No pienses tanto

Autor:: breslov.org
noviembre 10, 2019

Si nos separamos de la alegría, entonces la Presencia Divina se aparta de nosotros…

El Rebe Najman enseña lo siguiente:

“Pues las fuerzas del mal son un aspecto de exceso, y corresponden a ‘En cada pena hay exceso’ (Proverbios 14:23). También son juicios estrictos, que corresponden a ‘Sintió pena en Su corazón…’ (Génesis 6:6). Y la esencia de la alegría está en el corazón, tal como está escrito: ‘Has puesto alegría en mi corazón’ (Salmos 4:8)”.

Una de las armas más potentes de las fuerzas del mal en el mundo contemporáneo es pensar demasiado. Estamos inundados con tanto exceso de información, de productos, y de opciones que ya no nos queda nada de espacio personal en la vida. Y esto nos lleva directamente a la depresión, que a su vez nos hace

buscar cada vez más distracciones y así es como entramos en un ciclo vicioso depresivo.

Tal como enseña el Rebe Najman y su bisnieto Shimshon Barski explica en el libro Etzot Mevoarot, “El exilio es análogo a la depresión”. Esto significa que cuanto más nos permitimos deprimirnos (que es el objetivo de todos esos pensamientos y objetos excesivos en la vida), más permanecemos en un estado de exilio.

Podemos liberarnos de todo esto. Podemos lograrlo anhelando una genuina relación con nosotros mismos y con el Creador

Es por eso que es tan importante controlar el pensamiento y filtrar todos los excesos de pensamientos que nos hacen tener una imaginación incontrolable y que nos hacen tomar decisiones de las cuales terminamos arrepintiéndonos. La mente y el corazón son la principal morada de la Presencia Divina, que requiere que haya alegría para poder expresarse en su totalidad. Pero si nos separamos de la alegría, entonces la Presencia Divina básicamente se aparta de nuestra conciencia, dejándonos desconectados y en estado de depresión, ahogándonos en el mundo ilusorio que nos hemos inventado.

Sin embargo, podemos liberarnos de todo esto. Podemos lograrlo anhelando una genuina relación con nosotros mismos y con el Creador, pero debemos cuidarnos de las fuerzas del mal y de sus armas —el ruido incesante que nos llega sin cesar desde todas direcciones. No hay mejor momento que ahora.