

Felices y contentos

Autor:: Davy Dombrowsky
enero 31, 2021



La lección que sigue del Likutey Moharán (segunda parte, lección 10) puede ayudarnos a entender por qué a veces es fácil de alcanzar la ishuv hadaat (compostura mental, claridad de pensamiento) y otras, no. Tenemos que establecer una distinción entre felicidad y emoción y también entre tristeza y depresión. Cuando alguien está emocionado, si bien suele ser una sensación agradable, no tiene la mente tranquila. Pero cuando uno es feliz, uno siente una sensación tranquila y calma de felicidad, que es una buena plataforma para el ishuv hadaat.

Cuando alguien está emocionado, si bien suele ser una sensación agradable, no tiene la mente tranquila. Pero cuando uno es feliz, uno siente una sensación tranquila y calma de felicidad, que es una buena plataforma para el ishuv hadaat.

Por el contrario, la depresión evita que uno tenga ishuv hadaat porque cuando estamos deprimidos, Dios no lo permita, la mente no está en calma. La tristeza en sí no es necesariamente la misma cosa. A veces puede ser incluso sano estar un poco triste. Uno puede sentirse triste y alcanzar conciencia espiritual. Esa es la idea del “corazón contrito” que es algo que Hashem ama. Pero una vez que la persona se juzga a sí misma por sentirse triste o siente resentimiento con el Creador por ese sentimiento de tristeza, ahí es cuando resulta difícil recobrar la conciencia espiritual.

“Porque con alegría saldréis” (Isaías 55:12)



La única razón por la que la gente se aleja de Dios y no se acerca a Él es porque no tienen ishuv hadaat. Es fundamental que la persona se esfuerce por pensar con claridad acerca del propósito último de todos los anhelos humanos, tanto los corporales (placeres físicos) como los no corporales (honos, prestigio). La persona que haga esto ciertamente retornará a Dios.

La principal forma de alcanzar compostura mental es estando

contentos. Porque cuando uno está contento, puede dirigir su mente en la dirección que desee. Porque la alegría es el ámbito de la libertad y cuando uno está alegre, su mente es libre y no está en el exilio.

Sin embargo, si uno está deprimido, sus facultades mentales están en el exilio y le resulta difícil retornar a Dios. La depresión es, por lo tanto, una enorme barrera para servir a Dios.