

¿Qué pasaría si...?

Autor:: Chaim Kramer
marzo 14, 2022



Si tratamos de rezar con *kavaná* (concentración, debida intención) y no sentimos que lo logramos, ¿qué hacemos entonces?

Muy bien. Sabemos que debemos rezar con *kavaná*. Pero también sabemos que no es tan fácil como uno podría pensar. Y si lo intentamos y no sentimos que lo conseguimos, ¿qué hacemos entonces?

Si te resulta difícil mantener la concentración durante todo el rezo, entonces divide los rezos en secciones. Es decir, empieza decidiendo que te vas a concentrar sólo en las primeras páginas. Después, cuando llegues al siguiente grupo de páginas, decide que vas a concentrarte solamente en esas secciones (Likutey Moharan II, 121). La ventaja de abordar los rezos por secciones es que la persona puede obligarse a concentrarse por un breve lapso, sin que se vuelva algo engorroso (Sabiduría del Rebe Najman #75).

Muy bien. Sabemos que debemos rezar con kavaná. Pero también sabemos que no es tan fácil como uno podría pensar. Y si lo intentamos y no sentimos que lo conseguimos, ¿qué hacemos entonces?

Recuerda también: No vale la pena buscar “remedios rápidos”. No funcionan. Hay que intentarlo una y otra vez. ¡Eso sí funciona!

Alguien una vez le sugirió a Rabi Noson que tal vez sería mejor rezar rápidamente, y así evitar los pensamientos extraños y de distracción. Reb Noson no estuvo de acuerdo, explicando que era mejor rezar lentamente. Al rezar rápidamente, uno puede apresurarse a través de todo el rezo con un pensamiento extraño. Pero, al rezar lentamente, siempre existe la posibilidad de que se concentre adecuadamente por lo menos en algunas partes del rezo (Aveneha Barzel, p. 61 #25).



Sin embargo, en otra ocasión, un hombre vino a quejarse a Reb Noson de que tenía que repetir los rezos una y otra vez. El hombre explicó que se sentía obligado a hacer eso debido a que

le resultaba muy difícil recitar las palabras con las intenciones adecuadas. Reb Noson dijo: “¿Esta es la única manera de servir a Dios? ¿Con estas palabras en forma específica? Si estas palabras te salen quebradas, entonces pasa a alguna otra devoción – recita los Salmos, o alguna otra plegaria...” (Aveneha Barzel, p. 90). No siempre uno logra concentrarse como quisiera...

Reb Noson escribe: “Derrama tu corazón ante Dios...” (Lamentaciones 2:19). Si no puedes rezar correctamente, entonces derrama tu corazón, incluso sin *kavaná*, así como el agua puede derramarse accidentalmente (Likutey Halajot, Minjá 7:44). Con el tiempo, el corazón se abrirá.

(Tomado del libro Cruzando el Puente Angosto: Una guía práctica de las enseñanzas de Rebe Najman, capítulo 8 – La plegaria)