

# Meditación Jasídica

Autor:: breslov.org  
julio 26, 2020



**La meditación debería ser básicamente una conversación con Dios, en la que sacas de adentro todo lo que te pesa**

La meditación es el camino espiritual más elevado que existe. Por eso, debemos reservar una hora o más cada día para meditar, ya sea en una habitación de la casa o en el campo.

La meditación debería ser básicamente una conversación con Dios, en la que sacas de adentro todo lo que te pesa: quejas, excusas, o palabras de aceptación y reconciliación. Tenemos que rogarle a Dios que nos acerque a Él y podamos servirlo en verdad.

*La meditación es el camino espiritual más elevado que existe.  
Por eso, debemos reservar una hora o más cada día para  
meditar, ya sea en una habitación de la casa o en el campo*

La conversación con Dios debería ser en el lenguaje cotidiano que usas a diario. Para el rezo, se prefiere el idioma hebreo pero si no sabes hebreo o te cuesta expresarte en este idioma, entonces tu corazón no va a poder expresarse como necesita.

Por el contrario, si la conversación es en el idioma que usas a diario, te va a resultar mucho más fácil expresar tus sentimientos. Al usar tu idioma nativo, vas a poder decir todo lo que sientes en tu corazón.

La conversación también debe incluir una dosis de arrepentimiento. Pueden ser plegarias pidiendo ser dignos de estar cerca de Él y de acercarnos cada vez más a Él a partir de ahora en adelante. Cada uno debe hablarle a Dios desde el nivel en el que se encuentra.

Tenemos que tener mucho cuidado de reservar una hora por día para estas charlas. Y el resto del día vamos a poder estar alegres!



Esta práctica es increíblemente potente y poderosa. Y es una herramienta sumamente beneficiosa si quieres acercarte al Creador.

Sea lo que fuere que te falta en tu relación con Dios, siempre puedes conversar con Él y pedirle ayuda, incluso si no te has dirigido a Él en toda tu vida.

A veces uno siente que no tiene nada que decirle a Dios. Siente que le sellaron la boca y no encuentra las palabras. No obstante, el hecho mismo de haberse preparado para una cita con Dios es de por sí muy beneficioso.

De hecho, uno puede armar una conversación y una plegaria a partir de esta dificultad. Debería clamar ante Dios que está tan lejos de Él que ni siquiera puede hablar. Debería rogarle compasión y que le permita abrir la boca y expresarse ante Él.

Muchos hombres santos han contado que alcanzaron su elevado nivel espiritual únicamente por medio de esta práctica. Además, se trata de una práctica universal que puede ser utilizada por todos, sin diferencia de estrato o nivel. Cada uno de nosotros puede beneficiarse muchísimo con esta práctica y alcanzar los más grandes niveles. ¡Feliz de aquel que toma conciencia de ello!

*Likutey Moharán Tiniana (segunda parte) 25*