual es uno de los desafíos más complejos a los que nos enfrentamos. A pesar de su relevancia, se tiende a evitar el tema en contextos tanto seculares como religiosos. El estigma impide una discusión abierta sobre sus consecuencias. Paradojalmente, es justamente mediante la educación que podemos encontrar soluciones.

Las miles de horas invertidas en este libro nacen de la urgente necesidad de romper el silencio en torno al *Shmirat Habrit* y ofrecer soluciones concretas.

Me embarqué en la creación de este libro movido por la necesidad de romper el silencio sobre la *Shmirat Habrit* y ofrecer estrategias prácticas. Con la bendición de *HaShem*, aquellos que leyeron la primera edición en inglés expresaron haber encontrado fortaleza y herramientas para superar retos y lograr sus aspiraciones espirituales. Con ayuda divina, aspiro a que esta nueva edición ilumine y guíe a quienes busquen superar sus impulsos más primitivos.

Importancia del *Shmirat Habrit*:

Jazal (Nuestros Sabios de Bendita Memoria) mencionan que la *Shmirat Habrit* es el *Yesod* (fundamento) de nuestra vida espiritual, así como los cimientos que sostienen un edificio. Si los cimientos son débiles, la edificación puede colapsar inesperadamente. **Si no eres *Shomer Habrit*, tu base espiritual se debilita y con ello, toda tu estructura espiritual.**

Este libro, de tamaño modesto, esconde el potencial de transformar radicalmente tu vida. Te invito a emprender esta aventura. No te quedes en una lectura superficial: sumérgete en las páginas, reflexiona y aplica lo aprendido. Quien se dedique a su estudio encontrará que ha hecho una inversión invaluable en su vida. El contenido aquí presente proviene de grandes sabios, psicólogos, líderes del mundo y estadísticas sólidas.

//Prefacio del Traductor:

Le doy gracias a Dios por haberme dado la oportunidad de traducir este libro. Recomiendo leerlo lo más seguido que puedas. Gracias a él, he tenido motivación para trabajar sobre diferentes malos hábitos incluyendo los no relacionados al tema principal del libro.

El objetivo de este libro me despertó un deseo por compartirlo con todos los hispanohablantes. Si estás buscando un cambio positivo, recomiendo que lo leas con frecuencia, al principio una vez por semana.

Agradezco a HaShem por darme la posibilidad de traducir este libro. Sugiero leerlo tan frecuentemente como puedas. Me ha motivado a trabajar en varios malos hábitos, incluso aquellos no vinculados directamente con el tema principal.

Mi deseo es compartir este libro con la comunidad hispanohablante. Si buscas un cambio positivo, te recomiendo leerlo completo semanalmente al principio.

Traduje con la intención de ser fiel al mensaje original, consultando dudas con rabinos y el autor. Cualquier aporte o cambio relevante será específicamente señalado con dos diagonales (//).

Visita nuestrabatalla.com para acceder a la versión digital gratuita y otros recursos de crecimiento espiritual. Además, podrás apoyar este y otros proyectos.

Mi pasión por las enseñanzas judías me impulsa a continuar traduciendo textos que inspiren y fortalezcan a nuestra comunidad. Espero, con ayuda de HaShem, seguir publicando estos libros para promover el vivir nuestra fe de la manera correcta y acelerar la llegada de la redención.

¿Por Qué Luchar por Mas en la Vida?

¿Por qué conformarse con lo conocido cuando hay un universo por explorar? Imagina a alguien que siempre pide helado de sabor vainilla, convencido tercamente de que es el mejor, sin siquiera haber probado otros. ¿No te parece limitado? Al igual que en la elección de un sabor de helado, nuestras decisiones en la vida moldean nuestra experiencia. ¿Estamos dispuestos a probar nuevos sabores, nuevas posibilidades, o preferimos quedarnos en nuestra zona de confort? ¡Hay todo un mundo por descubrir!

¿Cuál es el sentido de limitarse a lo ya conocido cuando hay un universo entero por descubrir? Imaginémonos a una persona que solo escoge helado de vainilla, firmemente convencida de que es la mejor opción, sin animarse a probar sabores diferentes. Parecería tener una visión bastante limitada, ¿no es cierto? De la misma forma, las decisiones que tomamos en nuestra vida dan forma a nuestras experiencias. ¿Estamos dispuestos a experimentar novedades y posibilidades, o preferimos permanecer en nuestra zona de comodidad?

El mundo está ahí, esperando ser explorado.

En algún grado, muchos pensamos "Estoy bien así, no necesito cambios". Pero ¿es esa complacencia realmente felicidad, o nos estamos privando de

algo más? Quizás nunca lo sepamos debido a nuestra terquedad de no explorar nuestro potencial, enceguecidos por aquello que consideramos no tan negativo.

La dignidad se reserva para quienes están dispuestos a aprender y buscan mejorar no solo a sí mismos sino también al mundo que les rodea.

La autodisciplina es a menudo un tema omitido en el contexto del libido y la lujuria; muchos optan por la gratificación inmediata, ignorando el autocontrol. La gente cede ante sus tentaciones cotidianas buscando un placer físico a corto plazo sin considerar que el verdadero y duradero bienestar radica en la **liberación de la esclavitud de los deseos**. Solo aquellos que han fortalecido su capacidad de abstención de la masturbación y la pornografía pueden testificar cómo la vida puede ser mucho más plena y significativa.

Las cifras de divorcios son alarmantes. ¡¡¡En algunas urbes de EE. UU., hasta el **75% de los matrimonios fracasan**^{1!!!} Una fuente secular² destaca que el **57%** de estos tienen que ver con la afición excesiva del marido por la pornografía y la masturbación.

¡Imagina cuál sería el resultado de la misma encuesta 15 años más tarde! Una encuesta realizada en 2002 en la "Academia Americana de Abogados Matrimoniales" señaló que el 62% de sus miembros afirmaban que la pornografía era un factor significativo en los divorcios³. ¿Cómo habrán cambiado estos datos años después?

Un artículo⁴ de la revista TIME en 2016 apuntó que quienes comienzan a ver pornografía después de casarse tienen más de doble probabilidades de divorciarse en comparación con quienes no lo hacen.

Con estos datos impactantes, es crucial atender el desafío de proteger la pureza y la mirada (Shmirat Habrit y Shmirat Einayim). Nuestra salud social está en juego, dado que las familias se están cayendo a pedazos. Rabinos y psicólogos familiares atestiguan cómo maridos, esposas y niños se están viendo terriblemente afectados.

El acceso instantáneo a la pornografía a través de Internet ha intensificado nuestro desafío (Nisayon). Debemos dar prioridad a esta lucha, invirtiendo tiempo y esfuerzo.

Como dijo Rabí Yosef Viener de Agudas Yisrael Monsey en una plática sobre la seguridad familiar, “No pasa ni una semana que no tenga que lidiar con un problema de *Shalom Bait* (paz en la casa), un problema de *Jinuj Habanim* (educación de los hijos) o lo que queda de un muy buen *bojur* que me llama llorando, pidiendo ayuda. No hay quien pueda negar que no están siendo afectados, ya sea un familiar, un vecino, un amigo sentado junto a él en la sinagoga, o la *jabruta* (*compañero de estudios*) en la *yeshivá*. Si has ignorado la situación hasta ahora, tendrás que tomar mi palabra de que no existe un problema más grande que está afectando a los solteros de Klal Israel y a todas las comunidades en general que esto, nada se le parece. Hay una obligación de hacer algo ahora antes de que no quede semblanza de *Kedusha* (santidad) en Klal Israel, y no estoy exagerando. Toma en cuenta que la gente que se me acerca son tan *frum* (religiosos) y están tan preocupados sobre el tema que están dispuestos a hablarlo con su Rab, esto significa que hay muchos miles más que nunca lo hablarían con su Rabino.”

Muchos jóvenes piensan que el matrimonio solucionará su adicción a la lujuria, pero como Rabí Twerski ha enseñado, esto no es así, “**El Matrimonio no resuelve el problema de adicción a la lujuria, en todo caso lo hace incluso peor.**” Si alguien se casa sin ver resuelto este tema puede llevar a destruir la vida de muchas personas en vez de una sola. Muchos adictos han aprendido a usar el libido como cura de sus profundos vacíos emocionales y la solución a todos sus problemas, pero son demasiados los estudios⁵ que han demostrado que sus esposas e hijos son los que sufren las consecuencias.

Psicólogos especializados en el matrimonio identifican esta adicción como la causa principal de falta de *Shalom Bait* (paz en el hogar) y de divorcios. Los *Gedolim* de nuestra generación insisten que todo hombre

debe de priorizar este trabajo personal, siendo este reto el más difícil de nuestros tiempos.

La creencia común es que la felicidad perdurará toda la vida y que los problemas personales, como los relacionados con el consumo excesivo de pornografía o la masturbación, no tendrán ningún impacto en las relaciones futuras. Sin embargo, es esencial que seamos realistas y nos cuestionemos: ¿Alguna de las personas que terminaron divorciándose alguna vez imaginaron, en su noche de bodas, que ese sería su destino? Claro que no. Es tentador creer que nuestro matrimonio será la excepción, pero las estadísticas pintan un panorama distinto: muchos matrimonios actualmente acaban en separación.

Para evitar seguir esa tendencia, es vital trabajar en nosotros mismos y superar esos hábitos nocivos. De lo contrario, las probabilidades de enfrentar dificultades conyugales y divorcio serán tan altas como el promedio.

En la actualidad, es imperativo establecer límites claros para erradicar estos problemas de manera efectiva, lo que además nos ayudará a prepararnos para un matrimonio próspero y una vida plena. La educación y la abstinencia son herramientas clave para superar estos retos.

El Zohar, un texto fundamental de la Kabala nos enseña que no hay razón para desalentarnos si dedicamos toda nuestra vida a superar el desafío de *Shmirat HaBrit*. Tal vez, esa sea precisamente la razón por la cual existimos: para constantemente dominar a nuestro *Yetzer Hará* (inclinación al mal).

¡Cambios en la Moral y Valores de Nuestra Época!

Vivimos tiempos en los que es común caer en la ilusión de que nuestros valores morales no han variado, dándonos una excusa para ignorar los problemas de la sociedad actual. Esto nos lleva a creer, erróneamente, que nuestra generación comparte la misma moral que las anteriores.

Por ejemplo, en los años veinte era muy extraño encontrar a una mujer mostrando incluso su tobillo, el vestirse de forma inmodesta era comúnmente

considerado grosero y descortés. Fotografías de la época, **tanto de judíos y gentiles**, muestran imágenes de mujeres con sumo recato en la vestimenta, con vestidos que llegaban casi a los tobillos y mangas que cubrían la mayor parte de sus brazos. Actualmente dicha moda es considerada extraña o anormal, pues ahora el atractivo depende de cuanta piel enseña. En comparación a los altos estándares de la sociedad de los pasados miles de años, las últimas décadas han experimentado inmensos cambios.

En el año de 1930, en E.E.U.U: era falta de recato que una mujer mostrara hasta su tobillo, la moda de la época reflejaba un gran pudor. Las fotos de aquella era, ya fueran de **judíos o gentiles**, presentaban a mujeres con vestidos largos y mangas que cubrían la mayor parte de sus brazos. Hoy, esta forma de vestir nos parece, cuando menos, atípica, ya que el atractivo parece medirse por la cantidad de piel expuesta. Los estándares de modestia de los últimos miles de años han sufrido una transformación radical en solo unas décadas.

En la mitad del siglo XX, Lane Bryant inauguró una línea de ropa para mujeres embarazadas. A pesar de su intención de promocionar estas prendas mediante fotografías de mujeres bien vestidas, pero enseñando un estómago abultado, las revistas y periódicos de la época rechazaron la publicidad, considerándola inadecuadamente reveladora. Susan Spellen comentó cómo era inapropiado abordar tales temas en los medios. Maslin Albert invirtió un año entero en persuadir al New York Herald para publicar dichos anuncios⁶. Esto nos dice mucho sobre los elevados estándares de pudor de la sociedad en ese entonces.

Imagina mostrar una revista contemporánea, con su liberada visión de la moda femenina, a gente de mediados del siglo XX. Se le consideraría

degenerada y desataría violentas protestas. Hoy en día, esas imágenes son parte del decorado de nuestras vidas y son aceptadas sin cuestionamiento.

Cuando las primeras películas de Hollywood fueron creadas, los estándares de aptitud para el público eran extremadamente estrictos. Hasta el año de 1967 no había ni una película ‘apta para mayores de 18 años’ en exhibición. Contrariamente, en el 2001 el 63% de las películas en cines tenían ese criterio. Esas mismas películas hace 100 años serían consideradas perversas e ilegales, no aptas para el público. Y para colmo, solo 1 de 7 películas modernas muestran relaciones íntimas entre esposo y esposa, el resto son extramaritales. Imagina el poder de ese mensaje subconsciente que estamos absorbiendo, la idea que el adulterio y las relaciones promiscuas son normales.

La industria filmica de Hollywood, conocida por su rigor moral en los inicios, no exhibió películas exclusivas para adultos hasta 1967. Hacia el año 2001, más del 60% de las películas en cines eran para público adulto, y muchas de estas películas habrían sido censuradas incluso como criminales un siglo atrás. Además, una mayoría de estas cintas retratan relaciones fuera del matrimonio, sembrando la idea de que la infidelidad y la promiscuidad son algo común y aceptable.

Hubo un escándalo que ocurrió en los 60’s cuando los Beatles lanzaron la aparentemente inofensiva canción "I want to hold your hand" (quiero agarrar tu mano), esas simples palabras desataron protestas con quema de sus discos en las calles, las personas temieron por la corrupción de sus valores e inocencia. John Lennon describió una velada amenizada por fuegos artificiales y amenazas de muerte por el Ku Klux Klan.⁷ Este es solo un ejemplo del cambio vertiginoso en la percepción social de lo que se considera aceptable, en un muy corto periodo EE. UU pasó de ser una nación normal y respetada a una nación baja, muy perturbada y francamente retrógrada.

Como miembros de la comunidad judía, debemos reconocer que, aunque los valores morales de las sociedades que nos rodean pueden fluctuar con

el tiempo, la guía eterna y verdadera de la Torá debe mantenerse firme. No debemos dejarnos llevar y mezclar por la terrible contaminación de estas tendencias, confundiendo lo justificable con lo normal.

//Una flor por muy hermosa que sea, si crece en un pantano, su aroma quedará sofocado.

Es imperativo reflexionar sobre la evolución de la conducta humana a lo largo de los milenios para discernir cuánto hemos perdido en el camino y la magnitud de la decadencia actual. Tomar conciencia de estas transformaciones nos ayudará a establecer **límites claros y recordatorios constantes** de que no debemos ceder ante manipulaciones de la sociedad, manteniendo así nuestras mentes libres, claras y limpias.

Al pensar en las estadísticas de divorcios de 1902⁸—dónde un 6% ya parecía alarmante— comparadas con las actuales, donde más del 60% de los matrimonios se desintegran, y el adulterio se ha vuelto tan común como el catarro. Es sorprendente que la gente todavía se pregunte el porqué de esta realidad.

¿Por Qué Especialmente en Nuestra Generación?

En tiempos pre-internet, acceder a contenido pornográfico requería un esfuerzo considerable. Las personas tenían que superar varios obstáculos, como la vergüenza de comprar material para adultos en tiendas físicas, el riesgo de afectar negativamente su reputación y el costo monetario asociado. Estos factores funcionaban como barreras efectivas que limitaban el alcance de dicho contenido.

No obstante, la revolución digital de los años 90 cambió todo esto, transformando el perfil de la pornografía a nivel mundial. La llegada del internet y la popularización de los smartphones convirtieron al contenido erótico en algo fácilmente accesible y privado, alterando drásticamente su disponibilidad y consumo. Como resultado, la industria experimentó un

crecimiento explosivo, incrementando su valor más de mil veces entre 1985 y 2015.⁹

Las estadísticas son claras y muestran la magnitud de este fenómeno:

1. En 2020, el consumo de pornografía aumentó en un impresionante 600%.^{10//}
2. Los ingresos generados por la pornografía en 2006 fueron de 97 mil millones de dólares, sobrepasando los **combinados** ingresos de gigantes como Microsoft, Google, Amazon, entre otros.¹¹
3. Existen más de 420 millones de sitios web con contenido pornográfico.¹²
4. El 30% del tráfico en internet está vinculado a la pornografía, con más de 68 millones de consultas diarias.¹³
5. Cada 39 minutos se produce un nuevo video para adultos en Estados Unidos.¹⁴
6. Se envían y reciben diariamente 2.5 mil millones de emails con pornografía.¹⁵
7. El 25% de todas las búsquedas en internet se relacionan con contenido para adultos.¹⁵
8. El 34% de los usuarios de internet han sido expuestos a este tipo de materiales de forma no intencionada.¹⁶
9. Cada segundo, se gastan más de 3,075.64 dólares en contenidos pornográficos en internet.¹⁷
10. Cada segundo, se gastan más de 3,075.64 dólares en contenidos pornográficos en internet.¹⁸
11. Se estima que entre el 5% y el 8% de la población mundial consume pornografía más de 11 horas a la semana.^{19//}

Es evidente que nuestra generación lidia con una problemática sin precedentes en cuanto a la disponibilidad y el consumo de pornografía se refiere.

¡Levántate y Brilla!

Vivimos en una época llena de desafíos espirituales, donde las tentaciones acechan a cada paso. La lucha interna entre el deseo y la voluntad divina es una batalla constante. Como escribió El Steipler (HaGaon Rab Yaakov Yisrael Kanievsky), “La verdadera grandeza y el mayor *Tikkun* (arreglo) reside en la capacidad de levantarse una y otra vez después de cada caída. A pesar de las dudas y la sensación de fracaso, es en esos momentos de debilidad donde encontramos la oportunidad de fortalecer nuestra conexión con HaShem. Todos tropezamos, pero solo aquellos que se levantan una y otra vez son llamados *Tzadikim* (rectos).

Estamos en una era repleta de retos espirituales, donde nos acechan tentaciones a cada momento. La contienda interna entre nuestros deseos y la voluntad divina es un combate diario. Como bien señaló El Steipler (HaGaon Rab Yaakov Yisrael Kanievsky), la esencia de la grandeza y el *Tikkun* (reparación) más profundo radica en nuestra capacidad para erguirnos tras cada tropiezo. Más allá de las incertezas y la sensación de fracaso, es precisamente en esos puntos débiles donde yace la oportunidad de reforzar nuestro vínculo con HaShem. Todos erramos, pero son aquellos que persisten y se alzan vez tras vez los que llamamos *Tzadikim* (justos).

El pasaje que dice “El *Tzadik* cae siete veces y vuelve a levantarse” (Mishlei 24:16) subraya un principio esencial del progreso espiritual. Rab Hunter nos ilustra cómo las pruebas repetidas no son solamente barreras a vencer, sino el forjado que moldea al *Tzadik*. Así como una espada se templea en el fuego, nuestra integridad se refuerza ante la adversidad. Vivimos una lucha constante, pero **con firmeza y perseverancia**, cada derrota se convierte en una ventaja hacia nuestra conquista.

Un joven se acercó lleno de preocupación a su rabino, un erudito, y le preguntó: "Rabino, necesito ayuda. Aunque me esfuerzo, caigo una y otra vez en los mismos pecados. Imploro al Todopoderoso por orientación, pero fallo de nuevo. ¿Qué debo hacer?". Con sabiduría, le respondió el rabino: “Mantén esperanza. Si te sigue doliendo fallar, si continúas implorando sinceramente por guía y buscas mejorar, estás en el camino

correcto. No te imaginas cuánto valora HaShem que continúes retornando a Él en lugar de rendirte”.

No nos preguntarán "¿por qué no venciste?", sino "¿intentaste siquiera?". A menudo olvidamos el inmenso amor que HaShem tiene por nosotros. Si realmente captáramos su afecto desbordante, cambiaría por completo nuestra percepción. Cuando nos desviamos, Él comparte nuestro sufrimiento, y cuando nos acercamos, su felicidad es desbordante.

Si el malvado Rey Nebujadnezar recibió la recompensa de tres generaciones de reinado por haber dado tres pasos en honor de HaShem, ¡cuánto más nosotros, sus hijos amados, seremos bendecidos por nuestros actos de devoción! (Talmud Bavli, Sanhedrin 96a)

Cada vez que nos levantamos después de una caída, estamos honrando a HaShem, pues esta es su voluntad. Con esta acción, estamos diciendo: "Creo en Ti y en Tu plan para mi vida, por eso seguiré esforzándome al máximo para mejorar".

Pensemos en el rey Nebujadnezar, quien obtuvo el reinado de tres generaciones por haber dado tres pasos en honor a HaShem, ¡cuánto más seremos recompensados nosotros, sus hijos queridos, por nuestra devoción?! (Talmud Bavli, Sanhedrin 96a). Al levantarnos después de cada tropiezo, honramos a HaShem y cumplimos su voluntad. Él nos puso estos obstáculos para poder declarar a pesar de todo: **"Confío en Ti y en el diseño que tienes para mi vida, así que persistiré en mejorarme"**.

No dejemos que las dificultades nos desalienten. Quizá no percibamos de inmediato el fruto de nuestro esfuerzo; sin embargo, ha de saberse que HaShem atesora cada buena acción. Llegará el día en que veremos la impresionante creación que hemos cocreado con Él desde aquella perspectiva elevada. Cada avance, por menor que parezca, es precioso y cumple con un propósito superior. Si nos caemos, nos alzamos vez tras vez, porque en cada intento se halla nuestra auténtica magnificencia. Mientras respiremos, la oportunidad de vencer permanece.

¡NO PODEMOS RENDIRNOS!

¿Cómo Afecta La Pornografía a la Vida Familiar?

La pornografía resulta perjudicial, y aquí resaltamos dos razones clave:

1) Desensibilización

Imagina una persona que, sin haber bebido alcohol nunca, se embriaga con apenas unos sorbos. Si continúa bebiendo, su tolerancia se incrementará y necesitará más alcohol para alcanzar el mismo estado de ebriedad inicial. Algo similar sucede con la pornografía: imágenes sencillas que antes excitaban, con el uso constante, pierden su efecto. Quien consume este material tiende a buscar versiones más gráficas y extremas para satisfacer un deseo que parece incontrolable, exactamente como un alcohólico con su bebida.

Durante el matrimonio, no importa cuán atractiva o seductora sea la esposa; la expectativa creada por la pornografía hará que ella nunca alcance la fantasía que su pareja ha construido en su mente. Ella nunca podrá compararse con una actriz súper maquillada o retocada digitalmente, lo que llevará a una insatisfacción crónica con lo que ella puede ofrecer. La pornografía desvaloriza la gratificación sexual en el matrimonio. Tristemente, vivimos en una era en la que esto es una de las principales causas que llevan a la desarmonía conyugal y al divorcio.

Dentro del matrimonio, puede ocurrir que no importa qué tan atractiva o encantadora sea la pareja, las expectativas distorsionadas creadas por la pornografía estarán más allá de la realidad. La imagen de actrices maquilladas y modificadas digitalmente le generara una insatisfacción constante. Así, la pornografía desvirtúa el placer sexual en el matrimonio, llegando a ser una causa común de discordias conyugales y separaciones.

2) Fantasías

La industria pornográfica, multimillonaria, se ha convertido en la perversa definición de "sexualidad" para muchos jóvenes. Los productores retocan las imágenes para hacerlas más atractivas y los actores exageran el goce sexual para vender una fantasía. **Esta ilusión** puede resultar entretenida, pero genera un concepto desvirtuado de la intimidad. La auténtica intimidad sexual en el matrimonio está muy lejos de esa caricatura cinematográfica, si el hombre espera encontrar en su pareja las perfecciones irreales de las pantallas, **el resultado será frustración y desilusión.**

Ninguna experiencia real se compara con la exageración proyectada en la pornografía. Un matrimonio que se cimenta en valores auténticos, amor recíproco, compasión, dignidad y respeto, ofrecerá una intimidad y conexión profunda es invaluable y trascendental, algo que nunca lograría representar ningún filme para adultos. En una relación sana, la preocupación no es si la pareja está a la altura de una fantasía, sino en el compromiso de construir lazos basado en una verdadera comprensión.

¡Cuán devastador sería que el esposo, por un instante, llegara a pensar: “tal vez mi esposa no es lo que esperaba”! El impacto que esto tendría en el matrimonio sería **trágico.**

Es relevante considerar también la perspectiva femenina. Una esposa leal y madre amorosa se sentirá permanentemente insuficiente si intenta igualar las ilusiones de la mente pornográfica de su cónyuge.

Tristemente, esto puede contagiar la insatisfacción marital, y puede que el hombre (HaShem no lo quiera) busque la solución fuera del matrimonio, sin entender que el problema real lo persiguiera a donde vaya, ya que reside en la adicción y no en la relación actual.

¿Vale la pena arriesgar una felicidad duradera y una conexión genuina por un interludio efímero brindado por la pornografía y la autocomplacencia?

¿Por qué sacrificar tu bienestar a largo plazo por un fugaz momento de gratificación?

Una Forma Diferente de Adulterio.

El adulterio va más allá del contacto físico. La fidelidad también involucra la lealtad emocional, y ahí es donde las fantasías pueden traicionar la confianza de tu pareja. ¿Qué sentirías si, durante los momentos más íntimos, tu pareja estuviera soñando despierta con otro?

La exposición continua a material explícito casi seguro provocara que esas imágenes se filtren en tu relación, distorsionando la intimidad. La meta es clara: depurar la mente de esta impureza para evitar ser dañado.

Un profesor y terapeuta matrimonial de UCLA, compartió lo que un paciente le dijo: “Mientras que una esposa puede procesar el encontrar a su esposo con otra mujer, justificándolo por su mayor belleza o juventud, descubrir que prefiere la masturbación al placer con ella causa un daño mucho más profundo”. Esta herida permanecerá con ella durante décadas y romperá su autoestima constantemente.

La pureza física antes del matrimonio no es suficiente si antes se ha caído en la pornografía, masturbación o fantasía recurrente. Tu esposa no será la única persona que tienes en mente en esa relación.

Es necesario comprometerse a una reforma personal desde ahora, alejando las tentaciones antiguas. Mientras más tiempo pase y mas te apartes de este tipo de estímulos, menor será su amenaza a la santidad de tu matrimonio.

El Viaje hacia tu Otra Mitad

¿Cómo coordina Hashem que dos personas se casen? La Torá enseña, “אין איך מעשין מזווגין לו לאדם אשה אלא לפי מעשין” (Sota 2a). Esto significa que no hay una mujer para el hombre sino de acuerdo con sus acciones. Rashi comenta: “Prutza L’Rasha”, quiere decir que al malvado le corresponde una mujer inmodesta, y dice: “Vetzenuah L’Tzadik”, la mujer modesta para el hombre recto. En otras palabras, ¡te toca lo que te mereces!

Jazal enseña como HaShem decide la pareja: “ אין מזווגין לו לאדם אשה אלא ” (Sota 2a) — "Una persona no recibe a su pareja sino conforme a sus actos". Rashi comenta: “ צנועה לצדיק, ופרוצה לרשע”, una personalidad inmodesta atraerá una pareja similar, mientras que una persona virtuosa se alineará con alguien de igual carácter. Tu pareja reflejara tus acciones.

Algunos podrían pensar que la inmodestia es un problema pasajero sin consecuencias duraderas. Sin embargo, según las enseñanzas de Jazal, nuestro comportamiento tiene un impacto significativo en nuestras vidas, incluyendo nuestras relaciones. Hashem, en su infinita sabiduría, considera nuestros esfuerzos por superarnos y resistir tentaciones como la pornografía y la masturbación al momento de guiarnos hacia una pareja adecuada. Bajo esta consideración, la persona está garantizada para merecer una mejor esposa.

Es engañoso subestimar la falta de modestia, pensando que carece de consecuencias a largo plazo. Nuestro comportamiento, sobre todo cómo resistimos tentaciones como la promiscuidad visual y la autocomplacencia, es fundamental para nuestras relaciones personales. El esfuerzo por superar estos retos influye en como guía HaShem el mundo para dirigirnos hacia la pareja adecuada, asegurando así una mejor esposa.

La imprudencia en nuestro comportamiento actual pone en juego el valor de tu futura esposa; por lo tanto, merece toda nuestra atención y mejora.

El Egoísmo De La Masturbación.

El matrimonio es un baile de generosidad donde el acto de 'dar' es el paso clave. La palabra אהבה (Amor), según la raíz הָב, se nutre del concepto de 'dar'. Amar genuinamente es un regalo constante. En todos los libros judíos sobre el matrimonio, 'dar' resuena como un mantra.

La receta para un matrimonio floreciente se basa en que ambas partes se dediquen a darse mutuamente. Así, ambos se verán envueltos en un ciclo positivo de recibir y compartir. Por el contrario, si se centran solo en

satisfacer necesidades propias, el matrimonio se torna en un choque de fuerzas donde la rivalidad de quien puede ‘jalar más la cuerda’ rompe la armonía y nadie puede disfrutar los plenos deliciosos frutos de la unión.

La masturbación emerge como la antítesis de la generosidad. Este acto, por su naturaleza autoindulgente y disfrute pasajero, prioriza la satisfacción inmediata. Quien se entrega a este hábito solidifica un enfoque **egocéntrico**, tanto mental como conductual. Dicho enfoque puede revertirse en una severa complicación al momento de cumplir con el papel de proveedor emocional y físico en la dinámica familiar, un pilar esencial de la salud matrimonial. Así, llevar el hábito de priorizar los deseos personales al matrimonio desemboca en una intimidad dañada por influencias narcisistas.

Un matrimonio en el que no se sabe dar está destinada al fracaso.

Inspiración para una Vida Conectada

Un amigo que tengo desde hace años me confió su historia personal, y creo que tiene un mensaje poderoso, particularmente motivante.

A sus 17 años, mi amigo decidió que era hora de tomar las riendas de sus impulsos y buscar fortaleza en el dominio propio. Esto significaba adherirse a los principios de ‘Shmirat Habrit’ y ‘Shmirat Einayim’, dedicándose a superar las pruebas que esto implicaba. Su perseverancia dio sus frutos y para cuando cumplió los 25, habiendo triunfado sobre sus tentaciones, fue entonces cuando encontró a su *zivug* (alma gemela), con quien estaba listo para unir su vida.

No teniendo recursos financieros, su matrimonio fue un evento humilde pero auténtico. Posteriormente a su *Jupa*, sus amigos los acompañaron en un emocionante baile hasta el cuarto de *Yijud*. Ya en privacidad, él miró profundo en los ojos de su esposa y compartió su inquietud: “Puede que te sientas desilusionada porque no pude entregarte un anillo de lujo o porque nuestra recepción no cuenta con las comodidades más sofisticadas. Pero lo

que puedo ofrecerte es algo que he atesorado durante ocho largos años. He vivido sin ceder ante las tentaciones y sin caer en fantasías distractoras, siendo *Shomer Habrit*. Me comprometo contigo libre de ataduras y listo para entregarte mi corazón por completo.”

Las lágrimas de felicidad de ella fueron la confirmación de que no se necesitan adornos materiales para expresar un compromiso sincero. Él se sintió, en ese instante, más rico que nunca. Años más tarde, siguen siendo un matrimonio feliz, cimentado en una profunda conexión emocional.

La elección consciente de mi amigo de comprometerse con ser ‘Shomer Habrit’ y ‘Shomer Einayim’ no solo moldeó su futuro, sino que enriqueció su vida matrimonial.

Qué regalo más valioso podríamos ofrecer a nuestra pareja que nuestra entrega total y nuestra presencia genuina. Un compañero de vida que se compromete con valores de autodominio y fidelidad pone las bases para un matrimonio más profundo y auténtico. Y según estudios recientes de psicología, este enfoque hacia las relaciones no solo tiene raíces espirituales, sino que también se sostiene en realidades científicas²¹.

9 Estrategias Para Ganar Esta Batalla

En cualquier conflicto, los combatientes buscan equiparse con las armas más avanzadas y estrategias óptimas para superar al enemigo. Nuestra lucha interior, simbolizada por el '*Yetzer Hará*' —esa inclinación al mal que todos enfrentamos—, no es la excepción. Este adversario interno se presenta con tácticas sofisticadas y un conocimiento agudo de nuestras debilidades. Demasiado a menudo, nos encontramos entrando al combate desarmados y, como es de esperarse, el resultado con frecuencia no juega a nuestro favor. Para cambiar el curso de esta confrontación, necesitamos estar bien preparados y considerar detenidamente nuestras estrategias de ataque, asegurándonos así la mejor oportunidad de alcanzar la victoria en nuestra continua batalla personal.

Consejo #1 - *‘Shmirat Einayim’*

El primer paso básico para vencer las tentaciones de la lujuria y llegar a ser un 'Guardián del Pacto' es ser **cauteloso con lo que observamos**. Un dicho sabio advierte: "**Sólo deseas aquello que ves**". A pesar de parecer una verdad evidente, es algo que con frecuencia se pasa por alto. Pensemos en esto: a alguien que busca adelgazar le resultaría extremadamente difícil si trabajase en una cadena de comida rápida; similarmente, para un alcohólico sería contradictorio emplearse en un bar. Así, **no podemos esperar triunfar en esta lucha si constantemente estamos expuestos a imágenes que no son apropiadas**.

Es esencial adoptar una postura activa y **alejarnos del precipicio de las tentaciones**. Eso puede significar implementar **límites personales**. Si notamos que ciertos contactos en redes sociales como Facebook o Instagram comparten contenido poco apropiado, debemos tomar medidas como ocultar esas publicaciones. Si te encuentras frecuentando sitios web dañinos, es hora de reconocer y **tomar las acciones necesarias para evitar caer en la tentación**.

La Mishná en Pirkei Avot (Ética de Nuestros Padres 4:1) enseña, “¿Quién es el fuerte? Aquel que conquista sus tentaciones”. A menudo, la gente piensa que es de mente cerrada o ridículo evitar mirar contenido inapropiado en la calle, en la computadora o en la televisión. **Sin embargo, son aquellos que no están dispuestos a cambiar el canal por un par de minutos hasta que pase la escena provocativa o los que no apartan la mirada cuando ven un anuncio ‘interesante’ en la calle quienes realmente tienen la ‘mente cerrada’**. Al exponerse a estas imágenes, se ponen en una posición de fracaso. Se justifican diciendo “no me hacen nada”, pero incluso si no les afectan de forma inmediata, estas imágenes despiertan deseo y ansiedad. **Es muy probable que cuando estén solos en casa y sin mucho que hacer, las miles de asociaciones que sus deseos han creado con esas imágenes “inocentes” surjan, llevándolos a la transgresión de desperdiciar su semilla**.

La Mishná en Pirkei Avot (4:1) nos enseña una poderosa lección: "¿Quién es fuerte? Aquel que domina sus impulsos". Muchos pueden considerar que evitar contenido nocivo en la calle, en la computadora o en la televisión es señal de una mente cerrada, o incluso ridículo. Pero, en realidad, **quienes no son capaces de cambiar de canal durante una escena provocativa o de apartar la mirada de un anuncio llamativo en la calle son los verdaderamente limitados.** Aquellos que se exponen a estas imágenes se colocan en la ruta del fracaso. Puede que argumenten que "no les afecta", pero incluso si no se sienten influidos inmediatamente, dichas imágenes alimentan deseos y crean ansiedad. **Cuando estén solos, esas "inocentes" asociaciones probablemente resurjan, provocando llegar a la transgresión.**

// Sentir indiferencia ante la presencia de mujeres en la calle o en internet sugiere una desconexión de la conciencia. Esta desconexión puede crear un obstáculo en el camino espiritual, ya que la pérdida de sensibilidad corresponde a una pérdida espiritual similar. La falta de respuesta emocional a lo que nuestra Torá instruye que se debe sentir es, sin duda, un impedimento en nuestro desarrollo espiritual.

Mucha gente le dedica mucho de su tiempo al ejercicio para que lo vean musculosos y delgados, hay quien actúa valiente o fuerte para que la gente lo aprecie, pero **es realmente mucho más impresionante aquellos que en vez de buscar favor en ojos de los que son solo carne y hueso buscan favor en ojos de HaShem.** Según nuestra Torá la fuerza verdadera en ojos de HaShem es cuando la persona conquista sus tentaciones, o incluso cuando uno pone tiempo y esfuerzo en pelear contra ello. **Cada generación ha tenido su batalla particular, nos toca pelear la nuestra.**

Muchos invierten tiempo en el gimnasio para lucir musculosos y en forma o fingen valentía para ganar reconocimiento, pero realmente impresiona más quien busca **complacer no a los que son de carne y hueso sino al Dueño Del Mundo.** Nuestra Torá indica que la verdadera fortaleza ante los ojos de HaShem se revela cuando uno vence sus tentaciones o por lo

menos se esfuerza por combatirlas. **Nuestra generación tiene su propia batalla y es nuestro deber lucharla.**

Si bien establecer barreras y filtros es extremadamente útil y **necesario** para ganar esta batalla, nos enfrentaremos inevitablemente con lo inapropiado, ya que no podemos aislarnos del mundo. Imagina que mientras esperas en un semáforo, alguien vestido provocativamente pasa frente a ti; **si eliges desviar la mirada instantáneamente, obtendrás una gran recompensa espiritual** y te será más fácil vencer tus tentaciones. El primer vistazo puede ser involuntario, pero somos responsables de lo que sucede después y **tenemos plena capacidad de no seguir mirando.**

//La Torá nos prohíbe expresamente fijar la vista en tentaciones, tal como se recita en el Shemá: "No seguirás tras tu corazón ni tras tus ojos" (Números 15:39). Rashi explica que "el ojo ve, el corazón desea y el cuerpo finalmente peca". Tanto el ojo como el corazón son, por tanto, cómplices del pecado.

El Talmud (Yoma 74b) subraya que el mal instinto prefiere que pequemos con la mirada, temiendo que el pecado físico genere remordimientos que nos lleven a la *teshuvá*. Los pecados visuales a menudo no generan esa autoreflexión necesaria para el arrepentimiento genuino.

No obstante, **hay una distinción clave entre ver algo y poner en ello nuestro enfoque.** Al conducir, pasamos por muchos postes de luz, pero rara vez nos detenemos a contemplar uno en particular. Una vez pasados, salen de nuestra mente. De igual modo, si vemos algo inapropiado sin intención, podemos elegir si nos detenemos a pensar en ello o permitimos que la imagen se disipe y proseguimos con nuestro día, ocupando nuestra mente con pensamientos más sanos y constructivos.

Consejo #2: La Estrategia del Compromiso

El Talmud (Nedarim 9a) enseña que la persona no debe tomar juramentos en general, pero si es necesario para poder acercarse a HaShem, como en

la problemática de *Shomer Habrit*, es recomendable hacer juramentos que ayuden a lograr este objetivo.

Es una sabiduría milenaria la que encontramos en el Talmud (Nedarim 9a), que nos advierte sobre el acto de jurar. Se nos dice que debemos evitar hacer juramentos. Sin embargo, si se vuelve indispensable en la búsqueda de mayor cercanía con HaShem, como es el caso de aquellos que enfrentan desafíos relacionados con *Shmirat Habrit*, los juramentos pueden convertirse en una herramienta valiosa.

¡Abordemos un consejo potentísimo!

En una situación donde te encuentres luchando contra el impulso de la masturbación, toma la iniciativa de hacer un juramento ante dos testigos—esto lo hace oficial—de que elegirás una actividad alternativa para desviar esas tentaciones. Algunas opciones pueden incluir:

Por ejemplo, jurar que cuando tenga el impulso hará alguna de las siguientes cosas:

- Dartar un paseo de treinta minutos al aire libre.
- Conversar con una persona a la que admires, buscando asesoría frente al desafío que enfrentas.
- Compartir veinte minutos con tu familia.
- Leer acerca del Holocausto durante un cuarto de hora, para reflexionar sobre aquellos que enfrentaron adversidades inimaginables.
- // Anotar un diario de tus actividades del día, tus momentos de tentación y estrategias para evitar caer en ellas, poniendo especial énfasis en aquellos factores que han elevado tu nivel de ansiedad.

Tu compromiso incluirá una cláusula: si decides no seguir ninguna de estas acciones, compénsalo con diez horas de tus ingresos dedicadas a una causa benéfica—esta donación será adicional y no se contará como parte de tu diezmo habitual. Alternativamente, puedes optar por recitar el libro

de Tehilim de una sentada. En cambio, si llevaste a cabo la actividad que prometiste y, aun así, cediste ante la tentación, deberás cumplir una pena menor de donar diez dólares o hacer cincuenta sentadillas.

Lo ingenioso de este enfoque radica en la naturaleza del deseo: es abrumante e intenso en su nacimiento, pero se **atenúa con el paso del tiempo**. Una distracción oportuna o incluso tomarnos un "descanso" antes de actuar bajo su influencia nos puede ayudar a que este apetito disminuya y, así, ganar la batalla.

Reflexionar en las repercusiones de ceder a tus impulsos es otro elemento disuasivo poderoso, suficiente para desviar tu atención de los instintos y evadir la práctica de la masturbación. Puede ser que tengas tus dudas, pero te sorprenderás de su efectividad cuando lo pongas en práctica.

//Otra medida que puedes considerar es imponerte una multa progresivamente mayor; cada vez que sucumbas ante la tentación, el monto a pagar dobla al anterior. La primera vez corresponde a una hora de trabajo, la segunda a dos, luego a cuatro, y así sucesivamente, hasta que la repercusión económica te lleve a reflexionar seriamente si vale la pena. Como una consciencia adicional, donar una suma moderada tras una emisión nocturna, aparte de ser una *Capara*, puede servir de recordatorio para no alimentar fantasías durante el día.

Consejo #3 - La Táctica de los 3 Segundos

Otro método eficaz para enfrentar las tentaciones es la "Táctica de los 3 Segundos".

La historia de Yosef Hatzadik nos muestra un extraordinario ejemplo de autocontrol. Mientras estaba en Egipto, la esposa de Potifar intentó seducirlo. Cuentan nuestros sabios que ella cambiaba su vestimenta constantemente, con el único fin de atraer a Yosef. En una situación tensa, estando ambos solos, la tentación rozó su clímax. Sin embargo, Yosef,

consciente del peligro, **escapó sin vacilar**, salvándose de un remordimiento eterno.

Te preguntarás, ¿qué lo impulsó a huir en lugar de reflexionar sobre las consecuencias o discutir el asunto con ella? Justamente aquí radica un consejo valioso: Yosef reconoció la influencia del Yetzer Hará, aquel impulso a actuar mal que todos enfrentamos. Sabía que detenerse a deliberar significaría perder la batalla en cuestión de segundos, hallando excusas para ceder ante el error.

¿Cómo nos beneficia este conocimiento en el día a día?

La táctica de los "tres segundos" nos invita a no razonar con el yetzer hará. Este conoce nuestras debilidades al detalle y, si le damos pie, nos dirigirá hacia el error. En lugar de ello, debemos **rechazarlo de manera inmediata y rotunda**.

Imagina esta situación: buscas en tu celular una dirección y, de pronto, un anuncio con imágenes provocativas aparece en pantalla. Allí es cuando aplicas la táctica de los "tres segundos" y decides si cederás a la curiosidad o cerrarás el anuncio, triunfando sobre la tentación.

En esos primeros instantes, tus emociones aún no están completamente involucradas, te sientes capaz de resistir la distracción y controlarte. Pero es entonces cuando el Yetzer Hará comienza su juego de persuasión con argumentos sobre tu autocontrol y la inocencia del acto, suavemente llevándote hacia imágenes **cada vez más** provocativas y **hacia un precipicio** donde, supuestamente, la vista parece "mejor".

Cuanto más te sumerges en el contenido sin desviar la mirada, más fuerte se torna el vínculo de tus emociones, y luego comienzas a racionalizar: "no debe ser tan malo", "puedo detenerme cuando lo desee", "esto no se aplica a mi situación" o "esto es solo una exageración rabínica". Pero las justificaciones crecen con el tiempo y no hubieran surgido en esos cruciales tres segundos.

Todos tenemos ese breve lapso para actuar sabiamente antes de que la tentación del *Yetzer Hará* enturbie nuestra lógica, secuestrando nuestra inteligencia y emociones. Así lo demostró Yosef al escapar de la seducción de la esposa de Potifar.

¡Haz tu elección correcta en los tres primeros segundos y superarás al Yetzer Hará con facilidad!

//hay quienes, inspirados por Yosef Hatzadik (Sota 36b), recomiendan medidas físicas en momentos de gran tentación, como plantar fuertemente los 10 dedos contra una superficie dura. El esfuerzo físico puede ayudar a redirigir la atención y fortalecer la resolución.

Consejo #4 - Torá: La Medicina Más Poderosa

HaShem, en su infinita sabiduría, nos creó con una inclinación natural al pecado. Esta inclinación, el "yetzer hará", es un reto que nos impulsa a crecer. Pero HaShem también nos ha dado la cura más poderosa imaginable: la Torá.

El Talmud nos enseña: "בראתי יצר הרע, בראתי לו תורה תבלין" (Kidushin 30b). Esto significa que HaShem creó la "mala inclinación" y, como antídoto, nos dio la Torá. Es como si Él mismo hubiera creado una "infección" que nos atrae al pecado, pero también nos hubiera dado la "medicina" para combatirla.

Podemos comprender esto a través de una parábola: un hombre le pone una venda a la herida de su hijo y le dice: "Hijo mío, mientras tengas esta venda sobre la herida, come y bebe lo que quieras, frío o caliente, sin temor. Pero si te la quitas, te crecerá un doloroso furúnculo". La venda representa la Torá, que nos protege y disminuye el poder del "yetzer hará" para engañarnos y llevarnos al pecado. Podemos disfrutar de las cosas buenas de la vida sin temor a caer en la tentación, siempre que la Torá sea nuestra guía. Si la abandonamos o sin el balance correcto, nos exponemos al peligro.

// **“Mientras más comodidades más preocupación”** (Avot 2:7).

El Talmud también enseña: "Si la Mala Inclinación te confronta, llévala a la casa del estudio, se volverá inofensiva. Si es dura como una roca, será despedazada; si es brusco como el hierro, será desbaratada" (Kidushin 30b). Hay innumerables historias de personas que, frente a la tentación, corrían a la sinagoga más cercana, tomaban un Sefer y comenzaban a estudiar Torá.

Rab Shlomo Wolbe Zt'l, uno de los más grandes personajes del mundo judío de la generación pasada, explica en su *Sefer Alei Shor (Volumen 1 Página 40)* que cada uno de nosotros es un eslabón en una cadena ancestral que se extiende por más de 3,300 años. Tenemos una tremenda responsabilidad de fortalecer esta cadena para que nuestra descendencia pueda continuar con ella. Rab Wolbe decía que una forma importante de hacerlo es dedicando tiempo y esfuerzo a combatir la lujuria, la cual puede debilitar nuestra conexión con la tradición.

"No hay mejor consejo para dominar al Yetzer Hará que el estudio de la Guemará (Talmud) con Rashi y Tosafot en un horario establecido y con perseverancia", afirmaba Rab Wolbe. Existe una cualidad especial en la Torá que la convierte en el antídoto más poderoso contra las malas inclinaciones.

En Avot De Rabeinu Natan (capítulo 20), Rabí Chanania Degan-HaKohanim dice: "Cualquiera que pone las palabras de la Torá en su corazón se verá exento de pensamientos de Zenut (lujuria), fantasías del Yetzer Hará, y deseo sobre mujeres casadas, ideas sin propósito... etc. Como dice en el versículo de Tehilim (Capítulo 19 verso 8), 'Las leyes de HaShem son íntegras, alegran al corazón; el mandamiento de HaShem es claro, dan luz a los ojos'". **La Torá llena el corazón de alegría y lo libera de los pensamientos negativos que nos atormentan.**

Rab Wolbe añade: "No hay persona más alegre y dulce que aquella que se dedica al estudio de la Torá y busca crecer espiritualmente. Esta persona está consciente de sus inclinaciones negativas y está mejor preparada para

dominarlas y no ser dominado por ellas". La Torá nos permite distinguir entre una vida vacía de estructura y una vida con propósito, llena de significado. Los placeres del mundo físico no pueden llenar el vacío del alma sin la Torá.

Por ende, si uno establece horarios durante el día para aprender Torá es propio que verá fuertes mejoras en su batalla contra el *Yetzer Hará*, para aquellos que no pueden aprender el Talmud por su cuenta deben de buscar ayuda; por ejemplo, en alguna de las miles de clases en línea, convierte tu deporte, tu transporte o tu comer en algo productivo al escuchar o leer una de las muchas enseñanzas del judaísmo en una de la páginas web disponibles gratuitamente para todo público.

Por lo tanto, si dedicamos tiempo fijo al estudio de la Torá, fortaleceremos nuestra lucha contra el *Yetzer Hará*. Para aquellos que no puedan estudiar el Talmud por su cuenta, existen miles de clases en línea. Convierte tu deporte, tu transporte o tu comida en una oportunidad para aprender las enseñanzas del judaísmo a través de las numerosas páginas web disponibles gratuitamente.

- Tutorah.tv
- Jabrutouch.com
- TorahAnytime.com (busca 'Spanish' en el buscador)
- Aishlatino.com
- Tora.org.ar
- Es.chabad.org
- TheShmuz.com (ingles)
- vayimaen.org/ (ingles)
- Nuestrabatalla.com

Consejo #5 – Rezo

Rezar es una herramienta poderosa. Jazal nos enseña que, en cualquier momento que necesitemos algo, debemos dirigirnos a HaShem y, con nuestras propias palabras, suplicarle que satisfaga nuestras necesidades, ya sean físicas o espirituales.

Superar la lujuria es fundamental para el crecimiento espiritual.

Pedirle al Todopoderoso que nos ayude a vencer nuestras tentaciones puede ser increíblemente útil. Le da gran Najat (placer) a HaShem cuando le solicitamos su ayuda, demostrando que reconocemos su capacidad para guiarnos. Él nos creó con nuestras virtudes y nuestras fallas, y está dispuesto a ayudarnos a ganar esta y todas nuestras batallas. HaShem desea que tomemos la iniciativa de acercarnos a Él y pedirle lo que necesitamos. Dedicar 30 segundos al final de nuestra Amida/Shmone Esre para pedir con palabras del corazón puede ser una demostración suficiente de nuestra determinación y desesperación por superar nuestras tentaciones.

En Alcohólicos Anónimos hablan sobre ‘Buscar un poder superior’. Esta es una idea que el Judaísmo ha presentado durante milenios! HaShem es llamado el Dios Todopoderoso, hace del más pequeño al más grande de los milagros, es Su interés y ciertamente en Su capacidad ayudarnos en ganarle a nuestra lujuria reza. Convierte esta creencia en acción por medio de rezarle seguido en tu lenguaje de preferencia que te ayude a superar esta batalla y verás maravilla.

En Alcohólicos Anónimos, se habla de "buscar un poder superior". ¡Esta es una idea que el judaísmo ha presentado durante milenios! HaShem es llamado el Dios Todopoderoso, creador de los milagros más grandes y pequeños. Es Su interés, y ciertamente está en Su capacidad, ayudarnos a vencer nuestra lujuria. ¡Convierte esta creencia en acción! **Reza con**

frecuencia, en tu lenguaje preferido, para que encuentres ayuda para superar esta batalla y verás maravillas.

//Al orar por la construcción de Jerusalém, centra tu intención en la construcción de tu propio ser, en la búsqueda de una pareja y en la creación de una familia sagrada llena de paz.

Consejo #6 - Filtros de Internet

El Rabino Yosef Veiner de Agudas Yisrael dijo: “Me apena sonar pesimista, pero si hay internet sin restricciones en la casa, internet que está sin filtro y no monitoreado, hay más de un 90% de probabilidad de que alguien ya haya nijshal (tropezado) en esa casa. Y si no ha pasado todavía, hay más de un 90% de posibilidad de que suceda en un futuro cercano. Y si no está pasando en la casa, está pasando en la oficina”.

Es de suma importancia poner filtros de internet en tus computadoras y teléfonos celulares. Estos dispositivos son herramientas sumamente poderosas, armas de doble filo, increíblemente peligrosas. Así como una pistola tiene mecanismos de seguridad para prevenir accidentes, también la computadora y el smartphone pueden y deben estar filtrados para protegernos de llegar a cometer una terrible transgresión.

El momento de tentación es muy difícil de superar. En tus momentos de fortaleza debes escoger invertir en tu futuro, sabiendo que hay momentos donde puedes fallar. Afortunadamente, hay muchos filtros que son capaces de bloquear páginas web inapropiadas sin afectar la utilización del internet para nuestras necesidades productivas.

Es ideal utilizar servicios hechos por aquellos que comparten nuestros ideales religiosos. Las siguientes organizaciones se especializan en ayudarnos a combatir nuestras tentaciones y cuidarnos de no caer.

La organización TAG (Technology Awareness Group) tiene oficinas en muchas partes del mundo y te pueden ayudar a instalar el filtro más adecuado para tus dispositivos.

Puedes encontrarlos por medio de su página:

TAG.org / Tagisrael.org

- México: Teléfono: 5551553529 / Email: mexico@tag.org
- Panamá: Teléfono: 69435104 / Email: tagpanama@tag.org

//Webchaver.org o Eblaster.com son opciones para aquellos que necesitan de internet libre de filtros, por medio del concepto de 'rendición de cuentas' nos ayuda a mantenernos enfocados y a veces si caemos dar la oportunidad a otra persona de tomar responsabilidad de volvernos a dar fuerza. Tu rabino, un familiar, un compañero o terapeuta serían avisados si es que el programa detecta que has entrado a una página sospechosa.

En la página gye.org.es, venishmartem.com (inglés), Guardyoureyes.com (inglés) podrás encontrar más ayudas, también puedes contactar este proyecto en contacto.nuestrabatalla.com, o visita la página para encontrar más opciones.

Otra opción es utilizar programas de Control Parental como **Qustodio**.

De ultima, si tienes un teléfono de Apple puedes utilizar su filtro de páginas aceptadas donde pones solo las páginas que sabes necesitas acceder y un tercero pone un código para que no puedas cambiarlas, aparte es necesario bloquear la instalación de aplicaciones que pueden ser distractoras.

Es importante no poner estos servicios a prueba, no porque sea fácil eludirlos sino porque tu trabajo personal empieza por no sospechar que necesitarás su protección, esa misma idea te podría hacer tropezar, **confía de que cuando llegue el momento de que te prevengan el acceso lo harán bien.**

Bloquear el acceso al celular a partir de una hora razonable para ir a dormir previene recaídas. //

¡Empieza ahora, no esperes volver a caer, la inversión es indispensable!

Consejo #7: Evitando la Caída

El rey Salomón, el hombre más sabio que existió, nos enseña: "Como el perro regresa a comer su vómito, así el tonto repite sus tonterías" (Mishlei 26:11). La imagen es desagradable: un perro, después de vomitar, vuelve a lamer lo que lo hizo sentir mal. El rey Salomón utiliza esta comparación para describir a aquellos que caen en las mismas trampas una y otra vez. La lección es clara: debemos esforzarnos por no repetir los patrones que nos llevaron al tropiezo.

Para ser exitosos, debemos ser conscientes de nuestras vulnerabilidades. Una vez que conocemos nuestras debilidades, podemos crear las cercas necesarias para evitar caer en ellas. El versículo de Mishlei, "Yodea Tzadok Nefesh Be'hemato", nos enseña que "la persona recta conoce la naturaleza de su animal", es decir, todos tenemos una parte interna que debemos controlar.

Para identificar nuestras áreas débiles, debemos preguntarnos cómo es que nuestras inclinaciones negativas nos han dominado hasta ahora. Aquí hay algunas preguntas para analizar: ¿Cómo me ha hecho caer? ¿Qué pensamientos tenía antes y durante la caída? ¿Cómo observaba mi entorno? ¿Qué situaciones disparan mi lujuria? ¿Cuál era mi estado de ánimo en ese momento?

Te invito a tomar una hoja de papel y registrar las situaciones en las que has caído víctima de la pornografía, la masturbación, un vistazo o la fantasía/recuerdo. Luego, responde las preguntas anteriores con el mayor detalle posible. Al hacerlo, notarás patrones en tus respuestas. El siguiente paso es crear un plan para modificar esos patrones y evitar caer en las mismas trampas.

Si te das cuenta de que generalmente caes entre las 4 y 6 de la tarde porque tienes tiempo libre y estás solo, es necesario encontrar algo para ocupar ese tiempo de forma fija. Podrías salir a caminar, ir al beit midrash o a la librería, hacer deporte o salir con amigos. Cualquier actividad que te mantenga ocupado y acompañado durante ese período te ayudará a evitar la tentación.

Cada uno tiene circunstancias diferentes, por ello todos necesitamos hacer una introspección y tomar los pasos necesarios.

Cada persona tiene circunstancias diferentes, por lo que todos necesitamos reflexionar y tomar medidas personalizadas.

Conoce tu pasado para comprender mejor cómo lidiar con tu futuro.

Consejo #8 - Alejarse del Aburrimiento

Jazal nos enseñan que el aburrimiento nos lleva al pecado. Cuando una persona está aburrída, su mente automáticamente comienza a pensar en temas impuros. Hasta que logre purificar su mente y aprenda autocontrol, estos pensamientos serán recurrentes.

Es importante tener horarios fijos y apegarse a ellos, la falta de estructura crea tiempo libre que resulta en aburrimiento. Ponte metas grandes o pequeñas, espirituales o mundanas y dedícate a ellos para mantenerte ocupado. Nuestros Sabios dicen que por medio de tener un calendario ocupado con Tora y trabajo evita el pecado (Pirkei Avot 2:2).

Es fundamental tener horarios fijos y apegarse a ellos. La falta de estructura genera tiempo libre, que, a su vez, puede conducir al aburrimiento. Fíjate metas, grandes o pequeñas, espirituales o mundanas, y dedícate a ellas para mantenerte ocupado. Como dicen nuestros Sabios en Pirkei Avot (2:2), un calendario lleno de actividades relacionadas con la Torá y el trabajo ayuda a evitar el pecado.

Tanto los jóvenes como los adultos mayores pueden cometer actos que luego lamentan al no tener nada que hacer. ¡Llena tu tiempo con

actividades productivas! Busca trabajo, estudia Torá o dedícate a un pasatiempo. Recuerda que el aburrimiento es peligroso.

//Para aprender un método sencillo y comprobado para formar buenos hábitos y eliminar los malos, te recomiendo leer el libro '**Hábitos Atómicos**'. Es considerado uno de los mejores libros de autoayuda que puedes encontrar. Aprende a disfrutar de tus pequeños éxitos.

//**Ejercicio:** Ahora y en momentos de aburrimiento o ansiedad realiza un “suspiro fisiológico”.

- 1) **Inhala profundamente por la nariz:** Llena tus pulmones completamente de aire.
- 2) **Pausa y agrega más aire:** Mantén la respiración por un instante y luego inhala un poco más de aire, llenando tus pulmones al máximo.
- 3) **Exhala lentamente por la boca:** Deja que todo el aire salga lentamente por la boca, sintiendo cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.
- 4) **Repite hasta tres veces:** Para un efecto máximo.

Este ejercicio está científicamente comprobado que ayuda a reducir el estrés. Puedes realizarlo mientras conduces, en una discusión, antes de un examen o una cita de trabajo. Es increíblemente efectivo.

Consejo 9 - ¡Comparte!

Muchos estudios psicológicos han demostrado que la ansiedad, la baja autoestima y la depresión suelen ser consecuencia de la ocultación de dificultades.²²

Si bien tu servicio a HaShem es algo entre tú y Él, es natural y aceptable mantener en privado aspectos personales de nuestra vida personal, cómo nuestros pecados, cuando la dificultad se relaciona con la masturbación, es esencial buscar apoyo. Debemos hablar con alguien sobre nuestro deseo sexual para recibir ayuda.

La Guemará (Kidushin 81a) relata un día en el que Rab Amram Jasida, después de abrir sus puertas a mujeres desamparadas por la guerra, fue tentado por su Yetzer Hará (la Mala Inclinación) a tener una "conversación" privada con una de ellas. Mientras se dirigía a verla, dudó por un instante y temió los planes que el Yetzer Hará podría tener para él. En ese momento, comenzó a gritar: "¡Fuego en casa de Rab Amram, fuego en casa de Rab Amram!". Rápidamente, el pueblo entero se reunió frente a su casa y no encontraron nada quemándose. La compañía de la comunidad le devolvió la confianza para combatir cualquier tentación. Rab Amram sabía que era **preferible avergonzarse en este mundo** frente a su congregación **que en el mundo venidero**.

Este Rabino de la Guemará, a pesar de su increíble Yirat Shamayim (temor al cielo), no se sintió capaz de luchar solo contra la Mala Inclinación. Sin ayuda, habría sucumbido a ella. ¿Quién es tan terco y arrogante para creerse mejor que Rab Amram?

Siendo nuestra generación, en muchos casos, más inmoral y corrupta que las anteriores, es ilógico pensar que podemos triunfar solos en asuntos donde personas mucho más fuertes han temido fracasar. Si incluso Rab Amram sintió la necesidad de buscar apoyo, cuánto más nosotros necesitamos involucrar a otros para ayudarnos a superar estos desafíos.

Una sugerencia es encontrar a alguien que esté pasando por una dificultad similar en el tema de Shmirat Habrit y acordar un apoyo mutuo. Establezcan un objetivo (20 días, 40 días, 90 días... etc.) y trabajen juntos para alcanzarlo. Motívense mutuamente y ofrezcan ánimo cuando uno de los dos esté a punto de sucumbir. Cuando las tentaciones lleguen, hablen y luchen contra ellas juntos.

Es posible que tu compañero caiga en la tentación con más o menos frecuencia que tú, pero independientemente de la situación, él estará ahí para ayudarte cuando lo necesites. Al mismo tiempo, él también se ayudará a sí mismo a fortalecer su determinación. Puede que no te diga

nada nuevo, aunque decidan leer una parte de este libro juntos por milésima vez, el compartir con otro es una ayuda increíblemente útil.

¿Soy responsable de las emisiones nocturnas involuntarias?

La responsabilidad depende de tus acciones durante el día. Si te expusiste a estímulos visuales como mujeres en la playa, fotos en la computadora o no controlaste tus pensamientos impuros, eres responsable, pues el sueño húmedo refleja tus deseos y acciones.

En cambio, si evitas situaciones que te exponen a tentaciones y proteges tus ojos, no eres responsable.

Purificación y Prevención:

El Rabino Yaakov Yisrael Kanievsky (Steipler) considera indispensable la purificación en la Mikve lo antes posible después de una emisión seminal.

Existen leyes (Halajot) para prevenir estos incidentes:

- **Dormir de lado:** Evitar dormir boca abajo o de espalda (Shuljan Aruj, Even Haezer 23:1-3). Estudios científicos confirman que esto reduce significativamente la posibilidad de sueños húmedos.²³
- **Mantener la mirada baja:** Al caminar, mantener la mirada fija en el suelo, siempre manteniendo las puntas de tus zapatos en tu periferia, y apartar la vista ante cualquier tentación visual.

Tefilá (Rezo):

Al despertar y notar una emisión nocturna, debes limpiarte, lavarte las manos y recitar la siguiente oración con un corazón arrepentido:

"Amo del universo, he hecho esto sin intención, solo por malos sentimientos y pensamientos erróneos. Por favor, oh, Señor Todopoderoso, Señor de mis padres, borra este error por medio de tu

infinita misericordia y líbrame de los malos sentimientos y pensamientos para siempre. Que sea tu voluntad, Amén." (Kitzur Shuljan Aruj 151:5)

//También puedes recitar la siguiente plegaria durante el Shmone Esre en el rezo de Teka B 'Shofar antes de comenzar su bendición:

"Que sea tu voluntad, HaShem Todopoderoso, Señor de nuestros padres, que toda gota que salió de mí en vano, involuntaria o voluntariamente, por accidente o a propósito, despierto o dormido, por mi propia mano o por medio de otros, y no por una mitzva, haz por tu gran nombre (חב"ו) que aprendemos del pasuk היל בלע ויקאנו (Jail Balaa Vaikienu - Job 20:15), que regresen de donde están a un lugar santo" (של"ה הקדוש, מדרש תלפיות יסוד) (ושורש העבודה).

El Yetzer Hará: Una Lucha Constante

Es imposible esconderse por completo del Yetzer Hará, esa fuerza interna que nos impulsa hacia el pecado.

Alguien dijo una vez que no iría a la universidad porque temía no poder controlarse en un ambiente rodeado de mujeres vestidas de forma inapropiada. Si bien debemos hacer todo lo posible para evitar lugares y situaciones que nos tienten, no siempre podemos escapar.

El más grande éxito viene de trabajarse a uno mismo, podrás dejar de ir a la escuela, pero el Yetzer Hará te continuará acompañando al trabajo o a la calle y llegará el momento que te hará tropezar. En cualquier lugar del mundo la posibilidad de que veas algo inapropiado cada día es sumamente alta, pero conforme ejercitas el musculo del autocontrol el crece y fortalece hasta vencer esta batalla, llegarás al punto que incluso que veas algo inmodesto podrás no verlo o pensar en ello dos veces.

El verdadero éxito radica en la batalla interna. Puedes abandonar la universidad, pero el Yetzer Hará te perseguirá en el trabajo, en la calle, acechando el momento para hacerte caer. En cualquier rincón del mundo,

la probabilidad de toparse con algo inapropiado es alta. Sin embargo, al forjar un autocontrol férreo, lograrás vencer esta lucha. Llegarás al punto en que, incluso frente a lo inmodesto, no lo registrarás, podrás ignorarlo o no le darás importancia.

La Gravedad del Pecado de Derramar Semilla

Lamentablemente, algunos minimizan la prohibición de derramar semilla, llegando a decir que solo aplica para aquellos que buscan una mayor observancia o que no es relevante para nuestra generación.

La realidad es que todo aquel que ha estudiado la perspectiva de la Torá y los sabios sobre el tema, se estremece ante este pecado y sus consecuencias. Si deseas comprender la magnitud de este pecado desde la perspectiva de HaShem, te recomiendo buscar y leer alguna de las muchas fuentes que hablan al respecto.

Es fundamental recordar que incluso el castigo por los pecados más graves, como ver mujeres vestidas de forma inapropiada o derramar semilla, solo aplica a quienes no se han arrepentido. Si uno se arrepiente sinceramente, todos sus pecados son borrados.

Teshuvá – Arrepentimiento

Rashi, en su comentario a Shemot 34:6-7, menciona que si alguien no se arrepiente porque cree que HaShem no lo perdonará, debería de repasar el pecado del becerro de oro. Los Bnei Israel, apenas habiendo presenciado las diez plagas, la apertura del mar y la destrucción del ejército egipcio a manos de HaShem, se encontraban en lo que debería haber sido el punto más alto de inspiración divina. Sin embargo, cometieron lo que probablemente sea el peor pecado de la historia judía. A pesar de ello, HaShem, personificando la misericordia, perdonó al pueblo.

Tras un arrepentimiento sincero, **HaShem siempre te perdonará**. Pero ten en cuenta que el que dice "Pecare y luego haré Teshuvá", su Teshuvá no cuenta para nada (Yoma 85b).

La mejor forma de arrepentimiento después de haber pecado o visto pornografía es trabajar constantemente para no volver a caer y, en un futuro, salir victorioso de tus batallas personales. HaShem tiene paciencia solo para aquellos que demuestran esfuerzo en cambiar. Después de perder una pelea con el Shmirat Habrit o el Shmirat Einayim, deberías agregar una barrera más contra el enemigo. Ya sea poner un filtro más fuerte en tu computadora o aprender sobre el cuidado del *Brit* por diez minutos adicionales diarios, esto le demuestra a HaShem que tu Teshuvá es sincera y que realmente quieres vencer este pecado de una vez por todas.

Un estudiante del Rabino Chaim Volozhiner menciona en su libro *Menuja v'Kedusha* que incluso alguien que pecó toda su vida puede ser considerado un Tzadik siempre y cuando haya continuado su batalla. A menudo pensamos que el éxito se basa solo en resultados, pero **HaShem toma en cuenta tu esfuerzo primero y luego el resultado.**

Muchos han tratado de ser Shomer Habrit durante años, pero continúan fallando. El fallar no es el final de la historia, mientras siga vivo hay que seguir levantándose e intentando nuevamente. Es un reto como cualquier otro, no eres el único que batalla y **tu persistencia será recompensada con el éxito.**

Es indispensable no ser atrapado por el Yetzer Hará y su trampa de hacerte pensar que es "Todo o Nada". Si después de saber de lo importante que es este asunto piensas que si no lo dejas al 100% y de inmediato HaShem te declarara malvado y te odiara, estarías teniendo una idea falsa y no sana que va en contra de la Torá y nuestras creencias.

Cada vez que te detienes de pecar adquieres una enorme victoria. El objetivo es convertirte en alguien que es Shomer Habrit por siempre, pero el objetivo tiene pasos a seguir y hay un muy paciente Dueño del Mundo que está admirando tu progreso. **Perseverancia y Fuerza de Voluntad** son dos poderosas herramientas para ser exitosos.

Nuestros Sabios enseñaron que la Torá solo puede ser sostenida por

aquellos que han tropezado (Gitin 43a). **El fracaso es parte de la lucha.** Cada caída es un nuevo aprendizaje que nos enseña dónde hay que levantar nuevas barreras y cómo cambiar nuestra estrategia para lograr llevar una vida más llena de santidad.

Para que podamos ver el increíble poder de la Teshuvá es que Hashem hizo a David HaMelej tropezar con Batsheva.

Hashem, El Omnisciente, sabe que esta es la batalla más grande de nuestra generación. Vivimos en una sociedad que predica inmoralidad y libertinaje. Vivimos en este momento para que a través de nuestra lucha y victoria logremos grandeza y eterna recompensa diferente a cualquier otra en la historia.

Rab Najman de Bresolov reveló y prometió que al recitar Tikun HaKlali seguido haces uso de una especial fuerza para rectificar pecados del pasado, en particular el de derramar semilla. Consiste en diez salmos: 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137 y 150.

//En todo caso, al recitar estos salmos te estarás conectando con cientos de judíos que lo están haciendo al mismo tiempo esparcidos en todas partes del mundo, así dándole fuerza a tus rezos. Es importante también entender lo que se está diciendo, lee la traducción y los comentarios.

Otra forma de mostrar remordimiento es dando caridad. Algunos dicen que es preferible donar a una causa que ayuda a otros en este particular problema (Sefer Hamidot, Niuf 41).

Uno puede arrepentirse y obtener enorme mérito al donar a esta causa. Los fondos serán utilizados para continuar ayudando a otros en este tema.

Si quieres formar parte de esta misión por favor contacta:

Página: Contacto.NuestraBatalla.com

Email: Contacto@nuestrabatalla.com

Teléfono y WhatsApp: +1(847)-481-9759 (E.U.A)

Proyecto original en inglés: TheBattleOfOurGeneration.com

La Depresión: Un Peligro Real

Casi todos luchamos con la lujuria en algún nivel, Rab Wolbe escribió, *"La difícil etapa de la adolescencia es fértil para sentimientos de culpa, la masturbación es una seria transgresión, pero casi todo joven tropieza en ella y son incapaces de encontrar la fuerza para superar la prueba, como resultado se quedan con sentimientos de culpa"* (Psiquiatría y Religión pg. 82).

Casi todos luchamos con la lujuria en algún momento de nuestras vidas. El Rab Wolbe escribió: *"La difícil etapa de la adolescencia es fértil para sentimientos de culpa. La masturbación es una seria transgresión, pero casi todos los jóvenes tropiezan con ella y son incapaces de encontrar la fuerza para superar la prueba, lo que genera sentimientos de culpa"* (Psiquiatría y Religión, pg. 82).

Aunque una persona haya logrado abstenerse durante meses, en el momento en que cae, puede sentirse tentada a continuar revolcándose en el lodo. ¿Cómo puede ser que alguien se mantenga Shomer Habrit durante meses, pero una vez que falla, termine masturbándose muchas veces en la misma semana?

Cuando uno cae en este pecado, el Yetzer Hará lo ataca con una poderosa arma llamada 'culpa'. Te convence diciendo: "¡Ya caíste, ya perdiste, ya no importa si lo vuelves a hacer!"

La culpa te paraliza, mientras que el arrepentimiento te da la oportunidad de reflexionar y encontrar una solución para evitar que vuelva a suceder.

En el momento en que la culpa te lleva a la depresión y el desánimo, habrás caído en la trampa que te convencerá de cometer el mismo pecado una y otra vez.

Hacerlo Tu Máxima Prioridad:

La importancia de *Shmirat Habrit* y *Shmirat Einayim* no solo es reconocida por los judíos, sino también por líderes religiosos de las principales religiones y expertos psicólogos. Todos coinciden en que este es uno de los mayores retos del crecimiento personal en nuestra era.

Ser **proactivo y utilizar las herramientas** de combate que se mencionaron anteriormente (o cualquier otra estrategia que funcione para ti) es la única manera de vencer este enemigo que nos persigue. Si no lo convertimos en una prioridad, el problema no desaparecerá.

El Gaón de Vilna explica (Sefer Yonah 4:3) que cada alma reencarnada tiene una misión específica. Esta misión consiste en superar una característica negativa de su personalidad que no logró corregir en su vida pasada.

¿Cómo podemos descubrir nuestro propósito en esta vida? El Gaón dice que la respuesta se encuentra en los pecados que más cometemos y que más nos provocan deseo. Para muchos de nuestra generación, parece que cuidar lo que ven y no desperdiciar la semilla son sus mayores dificultades.

Solo tú puedes entender cómo una experiencia difícil o dolorosa puede ser beneficiosa.

El placer y el sufrimiento van de la mano en esta vida. Puedes elegir entre la vanidad y la fugacidad de la lujuria, con sus efectos secundarios que pagamos caro, o puedes elegir los placeres que complacen a Hashem y que nos otorgan **recompensas eternas**.

Ciertamente, la elección es difícil al principio, pero mientras más te entregues a **los placeres espirituales**, menos podrás imaginar un **placer más grande**. Si queremos ser algo más que simples animales, a veces tenemos que pasar por inconveniencias, **sin dejarnos llevar por lo fácil y cómodo**.

Hay necesidades básicas en este mundo, como dormir, comer y tomar agua. Sin embargo, constantemente nos convencemos de que otras cosas, como desperdiciar la semilla o ver mujeres, también son necesidades. A

medida que te alejes de estos pecados, te darás cuenta de que no solo podemos vivir sin ellos, sino que puedes llenarte de propósito y productividad que ni imaginabas.

El mundo fue creado para darnos placer divino, para poderlo meritarnos fuimos incrustados con el *Yetzer Hará*. Hubiera sido muy fácil vernos creados ángeles sin tentaciones, pero no hubiéramos podido apreciar el cumplir con nuestros deseos del alma y perdería su propósito la Creación al no tener nadie que la disfrute.

Al escalar en la oscuridad de este mundo los peldaños que nos acercan a la luz primordial podemos lograr la grandeza.

El mundo fue creado para brindarnos placer divino. Para merecerlo, fuimos dotados con el *yetzer hará* (la inclinación al mal). Hubiera sido muy fácil crearnos ángeles sin tentaciones, pero no hubiéramos podido apreciar el cumplimiento de los deseos del alma por nuestra voluntad y la Creación perdería su propósito al no tener nadie que la disfrute. Al escalar en la oscuridad de este mundo, los peldaños que nos acercan a la luz primordial nos conducen a la grandeza.

¿Como la Pornografía Daña Relaciones?

Después de años de investigación exhaustiva, profesores de renombre como el Dr. Jennings Bryant y el Dr. Dolf Zillmann llegaron a la conclusión de que la masturbación no proporciona ningún beneficio significativo, y los riesgos físicos, sociales y mentales asociados a la actividad son reales y comprobados.²⁴

-Estadísticas muestran que 6 de cada 7 mujeres sienten que las expectativas sexuales del hombre no son razonables. (fightthenewdrug.org)

Cuando un hombre se acostumbra a ver pornografía crea expectativas conscientes y subconscientes de que su mujer se comporte y vea cómo la actriz en el video, pero sin las operaciones plásticas, el maquillaje en demanda, clases de teatro, un director en la recámara asegurándose de que todo vaya de acuerdo con su visión aparte de un poco de Photoshop.

Las estadísticas muestran que 6 de cada 7 mujeres sienten que las expectativas sexuales de los hombres no son razonables. ^(fightthenewdrug.org)
Cuando un hombre se acostumbra a ver pornografía, crea expectativas conscientes y subconscientes de que su pareja se comporte y se vea como la actriz en el video, pero sin las operaciones plásticas, el maquillaje en demanda, clases de teatro y un director en la habitación asegurándose de que todo vaya según su visión, aparte de un poco de Photoshop. ¡Vaya forma de tirar la autoestima de la esposa al suelo!

Las mujeres han reportado sentirse traicionadas, devastadas y enojadas cuando descubren a su esposo consumiendo pornografía, y se culpan a sí mismas por no ser suficientemente buenas para él. Empiezan a considerar al marido como un mal ejemplo para los hijos y suele llevar a una falta de confianza en la relación que difícilmente se puede recuperar.²⁵

//Hay otro peligro igualmente poderoso: que el hombre se compare con el actor en los videos, lo que lo llevará sentirse inadecuado por no tener las proporciones del actor, por no durar horas y no poder reproducir el exagerado placer en su pareja."

El Camino hacia la Adicción: Una Mirada a los Hábitos Peligrosos

Antes se creía que la adicción dependía únicamente de sustancias externas que debían entrar en el cuerpo, por ejemplo, el tabaco, el alcohol y otras drogas. Actualmente, hemos aprendido que esto no es tan simple, y que nuestros combates personales internos tienen un papel crucial en el desarrollo de adicciones. ^(Fightthenewdrug.org)

Podría parecer que la cocaína, una sustancia costosa y prohibida, no tiene nada en común con la pornografía, un tipo de entretenimiento gratuito y accesible. Sin embargo, los profesionales han descubierto que ambos infligen daños sorprendentemente comparables en el cerebro.²⁶

La neurociencia ha arrojado luz sobre cómo la adicción comienza y se desarrolla: la vía sensorial de nuestro cerebro se activa con actividades

que nos resultan gratas. El consumo de sustancias como la marihuana, la cocaína, o el alcohol, así como la exposición a imágenes inapropiadas, aún si es breve durante una película o un anuncio publicitario, disparan un aumento de dopamina, serotonina y adrenalina, lo que resulta en una sensación de hipersensibilidad debido a la sobreestimulación de los neurotransmisores. La adicción comienza a gestarse con la búsqueda de esos altos de placer, que pueden parecer inofensivos al inicio.

La pornografía, la masturbación y las fantasías sexuales son actividades que también estimulan estos caminos sensoriales, conllevando a un círculo vicioso de búsqueda del placer que es sello de las adicciones.

//Es crucial entender que la dopamina, la adrenalina y otros químicos cerebrales son vitales para el correcto funcionamiento del organismo. Un mayor equilibrio de estos químicos se traduce en una salud más robusta. Estos se regulan a través de prácticas saludables como dormir bien, una alimentación balanceada, un pensamiento positivo y una interacción adecuada con nuestro entorno.

La Influencia de la Dopamina en la Conducta y la Adicción

El renombrado científico Jim Faust llevó a cabo un fascinante experimento al colocar ratas macho vírgenes en una jaula junto a hembras impregnadas con un desagradable aroma a muerte, una fragancia naturalmente repulsiva. Sorprendentemente, los instintos sexuales fueron más fuertes que su aversión instintiva a la muerte, y las ratas macho superaron su repulsión. Posteriormente, Faust reemplazó a las hembras con objetos inanimados que también portaban el mismo olor. Los resultados fueron sorprendentes: asociando el olor fétido con placer sexual previo, las ratas macho interactuaron con los objetos tal y como lo hicieron con las hembras.

El motor detrás de esta conducta inesperada es la dopamina. Esta sustancia química, liberada en grandes cantidades durante el acto sexual,

potencia tanto la gratificación como la formación de hábitos, sean estos perjudiciales o no.

La neurociencia ha demostrado que las trayectorias de recompensa en los cerebros humanos son sorprendentemente similares a las de las ratas, pudiendo ser reprogramadas por influencias como la pornografía de manera comparable.

El Dr. Jeffrey Satinover, de la Universidad de Princeton, advierte que la pornografía puede actuar como una droga potente, 100 veces más fuerte que la heroína, pero con la facilidad de ser consumida visualmente y disponible en todo momento y lugar. Sin embargo, hay esperanza: la misma neuro-plasticidad cerebral que solidifica los malos hábitos puede facilitar su eliminación, proceso que puede iniciarse en tan solo tres días de abstinencia.²⁷

Nuestro cerebro premia comportamientos placenteros con dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer. La sobreexposición a estímulos como la pornografía causa una inundación de dopamina que eventualmente satura al cerebro. Para protegerse, el cerebro reduce sus receptores de dopamina, lo que a la larga **disminuye la capacidad de sentir placer de las experiencias cotidianas**. Este fenómeno obliga a una búsqueda constante de estímulos **cada vez más intensos** para alcanzar niveles similares de satisfacción.

Al tener menos receptores la persona empieza a buscar mayores picos de dopamina, deja de encontrar la misma felicidad que antes en las pequeñas cosas de la vida como visitar a un amigo, pasar tiempo en familia y el deporte. La pornografía puede darnos una ilusión de placer, pero viene a costa de un placer sano y a largo plazo.²⁸

//La pornografía puede ofrecer un placer instantáneo, pero a menudo a expensas de la satisfacción sana y duradera. Esta sed de gratificación inmediata no se limita a la pornografía, sino que también está presente en el consumo excesivo y descontrolado de entretenimientos digitales como shorts en YouTube, TikTok, memes, videojuegos y novedades varias, al

igual que comportamientos como la glotonería. Todos estos pueden generar picos de dopamina, conduciendo a hábitos adictivos y el recurrir a veces la masturbación. Reducen la capacidad de disfrutar de simples placeres de la vida como la compañía de amigos, familiares o una caminata.

//En resumen, la capacidad de gozar de tranquilidad sin dependencia de influencias externas proporciona un profundo sentido de bienestar. Un método para restaurar y optimizar los circuitos de placer cerebrales es adoptar 'ayunos de dopamina', abstención de placeres fáciles durante al menos dos semanas, para contrarrestar la dominación de los deseos y aprender a vivir plenamente en el momento presente.

Disfunción Eréctil en Jóvenes: Una Mirada a la Era Digital

Hace tres décadas, el diagnóstico de disfunción eréctil (DE) en hombres menores de 35 años era una rareza. Los casos se concentraban, mayormente, en individuos de más de 40 años, cuyas causas se asociaban a procesos naturales del envejecimiento. Sin embargo, esa realidad ha cambiado drásticamente con la llegada del acceso ilimitado a la pornografía a través de internet. Hoy, la incidencia de D.E. en jóvenes se ha multiplicado por ocho y no distingue edades.²⁹

Imagínate ir a la montaña rusa más intensa del mundo, después de la décima vuelta en la misma atracción perderá su novedad, su emoción, y su miedo. Se volverá aburrido y ahora tendrás que construir una montaña rusa más impresionante para volver a sentir lo mismo o vivir fantaseando en ello.

Considérese la experiencia de una montaña rusa: tras repetir la misma ruta una decena de veces, la novedad, la emoción y el miedo se esfuma, dando paso al aburrimiento. Entonces buscamos una aventura aún más desafiante, como aventarse de un avión, para recapturar esas emociones perdidas, o nos perdemos en fantasías sobre ello.

Algo similar sucede con la exposición inicial a material explícito en línea: una oleada de excitación súbita e intensa que, con el tiempo y el consumo reiterado, pierde su efecto. El individuo se adentra gradualmente en contenidos cada vez más extremos, con el propósito de recuperar aquel estímulo inicial, hasta que encuentra dificultad en hallar excitación alguna. Este ciclo de sobreestimulación y expectativas irreales se convierte en la trampa que desencadena la DE en muchos hombres.

Además, hay un desconocimiento general sobre el proceso de producción de contenido pornográfico. Estos videos, que pueden requerir días o semanas de filmación, crean la ilusión de que las experiencias sexuales son instantáneas y perfectas, sembrando en el espectador expectativas poco realistas. Este formato de satisfacción inmediata y la posibilidad de cambiar sin fin de un contenido a otro con un simple clic, es una dinámica que no se replica en la intimidad de una relación de pareja.

Reflexiones Para La Consciencia

1) Cada eyaculación masculina representa la liberación de entre 300 y 400 millones de espermatozoides. Cada uno de ellos posee el potencial de dar origen a una vida con una alma. En la tradición de la Kabala, se considera a cada espermatozoide como sagrado, y su desperdicio inflige daño espiritual, obstruyendo la vía hacia la abundancia divina.

2) La práctica habitual de la masturbación incrementa significativamente el riesgo de impotencia en edades tempranas, incluso antes de cumplir 40 años.³⁰

3) El acto de desperdiciar el esperma destruye nuestra sensibilidad hacia la conexión espiritual. Quienes participan en este hábito a menudo experimentan un creciente distanciamiento y falta de deseo hacia aspectos sagrados como la Torá, el Sabbath, las Mitzvot y especialmente hacia la oración.

4) HaShem nos otorgó el don del libre albedrío, un componente esencial para que nuestras acciones tengan valor genuino. Si HaShem castigara directamente a quien transgrede el Sabbat, el miedo nos conduciría a acatar sus leyes sin más opción, reduciendo nuestra existencia a un actuar mecánico o animal, impulsado únicamente por el temor al castigo o la promesa de una recompensa inmediata. HaShem ansía que nos acerquemos a Él por amor, no solo por temor o conveniencia. Considéralo: ¿qué es más valioso, un regalo que te dan por obligación o uno dado por alguien que lo entrega de corazón?

HaShem no limita tu libertad y, aunque no aparenta castigar de inmediato, ciertamente toma nota de tus faltas a su pacto. No pienses que, por no ver consecuencias directas, tus acciones pasan desapercibidas.

Asimismo, las recompensas no son instantáneas. Si fuésemos premiados cada vez que resistimos la tentación de masturbarnos o de consumir contenidos inapropiados, no maduraríamos; como niños, continuaríamos actuando bien solo por la recompensa, impidiendo el desarrollo de una voluntad propia alineada con la voluntad del Todo Poderoso.

Repercusiones Sociales de la Autosatisfacción en Japón

Investigaciones recientes han relevado una tendencia intrigante: individuos que practican la masturbación frecuente tienden a mostrar desinterés en el matrimonio, y los esposos que persisten en esta práctica a menudo revelan un menor interés por sus parejas, dado que satisfacen sus necesidades sexuales de manera autónoma. Este patrón ha sido especialmente prominente en Japón, alcanzando un nivel de preocupación nacional por su impacto en la demografía del país.

El descenso alarmante en la tasa de natalidad de Japón puso en acción a los investigadores, quienes determinaron que el factor principal contribuyente era el consumo de pornografía, contexto en el cual Japón figura como el mayor consumidor per cápita a nivel mundial. Esta sobresaturación de estímulos parece haber mermado el entusiasmo por

formar una familia, con un número significativo de personas optando por satisfacer sus necesidades sexuales sin la necesidad de una pareja. Como consecuencia, Japón ostenta actualmente la tasa de natalidad más baja del mundo.³¹

La pornografía también parece influir en la disposición a buscar y mantener relaciones románticas. Ante la posibilidad de enfrentarse al rechazo o al fracaso en la búsqueda de pareja, muchos optan por la vía directa y sin complicaciones que ofrece la masturbación. Dicha práctica se ha extendido hasta convertirse en una verdadera epidemia social en Japón, dando origen al término "Herbívoros Japoneses" para describir a quienes prefieren abstenerse del cortejo y la conquista amorosa.

El Matrimonio No Es Un Hospital

Es un error común creer que, al casarnos, nos curamos automáticamente de nuestro deseo por masturbarnos o de continuar con nuestras malas prácticas. La realidad es que los hábitos arraigados no desaparecen mágicamente durante la noche nupcial.

Rabino Twerski enfatizó la importancia de luchar contra la adicción **antes de siquiera pensar en matrimonio**. No te equivoques: el matrimonio no es un sanatorio. Si no se superan estos comportamientos antes, hay una gran posibilidad de que persistan y, peor aún, que acaben dañando profundamente el vínculo matrimonial.

Es preocupante la cantidad de hombres casados que persisten en el consumo de pornografía y la masturbación. Cuando esto sale a luz, es común que la confianza mutua se erosione y ponga en riesgo la unión, llegando en algunos casos hasta el divorcio.

Es esencial tomar medidas serias para erradicar este problema antes de que cause un daño irreparable no solo al individuo, sino también a su pareja e hijos.³²

Frente a la Adicción: No Hay Excusas

El Talmud (Yoma 35a) nos propone una enseñanza poderosa: al final de nuestra vida, si no hemos superado nuestras tentaciones, no habrá excusas válidas. La pregunta será: "¿Por qué no luchaste con más fuerza contra tus deseos?" Y si respondes que tu deseo era demasiado intenso, te desafiarán, recordándote a Yosef Hatzadik. Este hombre, que enfrentó la prueba de lujuria más difícil imaginable y logró mantenerse íntegro.

En comparación a Yosef, debemos reconocer que nuestras propias pruebas de deseo parecen insignificantes. Si él pudo vencer las suyas, nosotros también podemos superar las nuestras. **Nuestra capacidad de resistir y triunfar** está en la determinación y persistencia que apliquemos.

//Un Tzadik, enfrenta pruebas del Yetzer Hará más grandes que el promedio. Esto podría surgir porque HaShem le plantea mayores desafíos a quienes pueden soportarlos, o bien, que los pequeños detalles y dilemas espirituales a los que se enfrenta requieren de un enfoque lleno de atención para superarlos. Quizás se ha convertido en un Tzadik precisamente por haber logrado conquistar sus masivos deseos interiores."

Extras

Cuando alguien tiene la oportunidad de ver algo inapropiado, pero se abstiene Hashem en el Olam Haba dice ¡Este Fulano es un Tzadik! Y Abraham, Yitzhak, Jacob y Moshé con gran curiosidad de saber más preguntan, ¿Quién es este que tiene tan gran mérito? Por ese minuto gracias a su autocontrol se asemeja a Yosef Hatzadik y sus plegarias tienen un increíble poder de ser escuchadas. Imagina que tienes la opción de presenciar algo que no es apropiado. Sin embargo, eliges no hacerlo. En ese momento, en el más allá, se reconoce tu autodisciplina. Dice HaShem, "Esta persona es un Tzadik". Las figuras emblemáticas de nuestra tradición, Abraham, Isaac, Jacob y Moshé mostraran gran curiosidad por conocer más sobre esa persona que demuestra un mérito tan sobresaliente. Por ese acto de autocontrol, ese individuo se eleva a una estatura moral comparable a la del Josef

Hatzadik, cuyas oraciones poseen una fuerza extraordinaria para ser atendidas.

El Steipler Gaón aseguró tres beneficios para aquellos que protegen su Brit:

1. Cada vez que niegues un placer simplemente porque lo prohíbe la enseñanza de la Torá, recibirás a cambio un placer permitido de igual magnitud.
2. Quienes manejen sus deseos prohibidos serán bañados en una luz espiritual comparable a la de Yosef Hatzadik.
3. Obtendrán ayuda divina en todos sus empeños, éxito en sus estudios de la Torá y orientación para mejorar su carácter.

El Poder de 90 Días

Muchos temen que las imágenes pervertidas que quedan grabadas en sus mentes los seguirán eternamente y, una vez ancladas en la memoria, se consideran imposibles de erradicar.

¡Esto simplemente no es cierto; siempre hay esperanza!

//Tomemos como ejemplo las pirámides ocultas en la jungla, cubiertas de tierra y vegetación, olvidadas por milenios hasta parecer casi imposibles de descubrir. De la misma forma, cualquier pensamiento, memoria o sentimiento negativo puede ser sepultado bajo un propósito espiritual.

Investigaciones científicas han determinado que toma en promedio 90 días realizar cambios significativos en las vías neuronales del cerebro.³³ Se ha demostrado que, si una persona se abstiene de comportamientos adictivos, al cabo de 90 días le resulta más fácil interrumpir la cadena de pensamientos negativos y distractores.

De modo similar, y como suele ocurrir, nuestros sabios ya habían alcanzado una comprensión similar. En el judaísmo, existe una regla que tras el cambio en la plegaria por la lluvia en el *Shmone Esre*, si se duda sobre si se ha recitado la plegaria correcta, es necesario repetir todo el

rezo, siempre y cuando esto ocurra dentro de los primeros 30 días tras el cambio.

¿Por qué se estipuló un plazo de 30 días? La razón es que, al rezar tres veces al día durante 30 días, lo que resulta en 90 repeticiones de la oración, se consolida el nuevo hábito en el individuo. Si se desea eliminar todas las imágenes negativas de la mente, será suficiente 90 días de refuerzo constante para iniciar su desaparición y lograr así mantener pensamientos más puros.

Adicionalmente, de forma curiosa, la Gematría —el valor numérico de las letras hebreas— asigna al valor de la letra Tzadik (צ), que representa a una persona que transita rectamente por el camino de HaShem, el número 90.

¡El Gran Valor Que HaShem Le Da!

Hay 613 *Mitzvot* en la Torá, de ellos 365 son mandamientos negativos sobre los cuales los castigos son claros, y 248 mandamientos positivos de los cuales **no** nos dicen cuáles son su recompensa (con excepción de dos). En la Torá se enumeran 613 mandamientos, divididos en 365 prohibiciones, cuyas penalidades están claramente detalladas, y 248 preceptos positivos, cuyas recompensas son un misterio, salvo con excepción de dos.

¿Por qué nos revela la Torá las consecuencias de la transgresión y no los beneficios del cumplimiento?

La profundidad de esta pregunta radica en que la recompensa por seguir un mandamiento trasciende el acto mismo. HaShem evalúa aspectos como el contexto, los desafíos, el empeño y la intención. Pongamos un ejemplo: un empresario, que para llegar a su oficina a las 7:30 am, debe salir de su casa a las 6:30 am, quizás necesite despertarse a las 5:00 am para poder rezar con un *minian*. Su vecino que comienza a trabajar más tarde y más

cerca de casa, tiene la libertad de charlar con amigos después del rezo de las 8:00 am.

¿Es justo decir que ambos reciben la misma recompensa, a pesar de que uno hace un muy real sacrificio, Mesirut Nefesh, y el otro no? ¡Claramente no!

Este principio se extiende al dominio de las propias pasiones, como en el caso de la Shmirat Habrit. Para algunos, resistir tal tentación es sencillo, mientras que para otros es una batalla ardua. Quien persiste, a pesar de las adversidades, será recompensado más generosamente. Sin embargo, incluso para aquellos a quienes les resulta más fácil, dominar los instintos en esta era de promiscuidad es una lucha mayor que en el contexto de cualquiera de las otras *Mitzvot*.

Pirkei Avot (5:23) nos enseña que **“según el esfuerzo es la recompensa”**

En consonancia, nuestros sabios han declarado que **“un mandamiento cumplido en medio del sufrimiento vale más que cien ejecutados sin dificultad”** (Avot D’Rabi Natan 3:6).

Reflexiona: ¿Realmente Vale la Pena?

Permite iluminar una verdad: la gratificación que proviene de la masturbación es fugaz, pero sus repercusiones —espirituales, mentales y físicas— deja marcas duraderas. Antes de ceder, hazte esta pregunta vital: "¿Estoy dispuesto a entregar tanto a cambio de unos pocos instantes de satisfacción?" La recompensa más valiosa, y que supera cualquier placer efímero, es la liberación de la esclavitud de tus propios instintos.

Entiende que, si bien el enfrentamiento inicial de tus impulsos, lo que en hebreo llamamos "yetzer hará", parece una montaña imponente, esa percepción de dificultad no perdura. Con el tiempo, se convertirá en un elemento natural de tu día a día. Sabios y profesionales de la salud

concuerdan: tras superar la marca de los **40 días**, la lucha se suaviza notablemente.

Comprender el desafío tiene un fin más cercano de lo que parece debe servirte de motivación para comprometerte a ser *Shomer Habrit*. El Talmud ofrece una perspectiva reveladora en Suka 52b: describe **un órgano pequeño en el ser humano que, cuando se alimenta, siempre pide más, pero si se reprime, queda satisfecho**. Este principio sugiere que sucumbir ante una falta sólo intensifica la tentación, mientras que resistirla hace que las urgencias disminuyan progresivamente, facilitando el dominio sobre futuros impulsos.

Desde la óptica judía, los mandatos de la Torá deberían bastar para contenernos de incurrir en tal falta, sin embargo, comprendo que algunos necesitan entender también los beneficios prácticos: no malgastar tu vitalidad puede llevar a una mejora tangible en tu salud y en el bienestar de tu círculo cercano.

Cuéntame, ¿por qué piensas que el acto está restringido en la Torá? ¡Obviamente no lo prohíbe HaShem para beneficiarse o perjudicarnos! HaShem nos creó y conoce todo sobre nosotros. Él anhela que disfrutemos de los mayores placeres posibles en la vida, lo que a veces implica renunciar a pequeños goces pasajeros para abrazar alegrías duraderas.

Recordemos que "Torá" proviene de "Hora'ah", que significa "instrucción". HaShem nos entregó un manual para vivir de la forma más plena y significativa que existe. Tres milenios más tarde, resulta que muchas de las conclusiones del mundo contemporáneo se alinean con esa sabiduría milenaria.

Conclusión

Si has llegado al final de este libro y lo único que piensas es que ha sido una lectura interesante, para luego seguir con tu vida sin haber absorbido realmente su esencia, temo que no he conseguido mi objetivo. Si es así, las incontables horas dedicadas a escribir estas páginas podrían considerarse desperdiciadas.

La motivación es temporal. No esperes sentirte motivado dos semanas después de haber terminado de leer este libro una sola vez. **Es fundamental que lo leas repetidamente.** El éxito requiere una actitud proactiva: tienes que alimentar constantemente tu deseo de cambio y crecimiento buscando activamente nuevas maneras de progresar.

Es posible que, en cinco minutos, tu chispa de inspiración se disipe. Por tu propio bien, toma un paso **decisivo hacia el cambio AHORA.** Aplica uno de los numerosos consejos que se han ofrecido en estas páginas a tu vida diaria. **¡Configura un filtro en tu teléfono y en todos tus dispositivos electrónicos!**

Ya que conoces los hechos y has entendido las herramientas ofrecidas, la decisión de transformarte y mejorar está en tus manos. Deseo sinceramente que escojas el camino adecuado para que tú y tu familia disfruten de una vida colmada de bendiciones, paz en el hogar, autoconfianza, alegría y una conexión eterna con HaShem.

Sefer Taharat HaKodesh"

Trayendo enseñanzas del Zohar HaKadosh, el texto sagrado del misticismo judío, el libro nos ofrece valiosas enseñanzas sobre la santidad del pacto (Shomer Habrit).

- El mundo entero fue creado y existe gracias a aquellos que son *Shomer Habrit*. (Bereshit 56a, Tikunim 64b)

- Cuando B'nei Yisrael son *Shomer Habrit*, ninguna otra nación puede gobernarlos. (Bereshit 66a)
- El que es *Shomer Habrit* es como si cuidara toda la Torá. (Bereshit 193a, Vayikra 13b)
- Aquel que es *Shomer Habrit* tiene la Shejiná (abundancia divina) presente con él en este mundo y en el venidero. (Lej Leja 94b)
- Quien verdaderamente es *Shomer Habrit* (física, visual y mentalmente) es llamado 'GUERRERO PODEROSO'. (Beshalaj 61b)
- Si una persona es *Shomer Habrit*, HaShem mismo la sana física y espiritualmente. (Ibídem.)
- HaShem se alegra todos los días por aquellos que son *Shomer Habrit*. (Shelaj 165b)
- Todo aquel que sea *Shomer Habrit* es llamado *Tzadik*, así como Yosef que fue *Shomer Habrit*. (Bereshit 59b, Vayera 53a)
- El que es *Shomer Habrit* amerita tener hijos que también se cuidarán. (Lej Leja 93b)
- El ángel Duna está en la entrada del *Geinom* (infierno) junto con miles de ángeles listos para castigar a los nuevos residentes. Sin embargo, no tienen permiso para tocar a los que fueron *Shomer Habrit* en este mundo. También se dice que Abraham mismo salva a quienes han sido *Shomer Habrit* del *Geinom*. (Eruvin 19a)
- Cuando el *Mashiaj* se revele, habrá mucha destrucción en el mundo, pero aquellos que han sido *Shomer Habrit* serán salvados. (Tikunei Zohar 54b)
- *Ayin Hará* (el mal de ojo) no tiene control sobre aquellos que cuidan su vista. (Tikunim 28a)
- Solo el que es *Shomer Habrit* puede adquirir la cualidad de humildad.
- El mérito de tener la oportunidad de cumplir con *Mitzvot* y *Tikunim* poco comunes está reservado para aquellos que son *Shomer Habrit*.
- Un nivel de felicidad constante espera a quien es *Shomer Habrit*.

Bibliografía

Es importante complementar la información contenida en este libro con recursos adicionales tanto pertinentes como prácticos. A continuación, se destacan algunas inspiraciones y referencias clave que enriquecieron la redacción de este volumen.

- Gye.org.es, una organización impactante dedicada a asistir a la juventud judía. Ofrecen una vasta cantidad de recursos interactivos y foros, correos electrónicos que fortalecen el espíritu, asesoramiento en filtros de internet y acceso a su e-book sin costo “Manteniendo la Pureza Moral en el Mundo de Hoy”, el cual puede encontrarse en gye.nuestrabatalla.com.
- "Keeping Holy", una colección de cartas de Steipler (Rab Yaakov Yisrael Kanievsky) dedicada al Shmirat Habrit. No es fácil localizar.
- Visite es.fightthenewdrug.org, una organización no judía fundada para luchar contra la pornografía. Numerosas personas seculares no judías han reconocido los perjuicios de la pornografía en múltiples aspectos. Para una comprensión más profunda sobre el tema, se recomienda navegar en su sitio web y leer sus publicaciones, que incluyen estadísticas conmovedoras en su página principal.
- Holy Nation por Lehavas HaTorah
- You Shall Be Holy por Breslov
- Vayimaen.org

A continuación, todas las fuentes de referencia en este libro:

1. California Court Statistics Reports: 2016 Polls)
2. fightthenewdrug.org
3. Dedmon, J. 2002
4. TIME magazine derived from ‘The American Sociological Association’; Aug 22. 2016
5. “The Effects of Pornography on Individuals, Marriage, Family and Community,” by Patrick F. Fagan, Ph.D
6. Walkabout: Lane Bryant and the Riches of Expectation, Part 1: Suzanne Spellén, Sep 2014
7. Harvard University Press, Devin McKinney P. 420 ‘Back in the US of A’: May 2004)

8. National Vital Statistics System: DHEW Publication No. HRA 74-1902
9. NBC News; Business, ‘Things are Looking Up’ Chris Morris. Jan 2015)
10. [//netskope.com/blog/risky-business-how-covid-changed-user-behavior](http://netskope.com/blog/risky-business-how-covid-changed-user-behavior)
11. Michael Leahy – Porn at Work; Exposing the Office’s #1 Addiction
12. ‘Family Safe Media: Preserving Family Values. Sep 2006
13. Gadgets 360 NDTV Venture June 2012)
14. Michael Leahy: Porn at Work; Exposing the Office’s #1 Addiction
15. WEBROOT: Internet Pornography By the Numbers: 2016
16. Steven Stack, “Adult Social Bonds and Use of Internet Pornography,” Social Science Quarterly 85 (2004): 75-88
17. ‘Family Safe Media: Preserving Family Values. Sep 2006
18. WEBROOT: ‘Internet Pornography By The Numbers: Dec 2016
19. [//https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352245/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352245/)
- 20.
21. ‘ADHD and Marriage’ Melissa Orlov & Ned Hallowell: ‘9 reasons Pornography Hurts’: Jan 2013
22. Psychology Today: ‘The Danger of Keeping Secrets’ Dr. Lickerman M.D. Sep 2012
23. ‘The Effect of Sleep Position on Dream Experiences’. Dreaming: Vol 22(3), Sep 2012, 212-221
24. Dolf Zillmann and Jennings Bryant, “Pornography’s Impact on Sexual Satisfaction,” Journal of Applied Social Psychology 18: 438-453
25. Dr. Peter Kleponis, ‘Integrity Restored’, Clinical Counseling Psychology: LaSalle University Philadelphia, PA. Marriage & family therapy
26. Doidge, N. 2007: New York, Penguin Books, 106
27. The Witherspoon Institute: The New Narcotic: 2013
28. Angres, D. H 2008 and Journal of Adolescent Health 27, 2: 41–44
29. Can Porn Addiction Cause Male Sexual Dysfunction? Addiction.com: Rob Weiss, LCSW: Jan 2015
30. Harvard Medical School, Men’s Health
31. Breitbart: William Bigelow, “Japanese Population Decline Due to Porn?”
32. “The Effects of Pornography on Individuals, Marriage, Family and Community,” by Patrick F. Fagan, Ph.D., psychologist)
33. Level Up: A Brain-Based Strategy: Andrea Samadi, Oct 2015

¡Deja Que La Inspiración Fluya!!

Es muy probable que conozcas al menos a una persona enfrentándose a esta ardua lucha. Ahora es tu momento para compartir esperanza y ayudarles a alcanzar la victoria. Hazles un regalo invaluable: entrega una copia de este libro en sus manos e incentiva su lectura de principio a fin.

Puedes adquirirlo sin costo en nuestro sitio web en formato PDF, listo para imprimir en casa; en versión de audio para acompañarte en tus trayectos, o incluso podemos coordinar una impresión para tu comunidad.

Tu retroalimentación sobre el libro es vital. Compártenos tu opinión y comentarios para enriquecer futuras ediciones. Necesitamos tu voz para mejorar.

Este y otros proyectos de Nuestrabatalla.com son sin fines de lucro, la misión es impulsar a más personas de la comunidad judía a conectar con nuestro Creador.

Considera realizar una donación que nos permita mantener y ampliar el alcance de estos programas. Tu contribución es más que un generoso acto de apoyo pagado, ¡es una inversión en el bienestar colectivo!

Visítanos y contacta:

Web: contacto.nuestrabatalla.com

Email: ayuda@nuestrabatalla.com

WhatsApp/Mensaje: (847)-481-9759

Si prefieres, ponte en contacto con el autor original y conoce más sobre sus programas:

Teléfono: (470)344-4818

Email: TheBattleOfOurGeneration@gmail.com

Web: thebattleofourgeneration.com