

¿Por qué la gente no es feliz?

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
noviembre 18, 2019



La mejor forma de dar aliento es siendo un modelo de alegría uno mismo.

Entonces te regocijarás con todo lo bueno que el Eterno, tu Dios, te ha dado a ti y a tu familia, tú y el levita y el forastero que está contigo (Devarim 26:11)

En la parashat Ki Tavó, la Torá dice que debido a que no servimos a Hashem con regocijo y con un corazón alegre cuando las cosas van bien y vivíamos una vida de abundancia, ahora vamos a servir a Hashem en medio de dificultades. Esta es la famosa reprimenda de la Torá, en la que se establecen (en forma bastante gráfica) las dificultades que hemos de enfrentar.

El Rebe Najman nos impulsa a elevarnos por encima de nuestra inclinación natural a la desesperación, la desesperanza, el dolor y la preocupación.

“Cuando las cosas van bien” y “abundancia” son términos relativos. A menudo no sentimos que las cosas “van bien” o que tenemos “abundancia”. El Rebe Najman explica que la mayoría de la gente está llena de dolor y preocupaciones. Les cuesta expresar la profundidad de sus desilusiones y no sienten que las cosas realmente van bien o que tienen todo lo que necesitan. La gente anda triste.

No sirve de nada decirle a alguien en esa situación que debería estar contento. Lo que tenemos que hacer es darles aliento. La mejor forma de dar aliento es siendo un modelo de alegría uno mismo. Incluso cuando estás enfrentando dificultades, puedes demostrarles a los demás que es posible elegir la dicha y la felicidad. La gente no es feliz debido a que no creen que puedan ser felices.



Cada persona tiene que alcanzar la alegría desde el nivel en el que se encuentra. Hay personas a las que les resulta prácticamente imposible creer que son capaces de ser felices si no resuelven todos los problemas que tienen en la vida. de

hecho, esa es una reacción muy humana a las dificultades de la vida.

Pero el Rebe Najman nos impulsa a elevarnos por encima de nuestra inclinación natural a la desesperación, la desesperanza, el dolor y la preocupación. Tenemos que aferrarnos a los pedacitos de alegría que podemos encontrar en nuestras vidas y usarlos para darnos aliento a nosotros mismos y a los demás. Deberíamos dejar a un lado los problemas, aunque sea unos cuantos minutos, y empezar a hacer una lista de las cosas buenas que tenemos en la vida. De esa manera, poco a poco vamos a ir saliendo del pozo, y finalmente vamos a descubrir que la alegría nos surge en forma natural.

Esto no es fácil. No es algo que uno pueda decirle al otro: "Sé feliz, no importa qué cosas te estén pasando. Simplemente sé feliz". Tenemos que empezar a sentir real compasión el uno por el otro. Empieza dejando que la otra persona hable de sus problemas. Luego puedes empezarle a darle aliento y a señalar los motivos por los cuales sí hay esperanza. Demuéstrale que, a pesar de las dificultades de la vida, él o ella también tiene la capacidad de elegir vivir feliz. Pídele que enumere todas las cosas buenas que tiene en la vida, incluyendo las grandes cosas y las pequeñas cosas (chocolate, la capacidad de ver, de oír, almohadas cómodas, un buen amigo que lo/la ama, la bella luz que irradian las velas de Shabat, etc). Ahora es tu turno. Enumera todas las cosas buenas que tienes en la vida, las cosas que te traen confort y te hacen feliz. La alegría nos ayuda a sentir la conexión con Hashem, más allá de las cosas que podemos estar pasando. Y sentir la conexión con Hashem es lo que nos ayuda a sentirnos felices. Solamente hace falta un poco de práctica.

Que tengas un día en el que practiques la alegría.

