

El secreto de la longevidad

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
noviembre 24, 2019



El Rebe Najman nos revela el secreto de la longevidad.

El Rebe Najman nos revela el secreto de la longevidad. Para poder asegurar que tendremos *arjút iamim* (largura de días, o sea, una larga vida), primero tenemos que volvernos más conscientes de cada día, de cada hora, e incluso de cada momento. Cuando somos conscientes del tiempo que se nos ha asignado, podemos tomar una porción de ese tiempo y llenarlo de santidad.

Da dinero para tzedaká (caridad), reza, ayuda a alguien, recita una bendición sobre lo que estás comiendo.

Por ejemplo, digamos que estás despierto 18 horas al día. Durante cada una de esas horas, puedes dedicar 30 segundos, o 60 segundos (o más) a hacer algo que te eleve espiritualmente.

Toma esos segundos y decide que vas a aprovechar ese tiempo para hacer una mitzvá. Da dinero para tzedaká (caridad), reza, ayuda a alguien, recita una bendición sobre lo que estás

comiendo. Poco a poco, vas a llenar tus momentos con mitzvot, elevando espiritualmente tus pensamientos y tus actos.



Si eres lo suficientemente perseverante y si continúas con esta práctica durante un tiempo, verás que se vuelve cada vez más fácil. Con el tiempo, con cada hora que pase, vas a sentir que cada hora dura más. Y que cada día dura más. Tu tiempo se ha vuelto más rico, más pleno.

Este es el secreto de una larga vida. Cuando cada día está llena de más santidad que el día anterior, entonces uno es bendecido con largos días, con una larga vida.