

Hitbodedut – Qué, cómo, cuándo, dónde... – 1ª parte

Autor:: Chaim Kramer
diciembre 29, 2019



Habla con Él de todo lo que te pese en el corazón, usando palabras de ruego y de súplica

¿Cómo? Reserva un tiempo cada día para meditar en una habitación o en el campo. Durante ese tiempo, habla con Él de todo lo que te pese en el corazón, usando palabras de ruego y de súplica. Lo mejor es hablar en tu propio idioma, en el idioma que hablas a diario, para que puedas expresarte lo más claramente posible. Cuando hablas con Dios en el idioma al que estás acostumbrado, las palabras están más cerca de tu corazón y fluyen con más facilidad (Likutey Moharán II, 25).

¿Cuándo? El momento ideal para hacer hitbodedut es de noche, cuando el mundo alrededor está durmiendo. Durante el día, la

gente está ocupada yendo de un lado al otro tras asuntos materiales y los placeres físicos de este mundo. Si bien la noche es el mejor momento, todo momento es buen momento. Si no puedes levantarte en medio de la noche para hacer hitbodedut, ¿qué te parece encontrar el momento para conversar con Dios bien temprano a la mañana, ya sea antes o después del rezo matutino, antes de entrar en la vorágine del día laboral? Y si eso tampoco te resulta, entonces puedes hacer la sesión de hitbodedut a la hora que puedas. Donde quieras, cuando quieras, solamente recuerda: cuanto más tranquilo, mejor.

Cuando hablas con Dios en el idioma al que estás acostumbrado, las palabras están más cerca de tu corazón y fluyen con más facilidad

Lo principal es que seas persistente. Reb Abraham Jazán solía decir: “La hitbodedut persistente (que se hace todos los días) es millares de veces más valiosa que la hitbodedut que se interrumpe (Rabino Eliahu Jaim Rosen).



¿Dónde? Con respecto a dónde realizar la sesión de hitbodedut, el Rebe Najman enseñó que lo mejor es encontrar un lugar que sea propicio para la meditación y que te permita concentrarte en lo que estás diciendo sin que nadie te moleste. Una

habitación privada está muy bien, un parque es mejor, o, mejor aún, puedes ir al campo o a un bosque. En una palabra: cuanto más tranquilo y más apartado sea el lugar, mejor es para hacer hitbodedut. Pero ¿qué ocurre si no puedes ir a un parque? ¿O si, cada vez que vas, te das cuenta de que no estás tranquilo, porque estás preocupado por tu seguridad y no logras concentrarte en lo que estás haciendo? El Rebe Najman dijo que es muy bueno tener una habitación reservada especialmente para hacer hitbodedut y conversar con Dios. También puedes practicar la hitbodedut debajo del talit, o incluso bajo las cobijas en la cama.