

De vuelta a lo básico

Autor:: Davy Dombrowsky
noviembre 23, 2019



La hitbodedut era una práctica básica a la que siempre recurrieron todos nuestros antepasados

Existe un famoso libro de Breslov llamado *Hishtapjut Hanefesh*, que es una colección de enseñanzas tomadas de los escritos del Rebe Najman y el Reb Noson acerca del tema de la plegaria. El autor del libro es Alter Tepliker, un jasid de Breslov de cuarta generación.

El libro comienza con una introducción bastante larga en la que demuestra de qué modo la plegaria, y en especial la hitbodedut (la práctica de reservar todos los días un tiempo para una plegaria improvisada en la lengua materna), era una práctica básica a la que recurrieron todos nuestros antepasados a lo largo de la historia judía. Curiosamente, después de la introducción, el autor comienza el cuerpo

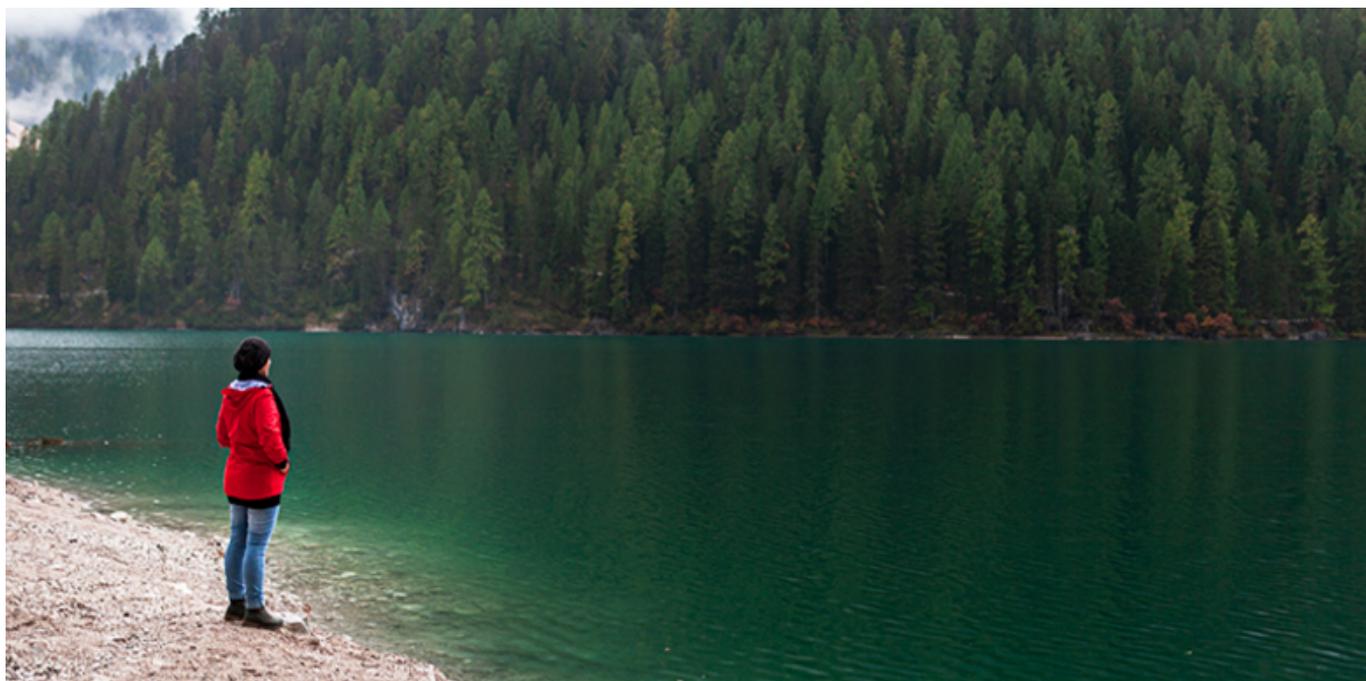
principal del libro con el siguiente extracto de la segunda parte del Likutey Moharán (Tiniana 73):

“Todo el que desee ser digno de la teshuvá (retorno a Hashem) debería recitar los Salmos con asiduidad, puesto que el recitado de los Salmos es mesugal (propicio) para el retorno a Hashem”.

Allí, el Rebe Najman enseña de qué manera el Rey David proféticamente incorporó los Salmos a las 49 puertas de la teshuvá (retorno), de modo tal que las 12 tribus, cuyos nombres totalizan 49 letras, puedan entrar en la puerta indicada para retornar a Hashem.

Si yo quisiera enseñar lo que es la hitbodedut, ciertamente encontraría una lección mejor para dar comienzo al tema e inspirar a mis lectores

Pero... ¿por qué empezar precisamente con esta lección? Si yo quisiera enseñar lo que es la hitbodedut, ciertamente encontraría una lección mejor para dar comienzo al tema e inspirar a mis lectores – concretamente, la segunda lección que menciona: “La hitbodedut es una gran virtud y es superior a todo lo demás”. ¿Para qué empezar con una lección que se refiere a la importancia de recitar los Salmos? Yo creo que hay aquí un mensaje en código al que el autor está haciendo alusión al utilizar precisamente esta lección como punto de partida. Mucha gente piensa que la hitbodedut y la plegaria personal es una práctica tremendamente inspiradora. Cuando vamos al bosque o cualquier otro lugar retirado y hablamos con Hashem, queremos que esa experiencia tenga un carácter esotérico y nos cambie la vida por completo.



Siempre estamos en busca de algo que nos inspire hasta tal punto que nos dé alas para volar. Sin embargo, eso no siempre sucede. Todo el que practique plegaria personal a diario te va a decir que la plegaria no siempre fluye y que uno no se siente completamente diferente después de cada sesión. Para mucha, tal vez demasiada, gente, recitar los Salmos es una carga. “No logro conectarme, “No entiendo lo que estoy diciendo”, o “¿De qué me sirve realmente leer estos textos tan antiguos?”. Yo me identifico mucho con lo que dicen los Salmos y me parece que muchas veces la gente no logra conectarse con los Salmos es porque existe esta “presión social” que los fuerza a recitar muchos por día. Es como que sentimos que si no dijimos la cantidad de Salmos que nos tocaba hoy, entonces no hicimos absolutamente nada. Necesitamos replantear nuestras prioridades y dirigir toda nuestra atención a los pocos renglones que leamos. Cada palabra está repleta de santidad, como una maleta repleta de ropa. Si no entiendes las palabras, hay muchas ediciones con traducción a todos los idiomas habidos y por haber. Deja de tratar de terminar los Salmos y date permiso para identificarte de la manera más simple con las palabras de plegaria más simples y a la vez más profundas que alguna vez fueron escritas. Tal vez no suene muy “glorioso”, tal vez te cueste concentrarte, pero tenemos que

bajar la velocidad y empezar a sentir. Los Tehilim están llenos de oportunidades de hacer teshuvá (retorno a Hashem). El Rey David, en su insondable grandeza, pensó en cada uno de nosotros cuando hizo bajar estas palabras del Cielo, y su objetivo principal era que nos acercáramos a Hashem.

Inténtalo de nuevo... Despacio... Más despacio... Despiértate y retorna a Él. Él está esperando que Lo llames...

Publicado originalmente en Halalel Davar