

# ¿Qué tal te fue esta mañana?

Autor:: Davy Dombrowsky  
abril 24, 2022



Hoy me levanté y no me lavé las manos enseguida. Tampoco había puesto la taza del lavabo al lado de la cama. Tampoco me puse los tzitzit de inmediato. Mis hijos saltaban sobre mí y, después de advertirles numerosas veces, me derramaron el café y les grité. Cuando por fin se fueron, fue a tomar un poco de aire y me perdí el Zman Kriat Shema. Desde hace una semana, mi sinagoga ha cancelado todos los minianim (quórum de rezo), por lo que me resulta difícil obligarme a rezar temprano y todo empieza tan tarde, por no hablar de que cada vez es más difícil rezar a solas en casa. Me siento a estudiar algo y el teléfono está vibrando con mensajes, lo cual me distrae mucho. Tardo como una hora estudiar algo que debería haberme llevado 20 minutos. Voy con retraso. Me llaman del banco diciendo que tengo que ir enseguida, así que voy y tengo que esperar y esperar fuera a que me dejen entrar. Los niños vuelven pronto del colegio, así que le digo a mi mujer que hoy voy a preparar

la comida. Además, pronto tengo que empezar a trabajar y siento que no he hecho nada que valga la pena. ¿Qué estoy haciendo con mi vida?

¿Te suena familiar? Por tu propio bien, espero que no. Tal vez sólo sea yo.

En la Torá 282, Rebe Najman instó a sus seguidores a buscar enérgicamente y encontrar sus propios puntos buenos y los de los demás. Esta técnica para alcanzar la alegría es crucial, y es un consejo que él animaba a sus seguidores a poner en práctica constantemente.

Vamos a replantear esta mañana usando el enfoque del Rebe:

Gracias a Dios, hoy me levanté y tengo el gran mérito de ser judío. No me lavé las manos de inmediato, pero me las lavé. Tampoco puse la taza de lavado cerca de la cama pero me las lavé de acuerdo con la Halajá, usando una taza de lavado. No me puse la camisa mientras estaba en la cama. Tampoco me puse los tzitzit de inmediato. Sin embargo, llevo puestos los tzitzit todos los días: tanto el talit pequeño, que se lleva debajo de la ropa, como el talit grande, designado específicamente para los momentos de plegaria. Mis hijos estaban saltando sobre mí y, después de advertirles numerosas veces, derramaron el café, así que les grité. ¿Quién no les va a gritar? Pero también los besé y abracé y ayudé a cambiarlos y darles de comer. Cuando por fin se fueron, necesité ir a dar una vuelta para tranquilizarme. Me pareció una necesidad y me perdí el Zman Kriat Shema. Uno se equivoca. Por lo menos, me importa y me molesta que me lo haya perdido. Por lo general,

trato de recitarlo a la hora debida. Soy una persona que se toma las cosas en serio. Desde hace una semana más o menos, mi sinagoga canceló todos los minianim, así que me resulta difícil obligarme a rezar temprano y todo empieza tan tarde...Por no mencionar que cada vez me resulta más difícil rezar a solas en mi casa. Pero hoy Le he rezado a Dios. Recé de verdad. ¿Acaso todo el mundo puede decir que hoy Le ha rezado a Dios? ¿Quién tiene la suerte de intentar cada día desarrollar esta relación Divina? Incluso en los rezos "automáticos", ciertamente dije algunas palabras que fueron significativas y dirigidas a Él con anhelo de cercanía. Me siento a estudiar algo y mi teléfono vibra con mensajes, lo cual me distrae. Tardo una hora en estudiar algo que debería haberme llevado solamente 20 minutos. Esto es extraordinario. Hoy estudié nada más ni nada menos que la Torá de Hashem. ¿Acaso esto es algo que se puede dar por sentado? Me llaman del banco diciendo que tengo que ir enseguida, así que voy y tengo que esperar y esperar afuera hasta que me dejen entrar. Los niños vuelven pronto del colegio, y le dije a mi mujer que les iba a preparar la comida. También tengo que empezar a trabajar y siento que no he hecho nada que valga la pena. Con todo el estrés de la vida, sigo ayudando a mi familia y a los demás. No he perdido aún la cordura en este mundo de locos. No he perdido la esperanza en mí mismo y sigo intentando ser mejor que ayer.

Parece que esta lección es sólo un ejercicio de pensamiento positivo, que ciertamente lo es. Pero Reb Noson (Hashkamat Haboker 1:1) enseña que todo el bien del mundo proviene de Hashem, y que cuando podemos encontrar el bien en nosotros mismos, en realidad estamos reconociendo la imagen Divina que se encuentra dentro de nosotros mismos. Al reconocer nuestro bien esencial, estamos eliminando todo lo externo y encontrando nuestro verdadero ser. Más que un reencuadre de la positividad, es un ejercicio de auto-búsqueda y anhelo

espiritual Divino. Es extremadamente estimulante practicar esta técnica, porque descubre quiénes somos realmente y fortalece nuestro yo más real.

Hay muchas cosas que van a ir mal cada día a nuestro alrededor. La negatividad y la frustración nos acechan a cada paso. Está garantizado. ¿Pero cómo veremos las cosas? ¿Nos consideraremos incapaces y sellaremos nuestro destino, o trabajaremos para descubrir nuestra verdadera grandeza? Nosotros decidimos.