

Déjalo a Él

Autor:: Davy Dombrowsky
abril 20, 2020



Sentí que estaba tratando de suprimir lo que sentía por medio de la comida.

Mientras mi esposa estuvo de viaje la semana pasada, comí un montón de comida basura. Sentí que estaba tratando de suprimir lo que sentía por medio de la comida. Como si quisiera llenar un vacío con las golosinas y los alimentos procesados, pero en vano. De hecho, lo único que logró toda la comida basura fue hacer que el hueco se volviera aún más grande, dejándome con una sensación horrible de auto-destrucción y alejado de un estado sano de mente y cuerpo. Yo me conozco y sé que cuando no logro controlarme, al final me siento terrible. Odio esa sensación y esa auto-persecución hace que sea aún peor. Es un círculo vicioso que los adictos conocen de memoria.

De hecho, lo único que logró toda la comida basura fue hacer

que el hueco se volviera aún más grande, dejándome con una sensación horrible de auto-destrucción

Sin embargo, esto también tiene su lado positivo.

Una cosa que me ayudó a salir de esto más de una vez es tratar de ser una persona simple. Sin siquiera darme cuenta, soy consciente de que a veces tengo altas expectativas de mí mismo: de productividad, de tener solamente buenos pensamientos, etc. El “capataz” que llevo adentro no me permite fracasar ni ser holgazán. Pero me di cuenta de que todo esto es nada más que un montón de “jojmot” (sofisticación) y que a veces conviene dejar a un lado todas esas suposiciones y conjeturas tan complejas y simplemente dar un paso y otro paso más. A veces tengo que vivir el momento.



Además, Hashem es perfecto. Realmente, absolutamente perfecto. Yo no necesito ser perfecto ni tampoco tengo que esperar ser perfecto. Solamente tengo que dejar que Él lo sea. Una sesión de meditación y plegaria con este mantra puede ser muy reconfortante.

Tal vez a esto se refería el Rebe Najman cuando dijo (Sijot

HaRán 2):

“Es muy reconfortante arrojarte a Hashem y confiar en Él. Yo mismo Le entrego todas mis actividades para que todo sea hecho tal como Hashem quiere que se haga. Y entonces no tengo necesidad de preocuparme o pensar si estoy haciendo lo correcto o no, porque Le he encargado a Él que lo haga. Y si Él quiere que sea de otra manera, entonces Le dejo que lo haga de otra manera”.

Esta idea al principio me parecía un tanto esotérica pero ahora pienso que es lo más simple que hay.

Dejemos que Hashem sea perfecto. Y nosotros, hagamos lo que tengamos que hacer en este momento. Punto.

Publicado originalmente en Ahalel Davar