

¿Cómo hago para ser feliz?

Autor:: Yossi Katz
febrero 16, 2020



Estoy tratando (en medio de todo este desastre que es mi vida) de ser feliz, pero me está resultando tremendamente difícil...

Pregunta: Estoy tratando (en medio de todo este desastre que es mi vida) de ser feliz, pero me está resultando tremendamente difícil. No sé qué es lo que debo hacer, pero sí sé que quiero ser feliz y encontrar la felicidad en cada cosa y cada situación.

Respuesta:

Querido amigo:

El Rebe Najman dijo que si uno no está alegre, que simule estarlo.

El Rebe Najman dijo que si uno no está alegre, que simule

estarlo.

Y también nos recomendó que hagamos *"milta dishtuta"* – alguna tontería – y esto es MUY importante para salir del estado negativo en el que te encuentras. Tienes que tomar conciencia de que tu tristeza no te ayuda en nada. La única manera de alcanzar lo que anhelas es por medio de la plegaria y la emuná (fe) en la bondad de Hashem. Continúa recordándote a ti mismo que Hashem te ama y que Te ayudará en todo. Él dirige el mundo, no tú. No te eches la culpa de nada. La culpa no sirve para nada. Haz todas las mitzvot y todas las buenas acciones que puedas, e incluso haz menos cosas malas, a fin de reforzar tu fe. Dile a Hashem que estás haciendo el intento y ruégale igual que me acabas de rogar a mí.



Recuerda que siempre hay buenos y malos momentos pero que, no importa lo que pase, Hashem te ama más que nadie en el mundo y que al final todo va a estar bien si tratas de vivir de acuerdo con Su plan. Una vez alguien me enseñó una canción – si tuviera buena voz, te la cantarí, pero como no, acá va por lo menos la letra:

It was very good, it is very good, it's only going to get much better

It was very good, it is very good, it's only going to get much better

Just rely on Hashem, just rely on Hashem

Just rely on Hashem, just rely on Hashem

Y en español:

Todo estuvo bien; todo está bien; y va a estar aún mejor

Todo estuvo bien; todo está bien; y va a estar aún mejor

Solamente confía en Hashem, solamente confía en Hashem

Solamente confía en Hashem, solamente confía en Hashem

Trata de traer a la mente todos los problemas que tuviste en el pasado y todas las veces que al final las cosas se arreglaron lo más bien. Trata de buscar alivio en tu situación actual. ¿Tal vez sí hay alguna cosa buena en tu vida incluso ahora? ¿Tal vez las cosas no están tan mal como podrían llegar a estar? Encuentra algo positivo en lo que enfocar y da las gracias por ello. Y ten esperanza y pide por el futuro, para que todo se arregle. Porque cuando seguimos a Hashem, todo al final sale bien. De eso, que no te quepa ninguna duda.

Todo lo mejor,

Yossi Katz

