

Controlar el pensamiento

Autor:: Shaul Mizrahi
noviembre 21, 2019



El Baal Shem Tov dijo que allí donde están tus pensamientos, allí estás tú

En la Sijá 8 de Sijot HaRan, el Rebe Najman dice algo bastante inusual con respecto al estudio de la Torá. Él dice que cuando uno estudia un determinado tema de la Torá que tiene que ver con la aflicción y la calamidad, como, por ejemplo, las leyes del luto en el judaísmo, uno tiene que estudiarlas “por arriba”, rápidamente, sin entrar demasiado en los detalles. Esto se debe al tremendo poder que tienen los pensamientos.

Si bien en esta sijá, el Rebe no va tan lejos como para afirmar que el estudio de las leyes del luto en profundidad es capaz de causar que uno mismo tenga que cumplirlas, esto puede desprenderse de lo que él mismo enseñó en la lección 193 del Likutey Moharán. Allí, él explica que el pensamiento posee un

gigantesco poder y que uno puede hacer que ciertas cosas sucedan con tan sólo concentrarse en sus pensamientos. Por ejemplo, al recitar el Kriat Shemá, se supone que tenemos que pensar que estamos dispuestos a dar la vida por el kidush Hashem (la santificación del Nombre de Hashem). El Rebe explica que, si uno se concentra demasiado en esto, incluso puede llegar a morir, y por eso es muy importante tener cuidado de no extralimitarse.

El Rabino Zvi Aryeh Rosenfeld siempre enfatizaba que la persona judía nunca debe conformarse con el “como si lo hubiera hecho” sino que debe hacer todo lo posible por cumplir con la mitzvá en la práctica

En este caso ocurre lo mismo: si uno ahonda demasiado en las leyes del luto, puede llegar a crear una situación de luto para sí mismo. Por lo tanto, tiene que cuidarse de estudiarlas brevemente, solamente lo suficiente como para conocer las leyes.

Únicamente cuando uno realmente está de luto debe estudiar las leyes incumbentes en profundidad.

Ahora bien: si los pensamientos son capaces de crear muerte y luto, entonces ciertamente pueden utilizarse también para crear cosas buenas, ya que existe un principio en la Torá respecto a que una buena medida es quinientas veces más poderosa que una mala medida. En el Likutey Moharán, el Rebe Najman de Breslov enseña que el poder del pensamiento puede utilizarse incluso para obtener riquezas. De más está decir que también podemos aprovecharlo para asuntos espirituales, para crecer en el estudio de la Torá, para mejorar nuestra tefilá, para tener éxito en la educación de los hijos.



Al enfrentar un desafío, en vez de enfocarnos en las perspectivas nada alentadoras que este nos presenta, y que lo único que van a hacer es asegurar que los resultados realmente sean desalentadores, deberíamos enfocar nuestros pensamientos con vistas a superar el desafío. Incluso si no tenemos la menor idea de cómo vamos a lograrlo, el solo hecho de pensar con concentración en que vamos a tener éxito va a ser de gran ayuda. E incluso si el resultado final no resulta ser el que esperábamos, sabemos que la Guemará dice que la persona que quería hacer una mitzvá pero se vio imposibilitada de hacerla obtiene méritos igual que si la hubiera hecho. Podríamos preguntarnos: “¿Por qué está obteniendo méritos si no hizo nada?”. La respuesta es que el mérito es por el buen pensamiento que tuvo. Los pensamientos son tan poderosos que, solamente por medio del pensamiento, uno puede de hecho cumplir con las mitzvot. (Sin embargo, debemos señalar que el Rabino Zvi Aryeh Rosenfeld siempre enfatizaba que la persona judía nunca debe conformarse con el “como si lo hubiera hecho” sino que debe hacer todo lo posible por cumplir con la mitzvá

en la práctica).

Este mismo principio fue mencionado por el Baal Shem Tov de otra manera diferente. El Baal Shem Tov dijo que allí donde están tus pensamientos, allí estás tú. Si una persona desea con toda su alma estar en la tziun del Rebe Najman de Breslov en Uman, y a pesar de todo su esfuerzo, hay algo que está fuera de su control que le impide hacer realidad su sueño, en realidad esa persona sí está allí. Si alguien está pensando en una mitzvá, de hecho, está haciendo esa mitzvá. A partir de esto podemos entender por qué Jazal dicen que los pensamientos de pecados son peores aún que el pecado mismo. Cuando alguien comete un pecado, muy probablemente sienta algo de remordimiento por estar transgrediendo y no disfrute de ese pecado al máximo, pero cuando uno piensa en un pecado, está cien por ciento dentro de ese pecado.

El Rebe Najman de Breslov nos revela en la lección 50 del Likutey Moharán Tiniana que los pensamientos, esta arma tan poderosa que acabamos de describir, están completamente bajo nuestro control. Cada persona es capaz de canalizar sus pensamientos en la dirección que desee. Ojalá todos usemos este poder para bien, pensando en hacer cosas buenas, pensando en que nos sucederán cosas buenas a nosotros y a todo Am Israel, pensando y creyendo en que la redención va a llegar hoy mismo.