

Control Mental – Empodérat

Autor:: Yehudis Golshevsky
octubre 30, 2022



Rabi Noson escribió: “Es crucial que sepas y creas que, como dijo Rabi Najman, la persona puede dirigir sus pensamientos hacia donde quiera. Y si, Dios no lo quiera, a veces se desvían, puedes simplemente agarrarlos y llevarlos de vuelta allí donde deben estar. Al igual que cuando un caballo se desvía del camino, lo agarras por el ronzal y lo devuelves al camino recto, puedes hacer exactamente lo mismo con tus pensamientos...” (Basado en Likutei Moharan II:50)

(Hojas que curan el alma, p. 44)

¿Qué significa esto para mí?

¡Qué principio tan poderoso! ¿Cuántas veces en el pasado me sentí prisionero de mis propios pensamientos negativos, atrapado en un pantano en el que parecía hundirme cada vez más? Sin embargo, Rabi Najman enseñó de forma muy sencilla que, dado que no podemos pensar en dos pensamientos al mismo tiempo, el mejor recurso es simplemente redirigir nuestro pensamiento hacia algún otro tema, lo que naturalmente deja atrás el pensamiento negativo.



¿Qué pasa si me encuentro de nuevo fuera del camino? Sólo tengo que ser consciente de ello y reconducir “el caballo” por el camino correcto, a la fuerza con el ronzal si es necesario. Puede que tenga que hacerlo una y otra vez, pero es mejor que la alternativa.

Una plegaria

Por favor, Dios, Te pido que estés siempre a mi lado para

ayudarme siempre y recuérdame inmediatamente, sin ninguna demora ni vacilación, que agarre mis pensamientos de inmediato y los devuelva al camino recto. Ayúdame a convertirlos inmediatamente de lo superficial a lo interno, del mal al bien, de lo profano a lo santo.

(Likutei Tefilot II:31)