

Respira Profundo – Vaera

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
enero 15, 2023

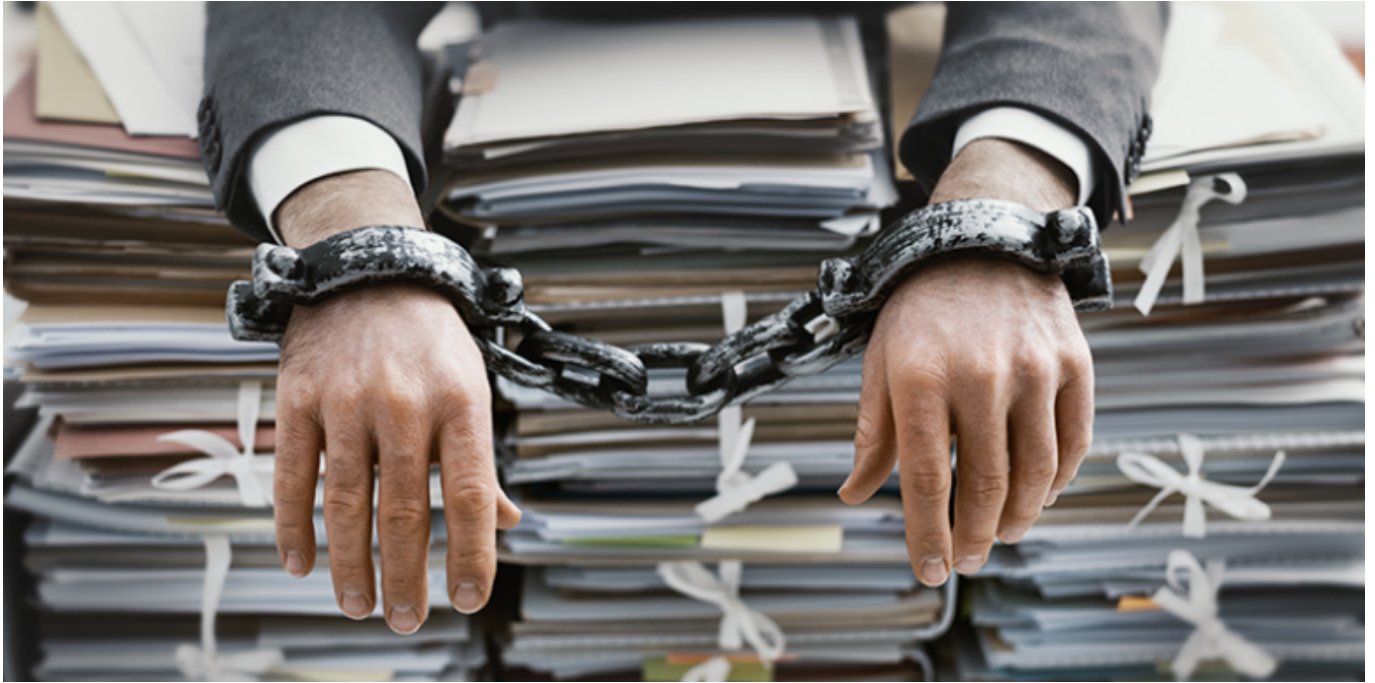


En Parshat Vaera, Moshé le dice al pueblo judío que Hashem los sacará de Egipto. Sin embargo, el pueblo no pudo realmente oír o escuchar a Moshé. ¿La razón? Habían trabajado muy duro y por eso tenían *kotzer ruaj*, o sea, un espíritu quebrantado. Estaban abatidos emocional y espiritualmente. Estaban aplastados.

Kotzer ruaj también puede traducirse como falta de aliento. La falta de aliento es un signo de falta de paciencia. Cuando la persona necesita paciencia, ¿qué hace? Respira profunda y largamente.

Moshé le dice al pueblo judío que Hashem los sacará de Egipto. Sin embargo, el pueblo no pudo realmente oír o escuchar a Moshé. ¿La razón? Habían trabajado muy duro

La capacidad de respirar profunda y largamente, que ayuda a ralentizar los pensamientos, y la idea de que esto nos ayudará a ser pacientes están interrelacionadas. Los judíos tenían dificultad para respirar, dice Reb Noson, porque no tenían paciencia. Por eso no eran capaces de escuchar a Moshé.



Además, la paciencia corresponde al concepto de emuná. La persona que tiene emuná es capaz de ser paciente. Es capaz de decir: De acuerdo, no lo veo claro en este momento, pero sé y creo que Hashem estará allí junto a mí. Y cuando llegue el momento, Él me sacará de este exilio.

Sin embargo, tenemos que ser capaces de escuchar a Moshe. Tenemos que ser capaces de escuchar al tzadik y conectarnos con él. Los tzadikim son los que pueden enseñarnos a desarrollar la emuná y, por supuesto, la paciencia.

Que tengas un día en el que recuerdes respirar hondo y sientas a cada momento que Hashem está a tu lado.

