# Hitbodedut – Qué, cómo, cuándo, dónde… – 2ª parte

Autor:: Chaim Kramer
enero 5, 2020

**La hitbodedut comprende desde las cosas más simples de la vida hasta los niveles espirituales más elevados**

## ¿Qué?

El Rebe Najman enseña: Es bueno comenzar la hitbodedut diciendo: “Hoy empiezo a apegarme a Ti”. Empieza de nuevo cada día. Si ayer fue todo bien, espero que hoy vaya aún mejor. Si ayer las cosas no salieron como yo esperaba, hoy es un nuevo comienzo y va a salir todo bien (Tzadik – La vida del Rebe Najman de Breslov 437). El mismo Rebe empezaba cada día “dejando” las actividades de ese día en las manos de Dios, y pidiendo que todo lo que hiciera fuera de acuerdo con Su voluntad. “De esa manera”, solía decir, “no me preocupo por

nada. Confío en que Dios va a hacer lo que mejor Le parezca" (Sabiduría y Enseñanzas del Rebe Najman de Breslov 2). Empieza el día haciendo hitbodedut y pidiéndole a Hashem que todo vaya según Sus planes, que actúes de acuerdo con Su voluntad. Al hacerlo, tus plegarias automáticamente se centrarán en acercarte a Él. Una vez, el Rebe Najman estaba hablando con uno de sus seguidores sobre el tema de la ropa y le dijo que uno tiene que rezar por todo – si tiene la ropa rasgada, tiene que rezarle a Dios para que le dé ropa nueva. Y si bien lo principal es rezar por estar cerca de Dios, de todos modos, hay que rezar por todas nuestras necesidades, tanto grandes como pequeñas.

***Empieza el día haciendo hitbodedut y pidiéndole a Hashem que todo vaya según Sus planes, que actúes de acuerdo con Su voluntad***

La hitbodedut comprende el espectro total de la vida: desde las cosas más simples y más sencillas de la vida cotidiana hasta los niveles espirituales más elevados a los que el ser humano puede aspirar. Cuando el Rebe Najman enseñó que tenemos que expresarnos a través de la plegaria ante Dios por cada cosa, ¡literalmente se refería a cada cosa! Ya sea salud (¿y quién no necesita salud?), éxito en los negocios o un buen sustento (¿y quién no quiere ganar un buen sueldo?), ayuda en la crianza de los hijos (¿y quién no la necesita?), ayuda con los padres ancianos (o no tan ancianos), o cualquier cosa que uno desee en la vida, debemos alzar la vista, el corazón y la boca en una súplica a Dios. Debemos pedirle que todo vaya bien. Si todo va bien, excelente. Y si no, hay que seguir rezando. Otra vez. Y otra vez más. La hitbodedut no es algo que uno haga una sola vez y pare. Es algo que se hace a diario.

De hecho, cada persona debería enfocar sus plegarias en el objetivo último, que es servir a Dios. Reza, ruega, suplica, pídele a Dios que te revele Sus caminos, que te muestre Su compasión, que tengas el mérito de estar siempre cerca de Él. Reza para que te deje sentir la belleza de la Torá, para que puedas saborear la dulzura de las mitzvot. El Reb Najman Jazán una vez trabajó muy duro para construir la sucá del Reb Noson. Esa noche, estando sentado en la sucá, el Reb Najman señaló: "Uno siente una sensación de satisfacción y alegría muy diferente cuando está sentado en una sucá que le costó mucho esfuerzo construir". Y el Reb Noson respondió: "Es posible, pero hay algo que todavía no probaste. Pásate todo el día llorando ante Dios: '¡Amo del universo, déjame probar el verdadero sabor de la sucá!'. Y entonces verás lo que uno es capaz de sentir dentro de la sucá" (Aveneha Barzel, p. 52-12).