

Elul y tus sentimientos

Autor: :: □□□□□□ □□□□□□
septiembre 13, 2022



Los sentimientos determinan MUCHO en la vida. Lo que sientes genuinamente es lo que de hecho crees de ti mismo, del mundo y de Dios.

Elul puede ser un mes complicado. A medida que avanzamos en los pasos de la teshuvá, escuchamos shiurim y leemos libros sobre la teshuvá y el acercamiento a Hashem, y trabajamos para refinar nuestro carácter, a veces nos quedan emociones negativas como el miedo, la ansiedad, la falta de emuná, la tristeza, la envidia y el odio, que no son precisamente propicias para hacer teshuvá.

Los Sabios nos dicen que *avodá shebalev* – servir a Dios con el corazón, que es una parte necesaria de nuestro proceso de teshuva, requiere infundir el corazón con intención. ¿Cómo

podemos aumentar nuestro genuino deseo de amar a Hashem y querer aferrarnos a Él? Esto es fundamental para hacer teshuva, porque si realmente amáramos a Hashem, si realmente creyéramos que Él es misericordioso, que escucha nuestras plegarias, que es compasivo y bondadoso, lento en la ira y abundante en bondad y verdad, que conserva la bondad para miles de personas, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y que perdona, ¿acaso no nos sentiríamos perfectamente bien ahora mismo? ¿No sería mucho más fácil no odiar, estar celoso, sentirse deprimido, etc.? ¿No podríamos dar tzedaká y ayudar a los demás con más generosidad y felicidad?

Los sentimientos determinan MUCHO en la vida. Lo que sientes genuinamente es lo que de hecho crees de ti mismo, del mundo y de Dios. Y lo que realmente crees es lo que hace que realmente ACTÚES basándote en la información que tienes en la mente. Vale decir, cuando nos concentramos y somos completamente conscientes de lo que tenemos conocimiento de Hashem, como Sus 13 atributos de misericordia, por ejemplo, hasta el punto de que esta información se graba profundamente en nuestros corazones, eso nos lleva a actuar realmente sobre esta información.

Si realmente amáramos a Hashem, si realmente creyéramos que Él es misericordioso, que escucha nuestras plegarias, que es compasivo y bondadoso, lento en la ira y abundante en bondad y verdad, que conserva la bondad para miles de personas, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y que perdona, ¿acaso no nos sentiríamos perfectamente bien ahora mismo? ¿No sería mucho más fácil no odiar, estar celoso, sentirse deprimido, etc.?

Para las mujeres ocupadas que no tienen tiempo para una cosa más en su lista de tareas de teshuva, tengo buenas noticias para ustedes. He estado utilizando una técnica muy sencilla

para purificar mi corazón, o por así decirlo, reprogramarlo.

Cuando sientes el amor de Hashem por ti, es mucho más fácil amarlo a Él. Cuando sientes la amabilidad y la bondad de Hashem, es mucho más fácil estar de buen humor y no preocuparse por los problemas o por lo que otros tienen que tú no tienes. Cuando sientes la abundancia y la protección de Hashem, es mucho más fácil darles de todo corazón a los demás.

Cuando sientes el amor de Hashem por ti, es mucho más fácil amarlo a Él. Cuando sientes el amor de Hashem por ti, es mucho más fácil amarlo a Él.

Lo que hago es simplemente escuchar una y otra vez canciones con un determinado mensaje sobre Dios. Para Elul, creé una lista de reproducción en Spotify con canciones que transmiten información acerca de Hashem que me gustaría incorporar a mi corazón. Mi lista de reproducción consta de las siguientes seis canciones: Hatov de Yonatan Razel, Shema Koleinu de Udi Davidi, Majnisei Rajamim de Yitzjak Meir Hlefgot, Avinu Malkeinu de Ehud Banai, Adon Olam de Eitan Masuri, Chamol de Yitzjak Meir Helfgot. Estas canciones consisten en versos sobre la bondad y la misericordia de Hashem, Su compasión eterna, Su Reinado, Su gobierno sobre el mundo entero y más.

Estas canciones las escucho una y otra vez en Elul. Al escucharlas, sé que cuando llegue Rosh Hashana, podré coronar a Hashem como Rey con un corazón lleno de amor, emoción, entusiasmo, compasión, generosidad y mucho más. Si Dios quiere, estos sentimientos me impulsarán en el próximo año a hacer la voluntad de Hashem en todos los ámbitos de la vida con un corazón alegre.

