

Cada persona debe gritar a y elevar su corazón a Di-s, como si su vida dependiera de un delgado hilo en medio del océano, mientras sopla un fuerte viento sin forma natural de salvarse. Casi no hay tiempo siquiera para gritar, pero la verdad es que no hay otra forma de escapar que no sea la plegaria en hitbodedut, elevando la vista hacia Di-s y gritando. Esto es lo que la persona debe hacer en todo momento, ya que el Hombre está siempre expuesto a gran peligro en este mundo, tal como lo sabe cada uno en su fuero íntimo (ibídem, 117).

Si una persona es digna de oír las canciones y las alabanzas de las hierbas, la forma en que cada hierba eleva un cántico único a Di-s sin el más mínimo motivo ulterior o pensamiento ajeno, cuán hermoso sería oír tal canto. Por ello, es muy ventajoso servir a Di-s en modo de hitbodedut en el campo a la intemperie, entre los cultivos, volcando las plegarias ante Él con sinceridad (ibídem, 163).

Dejar fluir el corazón ante Di-s en hitbodedut en el idioma cotidiano de cada uno es una práctica general que cada judío debe llevar a cabo cada día de su vida. De modo similar, el estudio diario de los códigos del derecho judío, el Shulján Aruj, también es una práctica general (ibídem, 185).

Es preferible realizar la plegaria meditativa a colas, la hitbodedut, fuera de la ciudad, entre las hierbas, pues las hierbas elevan el corazón (ibídem, 227).

Aunque hay algunas personas rectas que no practican la hitbodedut, se trata de individuos ansiosos y confundidos, pues una mente calma sin ansiedad ni confusión alguna puede obtenerse exclusivamente mediante la hitbodedut (ibídem 228).

Cada judío debe estar tan atraído hacia Di-s que aunque se encuentre en compañía de otros humanos se despertará hacia Di-s con tal gran súplica y excitación que elevará sus manos y corazón hacia el Altísimo y llorará ante Él desde lo más profundo de su corazón con formidable entusiasmo (ibídem, 230).

Si bien es posible practicar la hitbodedut mentalmente, es decir en silencio, lo principal es hablar. Al exteriorizar el habla uno puede sobreponerse a todo y salir victorioso de todas las batallas espirituales que debe librar en este mundo. Preferentemente, uno debería acotar dos horas diarias para la hitbodedut; durante una hora, el individuo rógara y se preparará para hablar y abrir cuanto tiene en su corazón y durante la segunda hora hablará (ibídem, 232).

Es muy beneficioso para una persona contar con una habitación especial para servir a Di-s, especialmente para la hitbodedut y para manifestarse ante El.

El mero hecho de estar sentado en esta habitación especial es de por sí sumamente beneficioso. Pero si uno no pudiera procurarse una habitación especial, podrá encontrar numerosas maneras de cumplir con la práctica de la hitbodedut (ibídem, 274-275).

Una persona que hace mérito al hacer un hábito de practicar correctamente la hitbodedut, de manifestar cuanto tiene en su corazón ante Di-s tal como se debe, particularmente si lo hace en el campo en un bosque, sentirá con cada paso que camine allí un gusto del Paraíso, el Edén. Incluso después de que regrese, el mundo entero se verá nuevo ante sus ojos. Le parecerá como si el mundo fuera completamente diferente de lo que fue antes ya que no lo verá igual en absoluto (Hishtapchut Hanefesh 43).

Shabat Shalom