

# Captar el mensaje

Autor:: Yossi Katz  
abril 20, 2020



**No hay nada que tenga el poder de frustrar nuestro crecimiento espiritual y la satisfacción en la vida como el pesimismo**

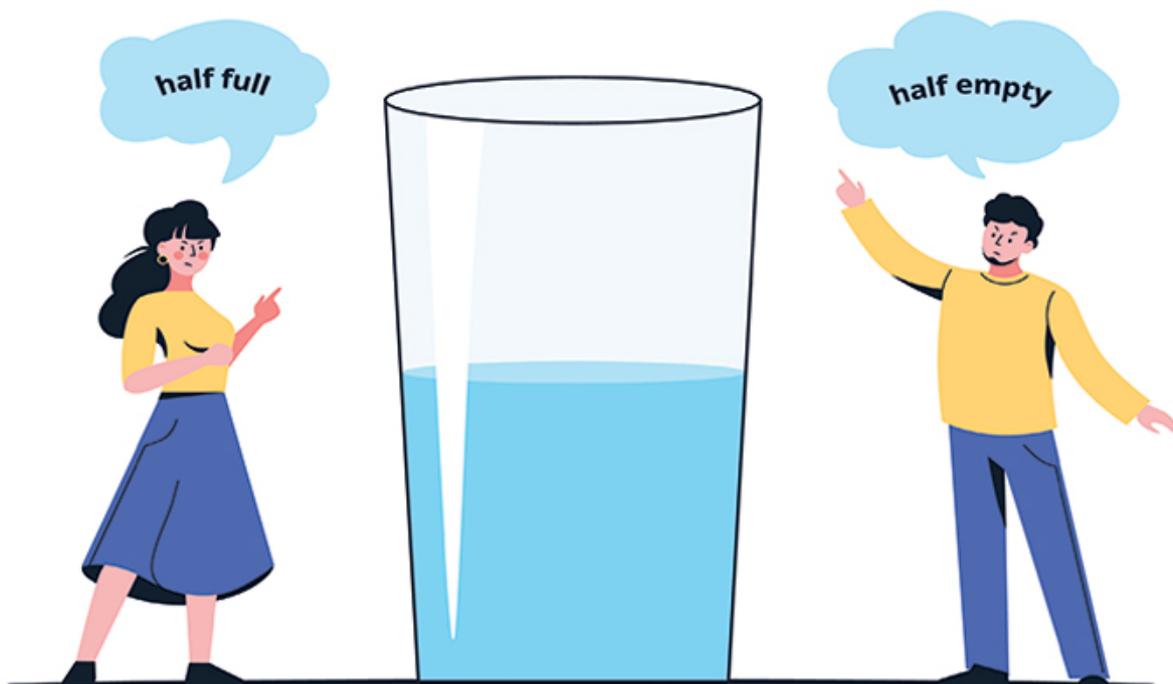
Las emociones negativas son sumamente poderosas y por lo general son absolutamente paralizantes. De hecho, no hay nada que tenga el poder de frustrar nuestro crecimiento espiritual y la satisfacción en la vida como el pesimismo. Por eso, es fundamental que tomemos la iniciativa de estudiar acerca de nosotros mismos y evaluar nuestras reacciones al enfrentar esta clase de emociones. Con la guía del Rebe Najman, podemos transformar estas emociones en grandes herramientas.

Veamos qué sucede con el temor. Al igual que todo lo demás, el temor no es una mera sensación desafortunada, sino que es una creación de Dios. La primera palabra de la Torá, bereshit – en el comienzo (Génesis 1:1) es una sigla de la frase Yaré Boshet

(temor – humildad). El propósito de la Creación, según explica el Zohar, es que el hombre sea humilde y aprecie la grandeza de Dios por medio del temor.

*Por eso, es fundamental que tomemos la iniciativa de estudiar acerca de nosotros mismos y evaluar nuestras reacciones al enfrentar esta clase de emociones. Con la guía del Rebe Najman, podemos transformar estas emociones en grandes herramientas*

Tal vez el temor de Dios evoca una visión de ángeles siniestros dándole unas terribles bofetadas a la persona por haberse portado mal. Pero este concepto es erróneo. Es verdad que existe un castigo por las faltas, pero ese castigo no es más que un proceso de purificación para el alma y es para nuestro beneficio eterno.



El temor al pecado puede ser algo nocivo si lo percibimos de manera negativa. En ese caso, es una herramienta que emplea el yetzer hará (la mala inclinación) para hacernos sentir ansiedad y que Dios está lejos de nosotros. El temor de Dios nos recuerda que Él siempre está presente, y en especial cuando estamos pasando por un momento de flaqueza y estamos más vulnerables. ¿Acaso no quisiera uno ver a su madre

haciéndole señales con el dedo índice cuando uno está a punto de cometer un tremendo error? El temor positivo crea conciencia de que Dios siempre está delante de nosotros, siempre está disponible y advirtiéndonos para que evitemos las dolorosas caídas de la vida. Cuando obtenemos esta conciencia y sentimos humildad, también podemos comenzar a desarrollar los niveles profundos de captar Su grandeza, y ese es el objetivo principal de la Creación: llegar a conocer a Dios.

Los miedos y la ansiedad que sentimos con el sufrimiento o con situaciones que nos causan preocupación son en realidad llamadas de atención de nuestro Padre que nos ama más que nadie en el mundo. Son recordatorios de que Él nos extraña y que nos hemos distraído de nuestro objetivo verdadero en este mundo. Al acordarnos de Él y del propósito de la Creación, estamos elevando el temor a su fuente verdadera y positiva, y estamos eliminando la versión negativa del temor que sentimos.

El Rebe Najman enseña que todo este mundo es un puente muy estrecho y que lo principal es no causarse a uno mismo miedo. Todos pasamos momentos difíciles en la vida y muchas veces sentimos miedo y ansiedad. Pero cada uno de nosotros posee la capacidad, con la ayuda de Dios, de elevar esos sentimientos negativos a un lugar de fe y de reconocimiento de la soberanía de Dios. Y cuando vivimos con el reconocimiento constante de que Dios está a cargo de todo y que todo lo que Él hace es por nuestro propio bien, entonces podemos elevar nuestros miedos, transformándolos en una vida plena de propósito y de sentido.

*Basado en Likutey Halajot, Hiljot Bejor Behemá Tehorá 4:3*