

# Pregúntale a un Breslovero: ¿Cómo puedo ser feliz?

Autor:: breslov.org  
junio 13, 2021



P: Estoy tratando (en todo este lío que es mi vida) de ser feliz, pero me resulta muy difícil incluso sonreír. No sé qué debo hacer, pero sí sé que quiero ser feliz y encontrar la felicidad en todas las cosas y en todas las situaciones.

R: Querido amigo,

El Rebe Najman dijo que cuando no se tiene alegría, hay que fingirla. También recomendó hacer “milsa d’shetuta” algo tonto – esto puede resultar MUY importante para que salgas de tu estado mental negativo. Tienes que ser consciente de que con

estar triste no vas a ganar absolutamente nada. La única manera de mejorar tu estado de ánimo es a través de la plegaria y la emuná en la bondad de Hashem. Continúa recordándote a ti mismo que Hashem te ama y que siempre te va a proteger. Él dirige el mundo, no tú. No te eches la culpa de nada, ya que eso no te llevará a ninguna parte. Haz alguna mitzvá, buenas acciones, buenos pensamientos o incluso haz menos cosas menos malas, o sea, todo lo que puedas para reforzar tu fe.

*La única manera de mejorar tu estado de ánimo es a través de la plegaria y la emuná en la bondad de Hashem. Continúa recordándote a ti mismo que Hashem te ama y que siempre te va a proteger. Él dirige el mundo, no tú. No te eches la culpa de nada*

Recuerda que siempre hay épocas más difíciles y otras más fáciles, pero que, pase lo que pase, eres el hijo amado de Hashem y todo va a estar bien al final si tratas de vivir de acuerdo con Su plan. Alguien me enseñó una vez una canción, y si tuviera buena voz – te la cantarí. Por ahora, esta es la letra:



Fue muy bueno, es muy bueno, sólo va a ser mucho mejor.

Fue muy bueno, es muy bueno, sólo va a ser mucho mejor.

Sólo confía en Hashem. Sólo confía en Hashem.

Sólo confía en Hashem, sólo confía en Hashem.

Trata de recordar todos los problemas que tuviste en el pasado y cuántas veces al final las cosas salieron bien. Intenta encontrar algo de alivio incluso en tu situación actual... ¿no te parece que hay algo bueno en tu vida incluso ahora mismo? ¿Quizás las cosas no son tan malas como podrían llegar a ser? Encuentra algo positivo en lo que centrarte y siéntete agradecido por ello. Pide por el futuro para que las cosas sean mejores. Si seguimos el camino de Hashem, todo va a salir bien. De eso puedes estar seguro.