

# Mírate a ti mismo

Autor:: Yehudis Golshevsky  
septiembre 12, 2021



Un jasid le planteó una vez a Rebe Najman una pregunta sincera. “Rebe, me siento como una persona de nivel muy bajo. Esta forma negativa en que me veo a mí mismo me afecta mucho en la vida y me cuesta mucho ser feliz. ¿Cómo podré tener éxito?”

El Rebe respondió que uno nunca puede perder la confianza en sí mismo. Y la manera más segura de revitalizarse a uno mismo es centrarse en sus puntos buenos. “Piensa un momento”, le dijo el Rebe al jasid: “¿No hay nada bueno, ninguna mitzvá, que hayas hecho?”

Cada uno debería decirse a sí mismo: “¿Acaso yo no ayuno en Yom Kippur, Tisha BeAv y los demás días de ayuno obligatorio incluso cuando me siento enfermo? ¿No voy a veces a la mikve? Por más malo que pueda ser, sigo teniendo algunos puntos

buenos. En ocasiones, he cumplido la voluntad del Creador”.

*“Piensa un momento”, le dijo el Rebe al jasid: “¿No hay nada bueno, ninguna mitzvá, que hayas hecho?”*

Buscar y encontrar los puntos buenos que tenemos nos fortalece y nos revitaliza. Y si esa negatividad interna vuelve y asoma la cabeza, amenazando con vencernos, entonces nosotros también volvemos sobre esos mismos puntos buenos una y otra vez.

También puedes desahogarte ante Dios, mencionando cada punto bueno o cualidad que tengas, incluso las más simples.



Por ejemplo: “¡Amo del universo! Por más malo que yo sea, por más lamentable que sea mi estado espiritual, ya que Tú y yo sabemos el dolor que llevo, no obstante has hecho una enorme bondad conmigo al hacerme judío. Después de ocho días, me hicieron el brit. Luego me esforcé mucho para aprender el alef-bet, para rezar y estudiar la Torá. Soporté muchas experiencias dolorosas para lograr este conocimiento. Me esforcé mucho...”.

Cuando Reb Noson conoció a alguien que tenía dificultades para centrarse en sus puntos buenos, lo animó, diciéndole:

“Tienes que seguir todos los consejos que reveló el Rebe Najman para ayudarte a encontrar la alegría, especialmente concentrándote en tus puntos buenos. Y sé consciente: Toda la conexión con el judaísmo depende de esto”.

*Basado en Síaj Sarfey Kodesh I:156*