

No te sientas Decepcionado

ESTE LIBRO FUE ESCRITO POR
EL RAV ELIEZER SHLOMO SCHICK ZL (Moharosh)
EL TZADIK DE YAVNIEL.

BASADO EN LAS ENSEÑANZAS
DEL GRAN RABINO,
EL SANTO RABI NAJMAN DE BRESLEV
Y SU ALUMNO RABI NATAN DE BRESLEV.

To obtain this and other Breslev Publications:

היכל הקודש בארא פארק
Heichal Hakodesh Boro Park
1011 41 Street
718-384-1652

היכל הקודש וויליאמסבורג
Heichal Hakodesh Williamsburg
27 Skillman Street
718-384-1652

היכל הקודש קרית יואל
Heichal Hakodesh Kiryas Joel
8 Premishlan Way.
845-243-0563

היכל הקודש קרית יואל
Heichal Hakodesh Kiryas Joel
8 Hayes Ct.
845-467-5299

היכל הקודש מאנסי
Heichal Hakodesh Monsey
32 Dolson Rd.
347-733-7551

היכל הקודש בלומינגרוו
Heichal Hakodesh Blomimgrove
24 Merriewold Ln S
845-379-1161

Visit Our Web Site:
www.BreslevCenter.com

To listen to the beautiful Shiurim given by the Rosh Yeshiva

Chizuk for the
Jewish home
212-444-9169

Kol
Breslev
212-444-9169

Chizuk Yomi

To receive Chizuk Yomi by

WhatsApp
347-630-2876

Email
chizikyomi@gmail.com

Chizuk to your doorstep!

You can now receive Breslev Seforim, Kintriesim, Shiurim, Music
CD's, USB's, and much more
conveniently delivered to your door! call now: 347-509-4908



No te sientas Decepcionado

Las decepciones son inevitables en la vida, *siempre y cuando tengas expectativas en ella*, entonces, *en aquel momento*, dejas abierta la oportunidad a ser decepcionado.

A veces, la decepción es ligera, por ejemplo: “En el examen solo recibiste un 75%, en lugar de un 100%”; o “El pastel, en cual trabajaste durante todo el día, se desplomó al abrir el horno; o “No te devolvieron la llamada después de la entrevista; o “Tus planes de viaje fueron cancelados debido a la tormenta de nieve”...

Por otro lado, a veces, la decepción puede ser tan profunda que se arriba a un estado de desequilibrio, y entonces a continuación, cada aspecto de la vida parece ser tan abrumadoramente decepcionante, que ya no se quiere seguir funcionando.

Para evitar este tipo de desilusión y no sufrir una decepción general, *-Tienes que descubrir la irrealidad de las falsas expectativas-*.

Aprende a vivir con la realidad y deja de insistir en resultados fatuos y/o presuntuosos.

Trata de aceptar la afirmación: *“Te encuentras en la vida, en el lugar donde Di-s quiere que estés”*.

Deja de desear ser alguien “diferente” y comprende que cuando te alineas con lo que Di-s quiere para ti, *nunca serás decepcionado*.

2.

Al revisar los acontecimientos de tu vida hasta el último detalle, inevitablemente tomarás conciencia de la precariedad en la que estas inmerso.

En cada paso del camino, la oportunidad para la decepción siempre está, y si no tienes cuidado, puedes tropezar y perder totalmente la perspectiva.

Para protegerte del riesgo de quedar aplastado por la decepción, prueba en aceptar a Di-s como *“la única realidad en la vida”* y observarás como la Divina Providencia te hace inmune a la decepción -en cada acción y evento que ocurre-.

Si tu destino está exclusivamente en *Sus* manos, entonces ¿Cómo podrán intimidarte o desalentarte? Por otro lado, si asientas tu confianza en los demás, creyendo que ellos tienen el poder de hacer o deshacer, entonces

automáticamente te condenas a ti mismo a una vida de decepción.

El camino a la felicidad se torna manifiesto: *Entrégate a Di-s y nunca, nunca serás decepcionado.*

¿Y cómo se traduce esto en acción? ¡Sencillo! Basta con adquirir la práctica de hablar con Di-s con regularidad, como si estuvieras hablando con un amigo o como un niño lo hace con su padre.

Algo te molesta; estas teniendo un mal día; tienes miedo o simplemente te sientes necesitado ¡díselo a Di-s y no serás decepcionado nunca!

3.

¡Ningún hombre es una isla! Debido a que tu existencia cotidiana requiere que te involucres con otras personas, necesariamente desarrollas cierta expectativa sobre ellos. Y, como la vida te enseña rápidamente, entre más confías en los demás, más puedes ser decepcionado.

Así que ¡detente! y pregúntate: ¿Por qué siempre me apoyo *totalmente* en los demás? ¿Realmente *necesito* sus favores? ¿Acaso no es mejor que confíe en Di-s, que en un mero ser humano? ¿Acaso no he aprendido la lección que las personas son limitadas, y es más probable que cuando más los necesito, allí me darán la espalda? Por lo

tanto, ¿Por qué estoy tan preocupado por lo que piensan los demás? ¿Por qué debo preocuparme por impresionarlos?

El hacer estas preguntas te ayudará a separarte emocionalmente de los demás, de una manera sana y evitando futuras decepciones.

Confiar *-irracionalmente-* en los demás, es como generar un encadenamiento emocional con ellos, quedando expuesto a eventuales manipulaciones.

Desafortunadamente, a pesar de todas sus promesas en contrario, la mayoría de las personas solo piensan en ellos mismos y no son sinceros en su deseo de ayudarte. Por lo tanto, graba esta frase en tu mente: "En Di-s confío", *y nunca te sentirás decepcionado.*

4.

Incluso, la razón por lo cual interpretas como decepcionantes a las típicas y pequeñas frustraciones de la vida, es porque no estás seguro de ti mismo.

Con baja autoestima, te encuentras en riesgo de ser impresionado desmesuradamente por los demás y te sentirás presionado a impresionarlos.

Estás aterrorizado de fracasar y al minuto que las cosas van mal, te enfocas plenamente en ti mismo

y quedas profundamente disgustado y decepcionado.

Al darte cuenta que nadie tiene el control absoluto sobre tu vida, excepto Di-s, libérate de ser controlado por las opiniones de los demás.

La reacción de los demás no significa nada y nadie tiene el poder de hacer o deshacer, así que riéte de ello.

Deslígate de la mala costumbre de confiar desmesuradamente en los demás y confía sólo en Di-s.

La vida no solo es precaria, sino también está repleta de golpes y golpes. Sin fe absoluta en Di-s, ¿cómo es posible que puedas hacer frente a todas las decepciones de la vida?

5.

El sol se levanta y se pone. El otoño se convierte en invierno y luego llega la primavera, para así marcar el comienzo del verano.

A medida que el ciclo se repite sucesivamente una y otra vez, avanzamos rutinariamente en nuestra vida cotidiana, ajenos al drama que se desarrolla continuamente ante nosotros, sin pensar en el mensaje que se nos pretende transmitir.

¿Hasta cuándo permitirás que tu alma siga durmiendo? ¡Levántate! Despierta y quítate las vestiduras de la complacencia.

Al entusiasmarto con Di-s y las maravillas de Su creación, desenmascara el misterio de Su presencia oculta, vestida detrás de todas las maravillas de la naturaleza, ya sea en la materia, la vegetación, la fauna, o el hombre.

¡No pares allí! Explora más y más profundo penetrando detrás de la “fachada terrenal”, descubriendo una maravilla tras otra, para llegar continuamente a una mayor manifestación de la existencia de Di-s.

Los justos –Tzadikim– que han penetrado con éxito en el misterio de Di-s y viven con Él, como la única realidad que existe. Han desarrollado una conciencia tan sensible, que ellos ven lo que otros no ven, oyen lo que otros no oyen, sienten lo que otros no pueden sentir.

Viviendo en un plano superior de conciencia –donde la Verdad sobre Di-s es evidente y obvia– ellos pueden detectar el significado oculto en lo mundano a la vez que extraer enseñanzas de acontecimientos ordinarios, e incluso revelar el futuro.

Habiendo llegado a identificarse tanto con Di-s –*de modo que cada una de sus acciones es sólo un reflejo de Su voluntad*– el concepto de la “Decepción” que se entiende comúnmente, es

irrelevante para ellos, porque si todo está ordenado por Di-s ¿qué consecuencia te pueden acarrear las acciones de los demás?

Tú también puedes lograr este notable nivel de conciencia. De hecho, los Tzadikim dedican sus vidas a compartir este conocimiento con los demás, e instruyen a sus estudiantes de cómo llegar a las alturas que ellos han alcanzado.

6.

¿Cuántas veces te has prometido a ti mismo? "¡Esta es la última vez que le haré favores a los demás!" Irónicamente, a menudo somos traicionados por las mismas personas a quien le hacemos favores. Y casi como una regla, vemos que cuanto más bien hacemos, más mal recibimos a cambio.

¡Acéptalo! La gente nos va a decepcionar ¡pero Di-s no lo hace! Por lo tanto, no dejes de ser una buena persona. Deja que las acciones de Di-s te sirvan de modelo a seguir, no así *los comportamientos* de los demás.

Puede que te sientas herido y traicionado y, naturalmente, tiendas a sentirte cada vez más insensible hacia terceros. Sin embargo, no entregues tu humanidad, al perder la esperanza en la humanidad.

Toma el ejemplo de Di-s; así como Él otorga continuamente Su bondad sobre los demás, así también debes hacerlo tú.

Recuerda, la recompensa por toda tu bondad viene de Di-s y no de los demás y como está escrito en Avot, Cap. 5: *"De acuerdo a tu dolor, así es tu recompensa"*

Por otra parte, Di-s multiplicará tu recompensa por todo el sufrimiento que recibiste de los demás.

Así que, por amor a Di-s, ignora todos los insultos, la ingratitud y el abuso de los demás y simplemente sigue siendo una buena persona. De hecho, **no te sientas decepcionado** por la falta de consideración de la gente, porque para Di-s tus hechos tienen un gran valor.

7.

Cada uno tiene sus manías. No pasa una mañana en la que todos despertamos sólo para enfrentar la decepción una vez más...

Esperamos demasiado de nosotros mismos, de los demás y de la vida misma y al no ver el propósito más elevado de nuestra existencia, nos frustramos fácilmente y nos deprimimos, al ver en el camino todas las necesidades y deseos imaginarios no satisfechos.

¡Vuelve a la pista! y deja de darle más fuerza a la decepción, recuerda que desde el momento en que vinisteis a este mundo y hasta el momento de salir, tienes un solo objetivo: Conocer a Di-s (ver Zohar Bo, 42a).

En términos prácticos, debes realizar Sus mandamientos y seguir Su voluntad, trayendo la realidad de Su presencia en el aquí y el ahora.

Entonces Di-s ya no será un extraño en tu vida, relegado de la esfera de lo abstracto; por el contrario, Su presencia ocupará un lugar muy importante en tu vida (ver Midrash Tanjuma Bejukotai, cap. 3).

Nosotros (nuestros cuerpos), aun cuando derivamos de orígenes tan bajos, tales como una gota pútrida y una forma física derivada del polvo de la tierra, aun así ¡Somos los encargados de la tarea sublime de revelar la realidad de Di-s en el mundo!

Acosados por nuestros impulsos físicos y molestados por pequeños problemas de la vida, frustraciones y necesidades menores que constantemente nos hacen tropezar y caer, *-no obstante ello-*, estamos invitados a elevarnos para apearnos a Di-s.

El verdadero significado de la autorrealización, es descubrir y revelar la Divinidad real que existe dentro de nosotros mismos, aún desde nuestra humilde condición en esta tierra.

Pero, para que nuestra misión en la vida sea completa, debemos llevar todo aún más lejos, al inspirar a otros a experimentar la relevancia de Di-s en sus vidas *-para que ellos también puedan sentir una conexión con Él-*.

Cuando la realidad de la existencia de Di-s es aceptada y Su control sobre cada resultado se hace evidente a todos, entonces el concepto de la decepción se hace automáticamente irrelevante.

¿Quién te podrá decepcionar? ¿Acaso ya no está claro en tu mente que Di-s creó y formó a toda la existencia y que todo descansa en Sus manos? Él eleva a uno y disminuye a otro, Él enriquece a uno y empobrece a otro; así que ¿por qué sentir celos o decepción por el éxito de otro, lo cual vino de Di-s mismo?

Así que mañana, despierta como una nueva persona libre de decepción, contento que todo “es” sólo y exactamente como Di-s quiso que fuera.

8.

¿Te sientes continuamente infeliz en la vida? ¿Te sientes insatisfecho con la dirección que tu vida ha tomado? ¿Tu familia considera que estas casi siempre de mal humor, irritable y quejándote? ¿Te encuentras constantemente diciendo “si solo...”, para aliviar la inquietud y decepción de tu circunstancia insoportable?

¡Rompe el círculo vicioso de la expectativa y la inevitable decepción que le sigue, al reconocer de una vez y por todas, que nadie tiene la llave de “tu” felicidad en “su” mano!

La gente siempre estará demasiada ocupada, demasiada cansada, demasiada perezosa, demasiada preocupada por ellos mismos o por otra persona...

O están hablando por teléfono o salieron a comer, o duermen, o...

Realmente ¡No les importas! –o incluso si de verdad les importas–, como no logran ayudarse a sí mismos ¿cómo te pueden ayudar a ti?

La única cura eficaz para la decepción, es que te tragues tu orgullo y admitas la verdad que sólo Di-s -y no los demás- tiene el poder absoluto para hacer o deshacer (lo que a ti te acontece).

¿Ves? la mayoría de la decepción que estás experimentando ¡No refleja necesariamente la

realidad! sino más bien depende de cómo la mires, por lo cual y finalmente, todo acaba convirtiéndose en una cuestión de percepción.

Una vez que aceptes plenamente la autoridad de Di-s sobre toda la creación y sobre cada circunstancia y evento que te ocurre –incluyendo tu vida–, entonces podrás hacer las paces con “los demás” *y contigo mismo* y la existencia se te presentará menos difícil, al ver que nadie puede tocarte, porque es Di-s quien tiene el mundo entero en Sus manos.

9.

¿Tienes dificultades en mantener la paz con ti mismo y con los demás?

¿Sabías que detrás de la mayoría de nuestros conflictos existe un profundo sentimiento de decepción con nosotros mismos y con los demás?

Por ejemplo, puede que seas una persona de mediana edad, atrapada en un trabajo sin futuro y a su vez, te aterroriza afrontar un cambio de carrera en esta etapa de tu vida, pero simultáneamente te sientes tan irrealizado...

Te preguntas con nostalgia ¿Qué pasó con todos esos sueños y planes que tenía en la vida?

Muchos libros permanecen en sus estantes, sin ser leídos y acumulando polvo.

La guitarra, ese instrumento que representaba la promesa de una gran carrera musical, ha estado en silencio durante tanto tiempo...

Artículos personales están esparcidos por toda la casa y esperando la atención de tu mano para ser organizados; mientras que reparaciones generales de la casa se quedan sin hacer.

Poco a poco pierdes el interés en un diario vivir convertido en una entera dificultad

De igual modo, te surgen tontas disputas de pareja, precisamente debido a mutuas necesidades insatisfechas.

“Él” se queja que después de un largo día de trabajo -lo menos que puede esperar-, es ser amorosamente recibido por una esposa cariñosa, que tiene una hermosa cena esperando, mientras la casa luce impecablemente limpia y las tareas de los niños este hecha -sin la existencia de montones de ropa por lavar-.

“Ella” espera, que a cambio de todos sus servicios domésticos, *por lo menos debiera ser bañada con una lluvia de amor y afecto*, que en la práctica se traduzca en regalos de joyas y una cena romántica en un fino restaurante.

Muy pronto, la pareja se da cuenta que las expectativas triviales pueden agriarse fácilmente y dar lugar a decepciones y amarguras.

Ella siempre soñó que el matrimonio sería de una manera; él insiste que el matrimonio debe ser de otra manera y ambos apuntan su dedo acusador al otro, hasta que después de tantas peleas desagradables y discusiones acaloradas, la relación se derrumba.

Lo mismo puede ocurrir con los niños, que se transforman en una fuente de decepción, cuando los padres asignan expectativas poco realistas sobre ellos.

¿Quién dijo que tu hijo tiene que ser un médico o un abogado?

¿Cuántas autoestimas infantiles han sido dañadas por padres dominantes? que insisten que su hijo sea un estudiante ejemplar ¡cuando no lo es!

Hoy día, el interior de las casas de Israel semeja zonas de guerra, porque muchas veces los padres están en desacuerdo con sus hijos, los cuales han elegido caminar caminos diferentes. Incluso con buenos amigos y vecinos, la posibilidad de conflicto surge, cuando esperas que ellos marchen al ritmo de tu tambor ¡Y resulta que no lo hacen!

Así que, deja de luchar tantas batallas en diferentes frentes ¡No puedes librar una guerra contra el mundo entero!

Te sientes herido y decepcionado y simultáneamente aguardas una victoria *¡Que no aparece!*

El esperar demasiado de ti mismo y de los demás, es el camino seguro hacia la decepción, que sólo conduce a la amargura, el aislamiento y la desesperación.

¿Por qué no bajar de la torre de control y dejar de guiar a los demás hacia su destino en la vida, al reconocer que sólo hay un solo y verdadero piloto al mando?

El curso, altitud, dirección y velocidad que nuestros destinos asumen, son determinados exclusivamente por Di-s. Ya sea que tu vida despegues y estés yendo a lugares, o incluso si estas sujetado y no puedes volar. Todo esto es decidido por Di-s, *y no por ninguna agencia o dispositivo humano*, así que ¿Por qué sentirte decepcionado? Recuerda: *Llegasteis desnudo a este mundo y así saldrás.*

Así que: ¿Por qué tener falsas expectativas? Acepta tu destino, y consiente con alegría todo lo que te sucede ¡Y no te sentirás decepcionado!

Al aceptar la autoridad de Di-s sobre tu vida, toda tu actitud de egoísmo virará al altruismo.

Reconocer que traer hijos al mundo y así ejercer el legado de la fe hacia generaciones futuras, anima a la pareja a que se esfuercen más para lograr la armonía conyugal. Permeados de un sentido Divino, el matrimonio ya no se percibe como un medio para explotar al conyugue, sino como el medio más idóneo para honrar a Di-s, amando y apreciando el regalo más precioso que Él ha dado a cada uno, como formador de parejas.

¡Ahuyenta las nubes sombrías de la decepción que amenazan oscurecer el horizonte! al recordar este principio:

¡Es a través del dar, que en el matrimonio puedes obtener todo lo que esperas y mucho más!

Del mismo modo, sepamos que *los niños son un regalo* y no creer que su existencia deba darse por sentado.

Reflexiona sobre lo afortunado que eres al tener hijos, cuando hay tantos casos de parejas sin hijos que están luchando desesperadamente para concebir.

¿Entonces por qué sentirte decepcionado porque querías tener un hijo más estudioso? o ¿Por qué deseabas que tu hijo fuera más sociable y no tan

tímido? o razonar: ¡Cómo se atreve a dejar sus estudios universitarios para convertirse en un mecánico!

Todos deseamos lo mejor para nuestros hijos, pero pregúntate que realista es obligar a tu hijo a hacer lo que te parece bueno a tus ojos pero no a los suyos.

Aléjate de actitudes que sólo conquistan la decepción y desastre.

Nuestro deber como padres es dejar a un lado lo que no podemos cambiar en nuestros hijos –que resultan ser sus propias y únicas personalidades y estilo de pensar– y ofrecerles una manera de cambiar para bien, cual es, inculcando en ellos la fe en Di-s.

Darle a un hijo los medios para que tenga éxito, *no necesariamente* significa que deba recibir un alto nivel de educación, admisión mediante, en una universidad prestigiosa.

Mejor enséñales los principios básicos de tener una fe sencilla en Di-s.

Explícales el principal objetivo de la vida, que es conocer a Di-s y cumplir Sus mandamientos.

Haz esto y cumplirás tu rol como padre; todo lo demás caerá en su lugar.

No impongas tu voluntad sobre ellos cuando se trata de cuestiones prácticas, como la elección de su carrera. Permite que ellos vayan con la fe que les inculcaste y que encuentren su propio camino

con la personalidad única y talentos que Di-s les dio.

No te arrepentirás o te sentirás decepcionado; por el contrario, sólo te sentirás orgulloso. Aplica este mismo enfoque en la relación con tus amigos y vecinos, y evitarás la decepción que puede conducir a conflictos y enemistades.

Trabaja en aceptar las circunstancias y condiciones que Di-s te presenta en la vida, al promover una mayor conciencia de Él hacia ti y los demás.

No entres en competición con tus amigos y vecinos, que te presionan constantemente o trates de imponer tu voluntad sobre ellos; convéncete a ti mismo *y a ellos*, que lo que más importa es la opinión de Di-s y no la nuestra.

La lucha por el poder terminará el momento en que abandones el deseo de dominar a toda la gente que te rodea. Entonces estarás libre de vivir en paz y armonía con ellos, porque ya no te sentirás amenazado por su capacidad de decepcionarte.

De hecho, navegarás con serenidad en la vida, satisfecho con hacer lo tuyo y dejar que otros hagan lo de ellos, porque al final de todo, la voluntad de Di-s es la que se hará.

10.

¿**R**ecuerdas la expresión "Fuera de la vista, fuera de la mente"?

Las personas que tienen demasiado tiempo a su disposición, generalmente están enojadas con el mundo y por añadidura se perciben amargamente decepcionadas.

Por Ejemplo: Se sientan en el banco del parque con sus brazos cruzados y calumniando a los demás, o pasan mucho tiempo solos criticándose a sí mismos, a sus esposas, a sus familiares y a sus amigos, llenando su mente con heridas y decepciones imaginarias e inventadas.

El mejor consejo para estas personas es: Mantente ocupado y deja de pensar mucho sobre ti mismo y los demás. Encuentra un oficio, vocación o afición para mantener tu mente ocupada, para que ni siquiera tengas un momento libre para rumiar sobre tus heridas y decepciones. Mejor aún, es llenar las horas de tu día con el estudio de la Torá y la oración formal, que resultan mucho más significativas que los pensamientos sin sentido sobre los demás.

Mucho tiempo libre sin estructura, hace que la gente esté nerviosa y se cree inseguridad en sí mismos y de la vida. Frustrados de las cosas que en la vida no salieron como querían; buscan culpar

a los demás de sus decepciones, *y en el proceso alejan a los que los rodean.*

Por lo tanto, para “*dejar de mirar a los demás*” y alejar fuera de tu mente aquellos pensamientos desalentadores, mantente ocupado trabajando.

11.

A pesar de la actitud arrogante de nuestra sociedad, que “todo me corresponde”, nadie te debe nada en este mundo, y del mismo modo, tu no le debes nada. Este es el secreto de la verdadera felicidad de una vida libre de decepciones; y si no tengo falsas expectativas de nadie ¿cómo es posible que me puedan decepcionar?

Por otro lado, aquellos que todavía están buscando el amor de sus padres que lo rechazan; o padres que están luchando en vano para impartir buenos valores a los niños tercos; o la mujer que busca la atención de un marido insensible; o los pobres que persiguen las limosnas de los ricos; y casi todo el mundo que se embarca en la búsqueda vana de obtener algo de alguien o viceversa, está obligado a sentirse decepcionado con ellos mismos y/o con los demás.

Recuerda: No esperes nada de los demás, y ellos no tienen derecho a esperar nada de ti.

Entrénate a dirigir tus expectativas a Di-s, ya que Él dirige el mundo y tiene tu destino en Sus manos.

Cuando te sientes mal o triste y necesitas un impulso, no tomes el teléfono automáticamente y llames a tu terapeuta o amigo. Él te cobrará, y tu amigo puede estar demasiado ocupado o no se preocupará lo suficiente.

¿Por qué sentirte decepcionado? Ve directamente al “Jefe” y dile lo que necesitas.

No solamente le importa ¡sino que espera que te re unas a Él!

12.

La decepción puede conducir a la enfermedad mental y depresión grave.

Lo que inicialmente comienza como una adversidad o frustración menor, puede convertirse en una profunda sensación de decepción en todas las áreas de la vida.

Cansado y disgustado con casi todo y de todos, te arrastras a la cama y te cubres la cabeza en la desesperación.

Si el proceso no se controla, poco a poco dejas de funcionar y caes en una ineludible depresión paralizante. Muchas de las neurosis y psicosis comunes son provocadas por la decepción por deseos insatisfechos que todavía están reprimidos.

Seamos realistas, todos nos encontramos con la decepción en la vida, y a medida que envejecemos, sólo se profundiza.

Sin embargo, algunos de nosotros esperamos mucho más de la vida y nos sentimos engañados al recibir menos.

Por Ejemplo: El matrimonio nos decepcionó, los amigos nos rechazaron, la familia no nos ayudó cuando más lo necesitábamos, los niños no colman nuestras expectativas, causando todo que caigas en depresión y casi pierdas la mente.

Deja de permitir que la decepción insinúe en tus pensamientos y te convenza que toda tu vida es un fracaso y que todo ha terminado.

Toma el control de tus emociones y la vida al entregar el control a Di-s.

Consuélate a ti mismo con el conocimiento relajante que fue Di-s quien dirigió todo el tiempo los acontecimientos de tu vida, *“y no lo fueron los demás.”*

Los efectos debilitantes de la decepción se curaran una vez que entiendas que estaba mal de tu parte esperar mucho de ti mismo y de los demás, y que, contrario a lo que piensas, tu vida no fue un fracaso, sino un éxito “Exactamente como Di-s quiso que fuera”.

Con esta visión de la vida no hay lugar para la decepción. Por ejemplo, si una potencial pareja no funciona, en lugar de sentirte quebrantado y decepcionado, fácilmente lo aceptarás como la voluntad de Di-s diciendo:

"Si es para mí, lo lograré, y si no, ¡no!".

Por lo tanto, pon tus pies en el suelo y se realista en la vida, dejando que el Cielo tenga la última palabra en tu vida, en lugar que lo tengan la opinión de los demás.

De tal modo obtendrás lo que deseas -y más-, y nunca más experimentarás la decepción y el dolor, al desear lo que Di-os desea.



TESOROS DE BRESLEV

HITBODEDUT: La "Meditación Solitaria", la base central del jasidismo de Breslev.

Nos enseñó el santo Rabi Najman de Breslev (Likutei Moharan, segunda parte, discurso 25), que es la más elevada virtud, buscar un lugar solitario, sea en la casa, en el templo, en algún bosque o algún campo, y hablar con Dios francamente, como le habla uno a su más íntimo amigo, contarle todo, alabarlo, darle gracias, pedirle misericordia y ayuda, cada uno lo que necesita, sea en asuntos materiales, y por supuesto en asuntos espirituales.

Y dijo, que desde el más pequeño hasta el

más grande, deben ocuparse en esto cuanto más es posible, cada uno en el idioma en el cual está acostumbrado a hablar, pues Dios Bendito Sea escucha a cada uno, en cualquier idioma.

Incluso si uno está entre gente, puede hablar a Dios silenciosamente, sin que nadie se de cuenta, y a través de esto llegará hasta los más elevados niveles espirituales.

TORA: La Tora es la vida de la persona. Sin estudiar la Tora, cómo puede una persona vivir (Likutei Moharan, parte 2, discurso 78).

Nos instruyó Rabi Najman a estudiar todos los libros de Tora, el Tanaj, Mishna, la Guemara, los Midrashim de los sabios, y todos los libros sagrados de los sabios de todas las épocas, sin despreciar a ninguno, Dios prohíba. De esta manera, cuando la persona devuelva su alma, se podrá

vanagloriarse de que estuvo en todos los libros sagrados (Sijot Haran 28).

Era su deseo de estudiar cada libro en forma ordenada, desde el principio, hasta el final, y luego comenzar de vuelta, de esta manera cada uno puede llegar a estudiar toda la Tora, todo el Talmud, el Tanaj, el Talmud Yerushalmi, la Tosefta, el Shuljan Aruj, el Tur, el Rambam, los libros de Jasidismo, de Musar, etc.

ALEGRIA: Dijo Rabi Najman que es una grán Mitzva estar continuamente alegre (Likutei Moharan, parte 2, disc. 24).

El que está siempre alegre, tendrá grán éxito (Sefer Hamidot).

ESPERANZA: Dijo cierta vez ante toda la congregación, con una suma voz profunda que salía del corazón: "NO EXISTE EN EL MUNDO NINGUNA DESESPERACION".

Incluso del más profundo poso uno

logrará salir, si no pierde su esperanza y su coraje.

Y en otra oportunidad dijo: "Si tienes fé en que se puede destruir, ten fé en que también todo se puede reparar" (Likutei Moharan, 2, disc. 112).

TIKUN HAKLALI: Rabi Najman reveló el maravilloso remedio para los pecados del BRIT (el Brit Mila), de decir estos 10 capítulos de Tehilim: 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150; especialmente en el mismo día en que le ocurrió un pecado.

Y dijo que esto es un "REMEDIO GENERAL" para todos los pecados, como está explicado con amplitud y profundidad en Likutei Moharan 1, disc. 29.

Y dijo que muchos Tzadikim buscaron este "remedio", durante varias generaciones, y a él Dios Bendito Sea le entregó la llave para encontrarlo (Sijot Haran 141).

LA TUMBA DE RABI NAJMAN:
Prometio ante dos de sus más grandes alumnos con una severa promesa, que el que llegue a su santa tumba, y diga alla los diez capítulos de Tehilim, el "Tikun Haklali", que Rabi Najman revelo, le ayudará en todo lo que pueda, le arreglará y reparará su pecada y sufriente alma, y prometio que de los "Peot" lo sacara del profundo abismo.

Y siguio diciendo que promete esto con una severa y verdadera promesa, que ayudará a cada uno que venga a su tumba (Sijot Haran 141).

Durante decenas de años, judios de todo el mundo viajaron a Rusia, a la ciudad de Uman, bajo los más grandes peligros. Hoy en día, gracias a Dios, se abrieron las puertas de hierro, y se puede viajar a Ukrania sin problemas.

La tumba de Rabi Najman se encuentra en Ukrania, en la región de Kiev, en la ciudad

de UMAN (Uman es a 3 horas de Kiev en auto).

El santo lugar es visitado por decenas de miles durante todo el año, principalmente en ROSH HASHANA.

ERETZ ISRAEL: Era su deseo de que cada judío haga todo lo posible para viajar a Eretz Israel (Likutei Moharan 1, 20).

Rabi Najman mismo viajó en su tiempo bajo los más feroces peligros, y agradecía a Dios durante toda su vida por el mérito de llegar a la Santa Tierra.

Hoy en día, bajo la guía del Tzadik Moharosh, guía de los jasidim de Breslev en esta generación, autor de cientos de libros que revelan y explican los tesoros del jasidismo de Breslev, comenzamos a desarrollar la ciudad de YAVNIEL, CIUDAD DE BRESLEV, en el Galil, en la santa tierra de Israel.

**Rabi Najman instruyó
a cada uno a decir
estos diez capítulos de
Tehilim (salmos),
como un remedio maravilloso
para todo tipo de problemas
16 - 32 - 41 - 42 - 59 - 77
90 -105 - 137 - 150**

Es una costumbre recitarlos diariamente

En Merito De:

Rivka Tzivia Salom
Moshe Nisim Salom
Iaacob Eliezer Salom
Iosef Biniamin Bebczuc
Orli Daiana Bebczuc
Jaim Eliahu Salom
Yonathan Gay Strugo
Alón Gay Strugo