

Gritando por dentro

Autor:: Yehudis Golshevsky
mayo 19, 2021



Rabi Najman de Breslov enseñó...

“Rebe Najman sugirió una serie de formas para abrir la puerta del Cielo, incluyendo: la plegaria fija y la plegaria espontánea; la hitbodedut, que es su modalidad especial de meditación; y el grito silencioso”.

(La silla vacía)

¿Qué significa esto para mí?

¿Qué es ese “grito silencioso”? ¿Qué consigue y cómo debemos hacerlo? Rebe Najman dijo: “¿Cuándo hago 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 absolutamente nada!

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 absolutamente nada!

“Cualquiera puede hacer esto. Imagina el sonido de un grito así en 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 eso te abrirá la puerta del Cielo”.

Si fuera al parque a gritarle a Dios, los vecinos seguramente sentirían necesidad de llamar a los servicios de emergencia! Pero cuando mi grito es totalmente interno, toda esta energía reprimida se canaliza en mi grito interior. Y tal como explicó Rebe Najman, toda la acción de gritar puede llevarse a cabo internamente; la única diferencia entre esto y un grito real es el paso del aire a través de la tráquea. En cierto modo, cuando el grito está totalmente dentro, ninguna 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 hijos amados.

Oyes mis gritos incoherentes,

comprende mis palabras desordenadas.

Me esfuerzo por llegar a Ti

con mis plegarias inadecuadas

Te llamo,

y Tú comprendes.

(El Arma Suave, p. 23)

