La montaña y el secreto – segunda parte

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
noviembre 20, 2019

Aquello en lo que te concentras se transforma en tu realidad. Y atraes más de esa realidad hacia ti.

Al examinar de cerca nuestras faltas, y hacer jeshbón nefesh (introspección), revisando nuestros rasgos de carácter y nuestro modo de actuar, tal vez nos sintamos abrumados por lo que vemos. Tal vez pensemos que nunca podremos reparar el daño causado.

Pero el Rebe Najman dice que sí podemos: “Si crees que puedes destruir, también cree que puedes reparar”.

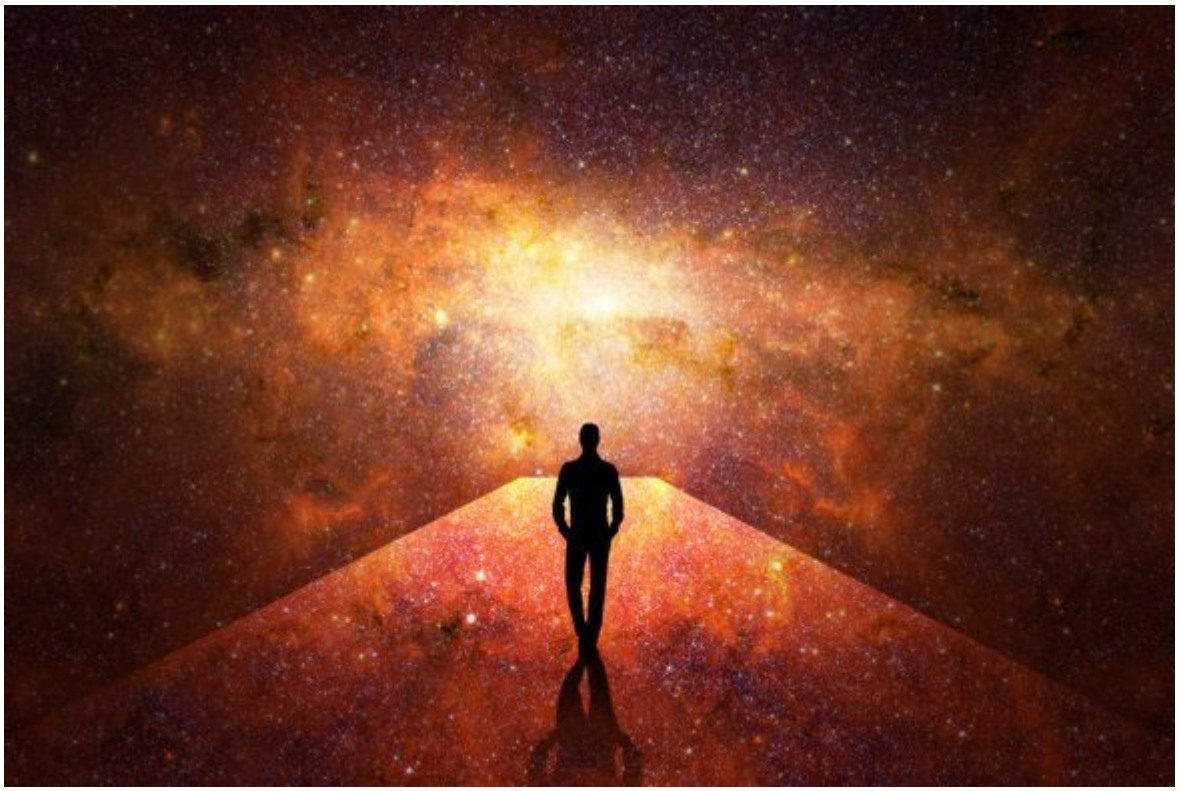
No obstante, al enfrentarnos con nuestros defectos, muchos los proyectamos en otras personas o bien caemos en la depresión y el estancamiento. De hecho, es muy difícil realmente creer y

tener fe en que podemos reparar lo que hemos hecho mal. Es por eso que es tan fundamental buscar nuestros puntos buenos, identificarlos y construir a partir de ellos.

Uno está allí donde están sus pensamientos.

El secreto

Hay muchos libros laicos muy populares, cuyos títulos no vamos a mencionar, que lograron capturar la imaginación de mucha gente que se hace ilusiones, gente que, lamentablemente, incluso cree en la Dios y en la Torá. Estos libros, a pesar de poner el énfasis en conceptos tan infantiles como la auto-gratificación, los deseos materiales y el pensamiento mágico, sí señalan una realidad apremiante, que el Rebe Najman de Breslov ya reveló hace dos siglos: *Uno está allí donde están sus pensamientos*.



Aquello en lo que te concentras se transforma en tu realidad. Y atraes más de esa realidad hacia ti. Si te concentras en las

cosas malas, en los defectos, en los fracasos, en la parte más oscura y menos simpática de tu alma, entonces estás atrayendo esa misma oscuridad hacia toda tu persona.

Pero si te concentras en los puntos buenos, en las buenas acciones que llevaste a cabo, en los pensamientos considerados que tuviste, en las plegarias que elevaste, en las palabras de aliento que dijiste, y en las lágrimas de compasión por otros que derramaste, entonces estás atrayendo hacia ti un ambiente de alegría.

Por lo tanto, si quieres cumplir con la mitzvá esencial de servir a Dios con alegría, tienes que ir tras tus puntos buenos.

La cumbre

Una vez que alcanzaste la cumbre de Azamra por primera vez, se vuelve mucho más fácil. Por ejemplo, cuando silencias esa voz negativa que condena a tu vecina por dejar la basura al lado de tu puerta de entrada, y recuerdas su generosidad cuando sus madreselvas florecen (y te trae un ramito fresco de flores para Shabat), la próxima vez, tu mente automáticamente va a ir en dirección de las flores….

Una vez que recuerdes que no, que no eres tan amable ni tan considerado como quisieras, y tal vez no eres tan constante en tus plegarias como podrías, pero sí haces un esfuerzo por dar caridad con asiduidad, vas a sentir una alegría que te va a elevar y hacer llegar un poquito más cerca de Dios. Y con el tiempo, vas a estar lo suficientemente cerca como para poder hablar, conectarte y construir una relación con Él.

Es apropiado hacer introspección y hablar de nuestras fallas con Dios durante una cantidad limitada de tiempo cada día. Sin embargo, para la mayoría de la gente, por lo menos veintitrés de las veinticuatro horas del día deberían estar enfocadas en sentirnos alegres.