

Gritando por dentro

Autor:: Yehudis Golshevsky
octubre 31, 2021



Rebe Najman de Breslov enseñó...

“Rebe Najman propuso una cantidad de maneras para abrir las puertas del Cielo, incluyendo: el rezo convencional y el rezo espontáneo; la hitbodedut, que es su forma única de meditación; y el grito silencioso”.

(La silla vacía)

¿Qué significa esto para mí?

¿Qué es el “grito silencioso”? ¿Qué es lo que consigue y cómo debemos hacerlo? Rebe Najman dijo: “¿Cuándo tengo mi hitbodedut personal? Cuando todo el mundo está a mi alrededor es cuando me aísló con Dios. Sé cómo gritar en silencio. Lo que digo se oye de un extremo a otro del mundo, ipero los que están a mi alrededor no oyen nada!

“Rebe Najman propuso una cantidad de maneras para abrir las puertas del Cielo, incluyendo: el rezo convencional y el rezo espontáneo; la hitbodedut, que es su forma única de meditación; y el grito silencioso”.

“Cualquiera puede hacer esto. Imagina el sonido de un grito así dentro de tu mente. Así como la garganta lleva el sonido de los pulmones a los labios, hay nervios que llevan el sonido a la cabeza. Cuando haces esto, estás gritando dentro de tu cerebro. Dirige ese grito a Hashem y Él te abrirá la puerta del Cielo”.

Si saliera al parque a gritar a Dios, ilos vecinos podrían sentir la necesidad de hacer una llamada de urgencia! Pero cuando mi grito es totalmente interno, toda esta energía reprimida se canaliza en mi grito interior. Y, como explicó Rebe Najman, la acción de gritar puede estar físicamente comprometida internamente; la única diferencia entre ella y un grito real es el paso del aire a través de la tráquea. En cierto modo, cuando el grito está totalmente dentro, nada de su energía se difunde en las manifestaciones superficiales. El único que lo oye soy yo... y Hashem.



Una plegaria:

¡Amo del universo!

Escucha los gritos angustiosos

y los lamentos desesperados

de cada uno de

Tus amados hijos.

Oyes mis gritos incoherentes,

comprendes mis palabras desordenadas.

Me esfuerzo por llegar a Ti

con mis plegarias inadecuadas

Te llamo,

y Tú comprendes.

(El Arma Suave)

