

# *El Shabat de Rabí Najman de Breslov*

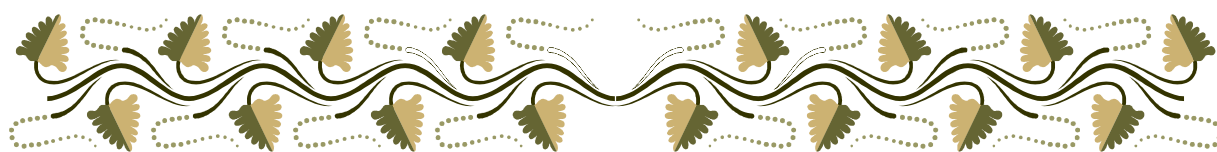


## HITBODEDUT

### *Plegaria meditativa en reclusión*

**E**s muy ventajoso orar y manifestarse ante Di-s en el campo, entre las pasturas y los árboles. Pues cuando una persona ora y se manifiesta ante Di-s en campo, entonces toda la vegetación y las plantas entran a formar parte de su oración, ayudándole y brindándole la fuerza para orar y manifestarse (LM II 12).

**L**a plegaria meditativa aislada en estado de hitbodedut es un nivel muy elevado y una forma sólida y recta de acercarse a Di-s. Cada persona debería dedicar algo de su tiempo durante el día para manifestarse ante Di-s en un idioma coloquial. Es mucho más sencillo expresarse explícitamente en el idioma que uno usa a diario y decir a Di-s todo cuanto tenga para discutir y justificarse usando palabras que apaciguan y ruegan, con lo que uno se hace digno de acercarse al Señor. Cada persona, por conocer sus limitaciones y cuán lejos se encuentra de Di-s, debe decirlo todo ante Él. No pueden sobreestimarse las increíbles ventajas de esta práctica, ya que supera a las demás e incluye todas las formas de servir a Di-s. Así uno puede obtener todo lo bueno en este mundo y en el siguiente. Uno puede obtener cualquier cosa mediante la plegaria y los ruegos. Todos los grandes tzadikim llegaron a sus niveles sólo mediante el seguimiento de esta práctica. Toda persona inteligente comprenderá por sí misma la grandeza de esta práctica. Afortunada es la persona que dedica un tiempo especial cada día para esto, mientras el resto del día puede permitirse disfrutarlo (LM II 25).



*Na Naj Najma Najman meClman*

**S**i bien llorar ante Di-s en súplicas y ruegos es algo muy bueno, cuando uno recita salmos o cualquier otra súplica o ruego, o habla con su Creador en hitbodedut, si está esperando constantemente o buscando el llanto, esto también es un pensamiento ajeno que sólo causa confusión. Lo importante es decir lo que haya para decir con total sinceridad oír con los oídos y con el corazón lo que uno está diciendo. Si llora, muy bien, pero si no llora, no debe sentirse confundido por ello (conversaciones citadas al final de LM II).



**T**odos los tzadikim y los realmente temerosos de Di-s han alcanzado sus niveles sólo mediante la hitbodedut y la revelación de sus corazones ante Di-s. Especialmente en nuestras generaciones al final del exilio, cuando las fuerzas del mal se fortalecen y la gente se debilita, tanto física como espiritualmente, es imposible salvarse en estos tiempos de las fuerzas del mal y de la proliferación de obstáculos para acercarse a Di-s sólo por medio de que abre su corazón ante Él. Uno debe



acostumbrarse a dedicar un horario especial cada día para manifestarse ante Di-s específicamente en su idioma cotidiano. Uno debe decir ante Di-s todo cuanto tenga en su corazón, tanto si se trata de pedir perdón por el pasado como de rogar por el futuro, para que el Señor le depare lo que necesita y para hacerse digno y merecedor de Su cercanía. Incluso si uno no puede decir lo que tiene en su corazón y puede decir solamente una única palabra, también ello es muy bueno. Si solamente logra decir "¡Señor del Universo!", también esto es muy bueno. Aunque se trate solamente de la preparación para hablar, si uno no puede hacerlo, el deseo de hacerlo y los preparativos son muy apreciados ante los ojos de Di-s. Si uno es persistente y se esfuerza una y otra vez para decir ante el Creador lo que tiene en su corazón, eventualmente Di-s le ayudará a expresarse en forma elocuente y cada vez encontrará cosas nuevas para hablar, a medida que Di-s se las vaya enviando.

**U**no también se hará merecedor de obtener el bien genuino y eterno mediante estas prácticas, que son un método que incluye todo lo necesario para servir a Di-s. Todos los preceptos y mandamientos requieren muchas plegarias y suplicas. Afortunada es la persona fuerte en ello. Desde el más pequeño hasta el más grande y encumbrado, resulta imposible ser un bien judío sin realizar la hitbodedut y sin manifestar ante Di-s cuanto uno tenga en su corazón (ibídem).