

# 12 tips para momentos de crisis

Autor:: Meir Elkabas  
junio 21, 2020



**Varios consejos prácticos para fortalecernos en los momentos difíciles que todos enfrentamos en la vida**

A continuación les presentamos varios consejos prácticos para fortalecernos en los momentos difíciles que todos enfrentamos en la vida. ¡Espero que les sean de utilidad!

1. La principal área en el que se aplica el libre albedrío en la vida es en lo referente a la emuná (fe) – elegir creer que Hashem dirige tu vida, no tú.
2. Sabe y cree que cuando la mala inclinación ve que te estás acercando demasiado a “la mina de oro”, te trae oscuridad y te da vuelta todo en la vida para que no logres llegar al tesoro. Entonces levanta la mirada al Cielo y no renuncies a un futuro mejor.

3. Hashem te permite conectarte con Él incluso en las situaciones más oscuras. Puedes hablar con Él y ansiar Su cercanía incluso cuando tu vida está hecha un desastre.

*Sabe y cree que cuando la mala inclinación ve que te estás acercando demasiado a “la mina de oro”, te trae oscuridad y te da vuelta todo en la vida para que no logres llegar al tesoro*

4. El poder del estudio de la Torá, especialmente las enseñanzas de los verdaderos tzadikim, es tan grande que incluso cuando la persona está atrapada en el ocultamiento más profundo, siempre puede despertarse espiritualmente y retornar a Hashem.
5. Los lugares más alejados de la santidad contienen precisamente el más grande nivel de santidad. De nosotros depende descubrir y revelar estas chispas ocultas conectándonos con Hashem desde esos lugares tan bajos.
6. Cuando las cosas van aparentemente mal, sabrás que Hashem está detrás de todo esto. Estate seguro de que están por llegar cosas muy buenas, pero eso también depende de que tengas una perspectiva optimista y no pierdas los estribos en los momentos difíciles.
7. Vivir la vida es como sentir miedo y pánico de los gritos y el rugido de las bestias salvajes en la espesura de la selva. Pero si escuchas más de cerca, te vas a dar cuenta de que en realidad es una hermosa melodía la que están cantando (véase el cuento “Los hijos cambiados” del Rebe Najman de Breslov).



8.

Cuando todo se desmorona hasta tal punto que te parece ya algo ridículo, lo único que puedes hacer es decir “gracias” por todo lo bueno que hay dentro de la turbulencia.

9. Posiblemente, la más grande dicha en la vida sea entender las pistas que Hashem te va dejando en el camino a través de tus pruebas y dificultades diarias.
10. Cuando te conectas con Hashem y Su Divina Providencia, entonces cuando pasas por un mal momento y sientes amargura y ya no quieres más a Hashem, Él, en Su compasión, te envía no obstante tu salvación personal. Esto es porque Hashem sabe que, en lo más recóndito de tu corazón, quieres ser una buena persona. Es solamente que la presión externa te lleva a actuar así.
11. Normalmente, cuando una persona se enfrenta de repente a sentimientos de debilidad y depresión y rechazo, es posible que se deba a que está por subir a un nuevo nivel en la vida. Y estas sensaciones son porque uno siente que va a tener que superar nuevas fuerzas malas en ese nuevo nivel al que está por subir. Así que cobra ánimos y no te des por vencido. Porque Hashem no te va a enviar una situación que no tengas la capacidad de superar.

Cuando te enfrentas a una situación difícil y aparentemente insuperable, no puedes enfrentártele “cabeza a cabeza” sino que debes

ir un paso más allá y enfrentar la “fuente” de esa situación, o sea,  
la