# 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):

“ וְיִזָּהֵר מְאֹד לְהַרְגִּיל עַצְמוֹ לְהַתְמִיד בָּזֶה מִדֵּי
יוֹם בְּיוֹם שָׁעָה מְיֻחֶדֶת כַּנַּ”ל. וּשְׁאָר כָּל הַיּוֹם
יִהְיֶה בְּשִׂמְחָה”

“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).

אחר לב נשבר בא שמחה , וזה סימן , אם היה לו לב נשבר כשבא אחר כך .
לשמחה

La práctica de esta clase especial de plegaria tiene innumerables beneficios, pero ¿qué es mejor que sentirse feliz todo el tiempo? Es como con todas las otras cosas de la vida: cuanto más creemos en algo, más efecto ejerce sobre nosotros. Si realmente pensáramos que acabamos de presentar una solicitud ante el Rey del Universo, que nos ama más que nadie en el mundo y que solamente quiere que tengamos éxito y podamos crecer, entonces después de esa sesión diaria, deberíamos sentirnos cómodos, contentos y tranquilos.

Hashem, ayúdanos a que este tiempo que pasamos contigo sea real. Coloca las palabras adecuadas en nuestras bocas y ábrenos el corazón de piedra. Permítenos llegar bien hondo dentro del corazón y de la mente, para que podamos acabar con la falsedad y la superficialidad. De todos modos, ya estamos aquí sentados. ¡AYÚDANOS A HACERLO EN SERIO! Ayúdanos a creer en Ti TODO EL TIEMPO. Ayúdanos a creer que Tú realmente nos estás escuchando cuando Te llamamos. Que podamos venirnos abajo y llorar ante Ti, como un hijo llora sobre el regazo de su padre. Luego elévanos y ayúdanos a confiar en que Tú Te encargarás del resto. Lo único que podemos hacer es clamar ante Ti – ayúdanos a decir la verdad. Sabemos que, si logramos hacer eso, nos vamos a sentir mejor que nunca. Esto depende de Ti; nosotros ya no podemos hacer nada, ¡excepto cantar y bailar todo el día!

*Publicado originalmente en Ahalel Davar*