

3/21 – ט"ו

Compilación
inspirada por las
obras de

RABÍ NA'HMAN
DE BRESLEV

¡ÁNIMO!

ES UNA GRAN MITSVA ESTAR SIEMPRE CONTENTO!

נִּזְחַח נִּזְחַח נִּזְחַח מְאֹד

3/21 – ת"ט

¡ÁNIMO!

Esta compilación inspirada por
las obras de

RABÍ NA'HMAN DE BRESLEV

y de su Discípulo Rabí NATAN

Reconforta y da ánimo a todas las almas cansadas, débiles y extraviadas haciéndoles saber que cualquiera que sea el sitio en el que se encuentren pueden volver a su Creador y que la desesperación no existe.

Por
Itshak Besançon

Traducido por
Déborah Almosnino

Ediciones MENORAH

SIM'HA

Si los hombres están lejos de Dios, es a causa de su pesimismo. No saben que Dios ama a sus criaturas, quiere su bien y los prueba para acercarlos más. En cuanto les ocurre la menor desgracia, caen en la angustia y la desesperación...ni siquiera saben que estos sentimientos son los peores pecados que el ser puede cometer puesto que son grandes ofensas a la Clemencia del Creador.

Yehudi, Judío, quiere decir alabador: el que está siempre contento (y que alaba a Dios pues), que le pase lo que le pase, puesto que sabe que todo es por su bien. Rabí Na'hman de Breslev así como todos los Tsadikim que han seguido el pensamiento del Baal Shem Tob han insistido sobre la obligación de estar contento porque es el único modo de ser Judío en el verdadero sentido del término (Yehudi, osea el 'alabador'). Al hacer de la Alegría un deber y no un ideal facultativo, nos han vuelto a enseñar la condición previa a todo proceso hacia el Bien. La Sim'ha, la alegría, es pues el centro de gravedad de toda la Torá - del mismo modo que la tristeza es el polo de atracción de todas las impurezas.

En el momento de la creación del hombre, un ángel puso una objeción a los designios del Creador: '¿Qué es el hombre para que Te acuerdes de él?' (Salmos 8:5). Quería decir: '¿en qué un ser fallible, situado en un mundo de dudas, podrá merecer Tu atención, puesto que no dejará de rebelarse contra Ti?' . ¡ Este mismo ángel del pesimismo, poniendo en duda toda

posibilidad de progreso caerá y será castigado posteriormente. Es el Angel de Esau o Satán.

De este modo, todas las tentaciones provienen de este *desafío* que mantiene el Satan: '*¡el hombre no lo conseguirá!*'. Cada vez que seduce un corazón hacia el pecado es en realidad para conducirlo a la tristeza. Aunque al constatar su fracaso, el hombre aceptará la voz que le susurraba: '*¡ya te había dicho que no lo conseguirías!*'. A pesar de que se sabe perdedor (desde-el combate con Jacob -Génesis 32) el ángel del mal prosigue su tarea de enseñar el pesimismo y de conducir a él por todos los medios. El hombre que acepta ceder a este pesimismo, el hombre que pretende que la tarea está por encima de sus fuerzas se transforma en aliado de las fuerzas del mal. Inversamente, el hombre optimista, el que cree en las fuerzas ilimitadas de que Dios le ha dotado y que se revelarán por poco que las despierte cantando, este hombre se une a Jacob, héroe de la Reparación. Semejante a las estrellas en el firmamento de la esperanza, los Tsadikim de cada generación nos vuelven a enseñar esta lección. En un lenguaje apropiado al lugar y al momento nos recuerdan que el hombre lo conseguirá.

*

La ortofonía moderna acaba de descubrir que existe un fenómeno de auto-estímulo por el sonido. Así, cuando nuestra boca emite sonidos, éstos golpean nuestro tímpano el cual comunica una carga eléctrica a nuestro cerebro.

¡Eso, los Tsadikim lo sabían desde siempre!...'El mejor medio de darse fuerzas, nos enseñan, es cantarse una melodía irresistible. Un '*Nigun*' bonito. Tocar palmas o bailar mientras se canta. Nuestra alma necesita ejercicios como los miembros necesitan gimnasia y nuestro cuerpo vitaminas. La pesadumbre, el abatimiento son los microbios que amenazan constantemente nuestro espíritu. ¡Es tan fácil dejarse 'resbalar' en la melancolía! ...Pero se trata de un peligro que tenemos que combatir sin piedad, ya que estos estados de ánimo son negativos. Habrá que reaccionar cada vez que una idea triste trate de infiltrarse en nuestro corazón: ponerse a cantar, por ejemplo.

Según el '*Sod*', la *Kabbalá*, el hombre que se esfuerza en cantar cuando está triste, trae en su voz resonancias del *Gan Eden*. La Alegría es tan preciosa para Dios, que jamás ha otorgado inspiración profética a los corazones tristes. Aunque fuesen los mas grandes Tsadikim tenían que encontrar de nuevo la alegría, para poder oír su Voz (Genesis 46). Así todo aquél que se esforzará en estar contento por el amor del Cielo, recibirá a su nivel ideas casi proféticas que le permitirán resolver muchos problemas.

Una mañana, Rabí Natan había comenzado su oración pero no lograba encontrar algún placer en ella. Esto puede ocurrir a los más grandes 'Hassidim'. Llegado al pasaje de 'Yishtabba'h' y puesto que la pesadez le invadía. paró de leer en el *Sidur*(libro de oraciones) y se puso a cantar el maravilloso *Nigún* del viernes por la noche compuesto por

Rabí Na'hman. Cantó sin tregua hasta que de repente, el muro de tristeza se derrumbó. Con inmensa alegría siguió su oración.

Cada uno de nosotros puede encontrar medios personales para auto-estimularse, para darse alegría y ánimo. La llave al alcance de todos para conseguirlo será aplicar las palabras del *Likuté Moharan*: '¡ES UNA GRAN MITSVA ESTAR SIEMPRE CONTENTO!' (II,24).

Una *Mitsva* es para un judío ante todo un *deber* y la alegría es obligatoria (*Si'hot Haran 155*).

*

Las buenas oraciones, las buenas palabras, los buenos pensamientos se reconocen por el estímulo y la serenidad que procuran.

Si una idea nos abate, (aunque sea muy buena de apariencia) es que encierra un veneno. ¡Huyamos de ella!

*

Alégrate hermano mío y, ¡Animo!.. Lee estas paginas y tomalas en serio, y a pesar de tus dificultades, comprenderás bien que lo único que importa es buscar con alegría la luz de la que tu alma tiene sed.

Jamás deberás dejar entrar en ti la menor sospecha de abatimiento, de hastio y de tristeza. La tristeza mancha nuestra alma, nos desvaloriza porque es fea y Dios la odia. No

hagas ningún pacto con ella. Al contrario, tómala por la fuerza y transfórmala en alegría.

De este modo, cuando tengamos una preocupación, no bastará con dejarla de lado y pensar en otra cosa. Tendremos que tomar esta preocupación, analizarla, examinarla muy atentamente. Si tenemos la prueba que todas nuestras preocupaciones son queridas por Dios por nuestro bien (para borrar nuestras faltas y aumentar nuestra comprensión) no tardaremos en descubrir en el fondo mismo de la preocupación la inmensa bondad del Creador. Entonces, este descubrimiento iluminará los lados negativos del acontecimiento; la pena se transformará en alegría.

El ejemplo concreto, es Rabí Natan quien lo da en *Likuté Halajot*. 'La mayor parte de aquéllos que quieren hacer *Teshubá*, acercarse a Dios, a la Torá, y a los Tsadikim, la mayor parte de ellos se encuentran con grandes dificultades. ¡Porque comienzan a observarse! Alguien que esté fuera de la Torá no posee el espejo que le permita ver verdaderamente su carácter, su perfil interior. Pero desde el momento en que empezamos a estudiar y a orar, el *fondo* emerge a la superficie y a veces, nos aterrorizamos. Algunos han incluso abandonado aplastados por la pena de sentirse imperfectos y alejados de la meta. Ignoraban nuestro principio. Deberían haber analizado su preocupación: *la preocupación de ser imperfectos*. Entonces, se habrían dado cuenta de que el mismo hecho de preocuparse de la perfección y la imperfección, este hecho en sí mismo tiene ya un valor inmenso. Ya que la mayor parte de la gente

no se preocupa de nada. Aquél que piensa que está alejado posee pues una cierta nobleza de alma. Está consciente de su debilidad, mientras que otros la ignoran o se felicitan de ella. Hay una buena razón para estar orgulloso y contento,. Corresponde a aquéllos que buscan, descubrirse para progresar. Aquél que piensa así, ha transformado su pena en razón de alegría, ha hecho entrar su preocupación en el buen camino.

*

Si estuvieses siempre contento, ¿no verías jamás el infierno! (*Kojbé Or* p.78)

*

SI CREES QUE SE PUEDE DESTRUIR, DEBES CREER QUE SE PUEDE REPARAR (Likuté Moharan II,112). Si eres de aquéllos que sienten su imperfección, de aquéllos que creen que se puede destruir (por medio de las malas acciones), entonces perteneces a la categoría de aquéllos que pueden reparar. Saber que hay algo que mejorar es el punto de partida de todo progreso. Lo sabes, puedes aspirar a convertirse en un artista de la reconstrucción, con la condición que no te desanimes y que a pesar de tus destrucciones momentáneas no ceses de aspirar a la reparación.

שבת שלום



Dear friends, you can help in the Rebbe's Teaching's diffusion

***Please, send your donations to the Paypal Account of
Shabat.Breslev@gmail.com***

Or deposit them on the Israel Postal Account 89-2255-7