

No te quedes en el primer paso

Autor:: Davy Dombrowsky
noviembre 18, 2019



Tenemos que dejar de ir todo el día lamentándonos de lo difícil que es esto y lo terrible que es aquello.

Gracias a Dios, muchísima gente en todo el mundo está siguiendo el consejo que nos dio el Rebe Najman de practicar la hitbodedut a diario. No me gusta insistir, pero ¿me permitirían sugerir que hemos hecho caso omiso a una parte fundamental de esta fórmula?

Veamos lo que dice el texto en sí (Likutey Moharán Tiniana 25):

“אדם צריך להתבודד כל יום ויום. וצריך לומר לעצמו: 'אני לא רוצה להיות כאן, אני רוצה להיות שם.'”

“La persona tiene que tener mucho cuidado de acostumbrarse a practicar (la hitbodedut) en forma constante, designando una hora cada día con ese fin. Y el resto del día deberá estar alegre”.

Cuanto más creemos en algo, más efecto ejerce sobre nosotros

¿Qué sucedió con la segunda parte? “Y el resto del día deberá estar alegre”? Al finalizar nuestra sesión diaria con Hashem, ya no tenemos absolutamente nada de lo que preocuparnos. Él nos va a dar todo Su respaldo. Tenemos que dejar de ir todo el día lamentándonos de lo difícil que es esto y lo terrible que es aquello. Para eso (entre otras cosas) tenemos la hitbodedut. Ahí es donde debemos desahogarnos de todo lo que nos pesa en el corazón y después, deberíamos sentir el gran alivio y confiar en que el Jefe va a encargarse de hacer Su parte.



En realidad, el Rebe escribe que uno de hecho puede determinar si realmente ha abierto su corazón a Hashem, basándose en cómo se siente después de la hitbodedut. Si no siente contento, ¿acaso es posible que su “corazón contrito” no haya sido como él pensaba? (Sijot HaRan 45).

