

# Jaiei Sara – haz hitbodedut allí donde te encuentras

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski  
noviembre 10, 2020



En la parashat Jaiei Sara, aprendemos que Itzjak salió a rezar al campo hacia el atardecer. El rezo vespertino de Itzjak adoptó la forma de hitbodedut, que es hablar con Hashem usando tus propias palabras, desde lo más profundo de tu corazón, sobre las cosas que te ocupan la mente.

La hitbodedut puede incluir preguntas, confesión y remordimiento, gratitud, anhelo, ruego, alabanzas, frustración – cualquier cosa, todo lo que necesites expresar. Igual que Itzjak, nosotros también podemos recurrir al poder de la hitbodedut y hablar con Hashem. Y deberíamos hablar con Él con sinceridad. Después de todo, nadie conoce nuestros pensamientos y sentimientos mejor que Hashem. ¿Qué mejor que Él para hablar de todo ello?

Itzjak estaba haciendo hitbodedut en el campo. Rebe Najman nos cuenta que es muy bueno y beneficioso rezar afuera, al aire libre, en el campo o en el bosque, rodeado por la naturaleza. Él nos dice que entonces las plantas se nos unen y ellas también cantan alabanzas a Hashem y entonces llenan de vigor nuestras plegarias.

*El rezo vespertino de Itzjak adoptó la forma de hitbodedut, que es hablar con Hashem usando tus propias palabras, desde lo más profundo de tu corazón, sobre las cosas que te ocupan la mente.*

En el Perek Shirá, aprendemos que la vegetación y el pasto cantan: “Que la gloria de Dios perdure por siempre, que Dios se regocije en Su creación”. Eso es lo que cantan las plantas junto a ti cuando haces hitbodedut al aire libre.



Pero uno no siempre tiene la oportunidad de hablar con Hashem en un entorno natural o en un lugar seguro al aire libre. Muchas veces, tenemos que hacer hitbodedut en nuestra habitación, en el coche o en un autobús. Ojalá siempre pudiéramos hacer hitbodedut en un bello lugar en medio de la naturaleza...

Por eso, conviene recordar: así como Hashem te creó a ti y te dio todo lo que necesitas en la vida, así también Él te dio la capacidad de hablar con Él dondequiera que te encuentres. Hashem sabe que no siempre estás en un lugar bonito o dispones de mucho tiempo, o no tienes la tranquilidad que es más propicio para la máxima experiencia de hitbodedut. Pero, a fin de cuentas, todo depende de ti.

*Que tengas un día en el que logres trabajar con los medios que Hashem te dio*