



# El Shabat de Rabí Najman de Breslov

## HITBODEDUT

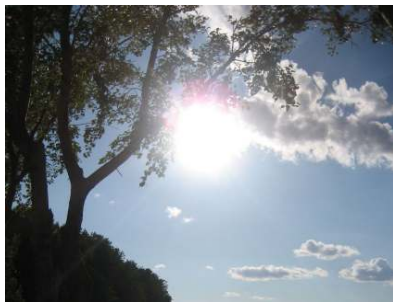
### Plegaria meditativa en reclusión

Incluso cuando uno recita Salmos, el tikún jatzot o cualquier otra plegaria y súplica, debe pensar cómo se aplica ello a si mismo (ibídem).

Aunque alguien pueda sentir que está hablando despiadadamente, también esto es muy bueno. Cuando uno habla profusamente incluso de esta manera, generalmente logra despertar al corazón y colocarlo en el estado que corresponde, pues el habla tiene un gran poder para despertar a un individuo. Y aunque hayan pasado muchos días y muchos años y le pareciera que nada ha obtenido con hablar, no por ello deberá deprimirse pues las palabras sin dudas han tenido su efecto. Tomemos el agua que cae sobre una piedra como una metáfora.



Así como el agua parece no tener la potencia para dejar su marca en la roca, tras caer continuamente sobre ella durante un largo periodo terminará perforándola. De modo similar, si el corazón es duro como una piedra y pareciera que las palabras y las plegarias de uno no le hacen mella, eventualmente, al cabo de días o de años las palabras horadarán, como indica el versículo "las aguas han perforado la piedra". Por ello, es bueno que durante su hitbodedut una persona diga: "¡Hoy comienzo a vincularme a Ti!" Cada vez alguien debe comenzar de



nuevo, pues todo surge desde el inicio. Como se ha dicho, "comenzar ya es media tarea hecha". Por ello, cada uno debe hacer en cada ocasión. Si el pasado fue bueno, entonces desde ahora en adelante las cosas serán aún mejores y si el pasado no fue bueno, entonces seguramente habrá que comenzar nuevamente (ibídem).

**U**no debe decir ante Di-s cuanto haya en su corazón, elevándolo al punto en que su alma virtualmente salga de su cuerpo. Esta es la perfección de la hitbodedut (ibídem).

**C**uando Di-s ayuda a una persona con su hitbodedut, esa persona puede manifestarse ante Él del mismo modo en que le hablaría a un amigo. Esto de hablar con Di-s como hablaría con un mentor o un amigo requiere mucha práctica; El esta en todas partes, toda la Tierra esta llena con su gloria (LM II 99).

**E**s muy bueno rogar ante Di-s por piedad, como un hijo rogaría a su padre. Cuán bueno es si uno puede elevar su corazón hasta las lágrimas, llorando ante Di-s como un hijo llora ante su padre (Sijot Haran 7).

**E**s posible gritar con gran intensidad con una voz acallada que nadie oiga, pues no se emite sonido alguno. La persona sólo visualiza vívidamente este grito en su mente (ibídem, 16).

**U**n corazón roto es algo muy precioso. Pero hay que saber que un corazón roto y tristeza no son lo mismo. La tristeza es cornu estar enojado, pero un corazón roto cornu un hijo rogando a su padre, cornu un niño sollozando por estar distanciado de su padre. Esto es lo que resulta precioso a ojos de Di-s. Sería bueno que uno tenga el corazón roto todo el día, pero como la mayor parte de las personas pasaría fácilmente de un corazón roto a la tristeza, entonces debe apartar algún horario cada día para manifestarse ante el Señor con el corazón roto, limitando el corazón roto a ese horario y debe estar contento el resto del día (ibídem, 41).

**A**lguien cuyo corazón está firme con Di-s y desea servirle sinceramente deberá pasar todo el día orando y en hitbodedut, tal como lo han dicho nuestros sabios, "si una persona orara todo el día". No obstante, la mayor parte de la gente no puede hacerlo, por que al menos debe dejar un tiempo cada día para la hitbodedut, ya que también esto es muy bueno (LM II 96).

**P**orque la plegaria personal que uno tiene con Di-s es una nueva senda y una nueva plegaria, pues una persona se expresa en forma espontánea, por lo que las fuerzas del mal no lo reconocen tan bien y por eso es menos probable que intenten detenerlo, del modo en que intentan detener las plegarias y las súplicas comunes. No obstante, uno debe recitar con diligencia estas otras plegarias y súplicas (LM II 97).

*Shabat Shalom*