



“Uno debe ser muy cuidadoso de acostumbrarse a practicar [hitbodedut] de manera constante, designando una hora cada día para ello. Y el resto del día debe ser feliz”.

¿Qué pasó con la segunda parte? “Y el resto del día debe ser feliz”. Cuando terminamos nuestra sesión diaria con Hashem, ya no hay nada de qué preocuparse. Él nos cubre la espalda. Por lo tanto, deberíamos dejar de ir por ahí gimiendo y quejándonos todavía de lo duro que es todo. Para eso está (en parte) la hora de hitbodedut. Desahogarte y después, sentir el alivio y la confianza de que el Jefe se encargará de Su parte.

*“Uno debe ser muy cuidadoso de acostumbrarse a practicar [hitbodedut] de manera constante, designando una hora cada día para ello. Y el resto del día debe ser feliz”.*

La verdad es que el Rebe escribe que uno puede determinar si realmente se desprendió y abrió su corazón a Hashem basándose en sus sentimientos posteriores. Si no se siente feliz, tal vez su corazón contrito no era lo que pensaba (Sijot Haran 45)

. . . . . , . . . . . , . . . . . , . . . . . , . . . . .

Son muchos los beneficios de practicar este tipo de plegaria, pero ¿qué podría ser mejor que sentirse feliz todo el tiempo? Es como todo en la vida: cuanto más lo creemos, más nos afecta. Si realmente creemos que acabamos de suplicar al Rey del Universo, que no quiere otra cosa más que ayudarnos a crecer y a tener éxito, entonces debemos sentir después un verdadero sentimiento de bienestar, tranquilidad y pura

felicidad.

## Una plegaria

*Hashem, ayúdanos a encontrar tiempo para hablar de verdad contigo. Pon las palabras adecuadas en nuestra boca y abre nuestros corazones de piedra. Guíanos más y más profundamente en nuestras mentes y almas, para que podamos desgarrar nuestra falsedad y superficialidad.*

*¡Ayúdanos a ser auténticos! Ayúdanos a creer en Ti hasta el final. Ayúdanos a creer que realmente escuchas nuestras voces llamándote. Permítenos quebrantarnos y llorar ante Ti, como un niño llora a su padre. Luego levántanos y ayúdanos a confiar en que Tú Te encargarás del resto. Lo único que podemos hacer es clamar, así que ayúdanos a hablar con la verdad. Sabemos que no hay nada mejor. Tú te encargas de esto. ¡No nos queda más que cantar y bailar todo el día!*