

# Los puntos buenos

Autor:: Yehudis Golshevsky  
marzo 3, 2020



**Una vez un jasid le hizo una pregunta al Rebe Najman: “Rebe, siento que soy una persona de muy bajo nivel**

Una vez un jasid le hizo una pregunta al Rebe Najman: “Rebe, siento que soy una persona de muy bajo nivel. Y esta baja autoestima afecta cada aspecto de mi vida y me cuesta mucho ser feliz. ¿Cómo puedo librarme de este mal sentimiento?”. El Rebe Najman le respondió: “Está prohibido dejar caer tu autoestima, aunque sea un instante. Tienes que aprender a obtener vitalidad enfocándote en tus puntos buenos. Piensa un minuto: ¿acaso no hay algo bueno, alguna mitzvá, que alguna vez hayas hecho?”.

***Rebe, siento que soy una persona de muy bajo nivel. Y esta baja autoestima afecta cada aspecto de mi vida y me cuesta mucho ser feliz. ¿Cómo puedo librarme de este mal***

## *sentimiento?*

Esto es lo que tienes que decirte a ti mismo: “¿Acaso nunca he hecho nada bueno? ¿Acaso no ayuno en Yom Kipur y en Tishá BeAv y en los otros ayunos obligatorios? ¿Acaso no voy al baño ritual? A pesar de que tengo malos pensamientos y a veces hago cosas malas, trabajo muy duro y quiero mejorar para mejorar mi espiritualidad y salvarme. Por peor que pueda estar, tengo mis puntos buenos. Y en algunas ocasiones he cumplido con la voluntad del Creador”.

De esta manera vas a obtener vitalidad y te vas a fortalecer. ¡No te des por vencido por ningún motivo del mundo! Y si tu parte negativa amenaza con dominarte, vuelve otra vez sobre los puntos buenos y seguir así todos los días, luchando con lo que tengas que luchar. Y todo ese tiempo, seguramente se te presentarán muchas oportunidades de hacer el bien. Dios ayuda todo el tiempo.



Por lo menos podemos derramar el corazón ante Dios, mencionando cada punto bueno y cada buen rasgo de carácter, incluso las cosas más simples, incluso las cosas que no hice

con mi propio esfuerzo pero son mitzvot.

Por ejemplo: "Amo del Universo, a pesar de mi pobre nivel espiritual, Tú y yo sabemos el dolor que estoy pasando. Y me has hecho una gran bondad al haberme hecho nacer judío y al haber sido circuncidado al octavo día. Y cuánto me esforcé por aprender el alef-bet, por rezar y estudiar la Biblia. Tuve muchas experiencias muy difíciles para poder alcanzar todo este conocimiento. Me esforcé mucho por todo esto...".

Cuando Reb Noson se encontró con alguien que estaba pasando por un momento muy difícil en su vida y al que le costaba encontrar sus puntos buenos, y entonces él le explicó su importancia: "Tienes que seguir todos los consejos que dio el Rebe Najman para ayudarte a encontrar la dicha. Especialmente enfocándote en tus puntos buenos. Y sé consciente de que toda tu conexión con el judaísmo depende de esto".