

*EL ARTE  
DE  
CONVERSAR  
CON  
D-IOS*



## **Hitbodedút: El Arte de Conversar con Hashém**

<b>00. Prefacio</b>	<b><i>pág. 3</i></b>
<b>01. ¡Partisanos!</b>	<b><i>pág. 7</i></b>
<b>02. Habilidad</b>	<b><i>pág. 10</i></b>
<b>03. ¿Qué significa Hitbodedút?</b>	<b><i>pág. 12</i></b>
<b>04. El Momento</b>	<b><i>pág. 14</i></b>
<b>05. ¿Dónde?</b>	<b><i>pág. 17</i></b>
<b>06. Aprendiendo a Pedir</b>	<b><i>pág. 18</i></b>
<b>07. Agradecimiento</b>	<b><i>pág. 23</i></b>
<b>08. Conversando</b>	<b><i>pág. 26</i></b>
<b>09. Cantar</b>	<b><i>pág. 27</i></b>
<b>10. Hurgar en el Corazón</b>	<b><i>pág. 28</i></b>
<b>11. Silencio</b>	<b><i>pág. 31</i></b>
<b>12. El Corazón como Guía</b>	<b><i>pág. 33</i></b>
<b>13. Epílogo</b>	<b><i>pág. 35</i></b>

*Tras la lectura, acércate al foro "[Conversar con Hashém: Un espacio de intercambio para aprender el arte de la plegaria](http://eduplanet.net/mod/forum/view.php?id=685)", en*

*<http://eduplanet.net/mod/forum/view.php?id=685>, a compartir impresiones, preguntar, sugerir, relatar tus experiencias, y enriquecerte en el intercambio sincero.*

*¡Que sea con brajáh para todos!, y que nuestras plegarias de Bien, de Verdad, de Luz y GueUláh sean recibidas en el Firmamento, tomadas por buenas y aceptadas.*

**Autor: Rav Menajem Abdeljak, [abdeljak@hotmail.com](mailto:abdeljak@hotmail.com)**  
**Editado por Ieshivah.Net, Shvát 5766**

# Hitbodedút

## El Arte de Conversar con Hashém \*

Una lección de Jasidismo imprescindible y fundamental  
a partir de Rabi Najman de Breslev z"l

por Rav Menajem Abdeljak shlit"a

*editado por Ieshivah.Net / (C)opyLeft a todos quienes den buen uso de este  
texto, para difundir la Verdad con dulzura y ayudar a los hombres a  
encontrarse con su Creador*

---

ב"ה

### **PREFACIO**

El primer día de Nisán del 5532 (4 de abril de 1772), en una pequeña ciudad  
Ucraniana, una nueva luz descendía al mundo.

En la casa de Rabí Simjá, hijo de Rabí Najman de Horodenka, de los  
distinguidos discípulos del Baal Shem Tov, reinaba la alegría. Su esposa Feigue,  
nieta del Baal Shem Tov, daba a luz un niño.

En la ciudad de Medzibuz, en la mismísima casa donde el propio Baal Shem Tov  
servía fervorosamente a Hashém, nació el pequeño Najman, quien llevaba el  
nombre de su abuelo paterno.

Desde muy temprana niñez, era distinguido por su devoción y su fe en Hashém.  
Era muy entregado al estudio de la Torá, y solía pagarle a su maestro, de sus  
propios ahorros, una moneda por cada página que estudiaba con él fuera de  
horario.

A la edad de seis años decidió prescindir de las necesidades mundanas y  
adoptó la costumbre de no masticar su alimento, de manera que se alimentaba  
sin sentir gusto ninguno. Esto le provocó una seria inflamación de faringe, pero  
ya desde esa edad él se había comprometido a que ningún obstáculo lo  
detendría de llegar a la meta propuesta.

Por sobre todo se destacaba por su costumbre de alejarse a los bosques en los  
rededores de su ciudad, para allí derramar su plegaria ante Hashém,  
exigiéndole que lo acerque hacia él y lo purifique para servirlo con toda su  
alma.

Cuando fue grande, contó en una oportunidad, que antes de los dieciocho años acostumbraba a ayunar toda la semana, es decir, desde la salida del Shabat hasta la entrada del próximo.

Hacía grandes esfuerzos por ocultar sus hechos, para que su servicio a Hashém no se vea afectado con intenciones de resaltar ante la gente. Aún sus padres, maestros y compañeros, desconocían sus grandes esfuerzos. Sólo cuando fue grande, y consideró que sus experiencias podían servir de ejemplo para sus discípulos, reveló el secreto de su niñez.

Su primer discípulo, Rabí Shimón, quien fue su asistente hasta el final de su vida, lo conoció a los trece años, edad en la cual Rabí Najman contrajo matrimonio. Mas tarde, a los dieciocho años, se estableció en Medvedivka, donde surgieron sus primeros seguidores, de los cuales germinó, doce años después, el actual conocido mundialmente Jasidut de Breslev.

En el año 5558 (1798), mientras Napoleón trasladaba sus tropas hacia el oriente medio, emprendió Rabí Najman un largo y riesgoso viaje a la tierra de Israel.

Durante largos meses atravesó serios contratiempos, como hambre, enfermedades y hasta como prisionero en un barco turco, pero nada logró disuadirlo de llegar a la tierra prometida. Al abandonar Eretz Israel, la ciudad portuaria de Acó era conquistada por Napoleón de la mano de los turcos.

Años mas adelante, el Rebe habló mucho acerca de éste viaje, atribuyéndole muchos de sus logros espirituales. Hasta el final de su vida se llenaba de alegría de sólo pensar en su viaje a la tierra de Israel.

Cuando tenía 30 años, se estableció en la ciudad de Breslev, donde se dedicó de lleno a difundir sus enseñanzas.

En Breslev conoció a Rabí Natán, su fiel e incondicional discípulo, quien consagró todo el resto de su vida a aprender y luego escribir y transmitir a las futuras generaciones, las enseñanzas de su gran maestro.

Desde el momento que el Rebe se encontró con Rabí Natán, ya supo que éste joven será quien se encargará de mantener y preservar su luz. Cuando Rabí Natán entró por primera vez a lo del Rebe, éste último se expresó: "Ahora ya no estaré solo".

Hasta el día de hoy, Rabí Natán es considerado máxima autoridad en cuanto a la interpretación de las palabras e ideas del Rebe.

Entre las principales prescripciones de Rabí Najman para lograr un verdadero acercamiento a Hashém y una vida llena de fe y esperanza se sitúa el HITBODEDUT.

El HITBODEDUT, la conversación cotidiana con Hashém, es considerado como algo tan importante y eficaz, que el Rebe dijo en cierta oportunidad que de haber conocido éste secreto en su temprana juventud no hubiera atormentado tanto su físico, ya que todo lo que logró, se podía lograr, sin duda alguna, con el poder de la plegaria.

El Rebe devolvió su alma a Hashém el día 18 de Tishrí del 5571 (16 de octubre de 1810), en la ciudad de Uman-Ucrania, y allí reposa su santo cuerpo.

Hoy, casi 200 años mas tarde, el Jasidut de Breslev florece y brilla, tal como el Rebe predijo en sus últimos años: "Mi luz perdurará hasta la llegada del Mashiaj".

Sin un guía espiritual físicamente visible, los Jasidim de Rabí Najman, siguen al pie de la letra las indicaciones de-éste gran mentor, quien sobre su lecho de muerte dijo: "No tienen de qué preocuparse, yo voy delante vuestro".

El Rebe no vio en su despedida de éste mundo el final de su misión, sino apenas su comienzo. Él sembró, y su discípulo Rabí Natán se ocupará de regar y cuidar éste precioso árbol, para que muchos puedan cobijarse bajo su sombra aun hoy, a dos siglos de su desaparición física.

Rabí Natán aclara: aún aquellos que no tuvieron la oportunidad de conocer al Rebe en vida, cuando vengan a su tumba, estudien sus libros y continúen sus consejos, sin lugar a duda cuentan con el apoyo espiritual del Rebe.

Su sepultura es visitada continuamente por judíos del globo entero, en búsqueda de luz y consuelo. Especialmente en Rosh Hashaná, de acuerdo a su testamento, miles y miles de Jasidim y judíos de todas las escuelas, se reúnen allí, convirtiendo esta fiesta de alta solemnidad en una experiencia única e inolvidable.

"El Arte de Conversar con Hashém", está basado sobre las obras del Rabino Erez Moshé Dorón Shlita de Ierushalaim, de los más talentosos e ilustres escritores contemporáneos dentro del Jasidut de Breslev.

"El Arte de Conversar con Hashém", no pretende, ni tampoco puede, contener todo lo explicado por el Rebe y Rabí Natán sobre el HITBODEDUT.

"El Arte de Conversar con Hashém", es simplemente una guía practica y sintetizada de los principales aspectos del HITBODEDUT.

Agradezco enormemente a Hashém por concederme el privilegio de beber de las aguas puras de nuestro gran y querido Rebe, y por darme la oportunidad de ser hoy uno de los conductos a través de los cuales esta inmensa luz es transmitida al pueblo de Israel.

Sea la voluntad divina que a través de esta publicación, muchas almas perdidas y doloridas obtengan orientación y refuerzo, reafirmando sus compromisos con nuestro Padre celestial y que pronto seamos redimidos con mucha misericordia.

Rabino Menajem Abdeljak  
Buenos Aires, Tebet 5766.

*\* "Hashém" significa, en hebreo, "el nombre". La Toráh prohíbe utilizar el nombre del Creador fuera de la plegaria y el estudio directo de la Toráh; por otra parte, la palabra "D-íos", aunque todos sabemos a qué alude, es de origen pagano (halla su origen en Deus latino, que proviene del Zeus griego). De tal modo, optamos por la partícula "Hashém" para referirnos al Creador, aludiendo al nombre que no explicitamos.*

## Capítulo 1 PARTISANOS!!!

En nuestros tiempos abundan todo tipo de Artes Marciales, los cuales todos tienen en común una cuidadosa precisión y gran concentración que contribuyen al bienestar mental y espiritual, razón por la cual atraen a tanta gente.

Entre los grandes pensadores de mayor influencia en las últimas generaciones, se encuentra Rabí Najman de Breslev.

Para muchos fue un experto en los secretos y laberintos del alma. Sin embargo, muy pocos distinguirían en él, un gran entendido en "Artes Marciales".

Rabí Najman, quizás mejor que cualquiera, supo señalar al verdadero e intransigente enemigo de la humanidad, exhibiéndolo en todas sus formas y atuendos y por sobre todo desarrolló un sistema de lucha sofisticado como ninguno. Este sistema, al igual que los demás, contiene también aquella precisión, absorción, potencia y descanso mental. Pero, a diferencia de ellos, golpea al verdadero enemigo. Callando su voz, enmudeciendo su bramido, extinguiendo su poder y acabando con su vida en cualquier lugar y tiempo y bajo cualquier máscara circunstancial.

La mano sanadora del HITBODEDUT llegará hasta cualquier área del alma que se encuentre afectada por las flechas del cruel enemigo, ya sean de desgana, de impotencia, del mortífero desconsuelo, de vanidad u otras sagitas venenosas.

El poder del HITBODEDUT, no solo sanará y atenderá nuestras heridas, sino que también golpeará dura y mortalmente al enemigo en el momento y lugar menos sospechado.

Cuando nuestro patriarca Iakov luchó con el ángel de fuego, símbolo del mal (ver Génesis 32 24-32), la Torá nos cuenta que éste último lo golpeó en su muslo y se lo dislocó.

Esto simboliza que al no poder la fuerza del mal contra Iakov por su fuerza espiritual, le advierte: Tú, tal vez por tu gran santidad, pudiste conmigo; pero tus hijos, en las posteriores generaciones, caerán en mis trampas y mis artimañas.

A pesar de esto, cuando despunta el alba y Iakov sale como vencedor, le pide al ángel que le revele su nombre, para así conocer su naturaleza y esencia. Éste

se niega a responder explicando que ellos no tienen nombre fijo, sino que se modifica de acuerdo a la misión que estén cumpliendo en aquel momento.

Dicha respuesta fue un gran descubrimiento para nuestro patriarca que a su vez se lo transmitió a todas sus generaciones:

"El mal no tiene un solo nombre, son varias sus formas y diversos sus colores, bajo cualquier disfraz suele esconderse, incluso en el cumplimiento de la Torá y las Mitzvot y siempre se debe de estar atento"

Ante éste polifacético rival y habilidoso embustero, nos hace falta un arma variado y sofisticado como el mismo mal. Es por eso que nos revela Rabí Najman el maravilloso secreto sobre la infalible eficacia del HITBODEDUT.

Dice Rabí Najman:

Las plegarias, rezos y súplicas que ya se encuentran ordenadas (es decir, el texto universal de la Tefilá) las conocen todos los ángeles malos y dañinos y ellos se encuentran acechando en la ruta de ascenso de las mismas. Sin embargo, cuando se transita por rutas nuevas y desconocidas, ahí no acechan. Por eso, el HITBODEDUT, la conversación privada con el Creador que la compone cada uno en el momento, es mucho más seguro y efectivo. (Likuté Moharán 2-97)

No sólo nosotros, pequeños y débiles, precisamos en estos tiempos cruciales de tan poderoso armamento. Rabí Najman nos anticipa que éste será el arma a utilizar por nuestro tan esperado redentor- el Mashiaj.

La principal arma del Mashiaj será la Tefilá y de ella obtendrá toda su fuerza. Y todas las batallas que él dirigirá y vencerá serán sólo por medio de la Tefilá. (Likuté Moharán 1-2).

Su arma es la nuestra, de nosotros depende aumentar en Tefilot, las cuales se convertirán en su mano en una espada de fuego, para extirpar y destruir definitivamente el mal y todos sus delegados.

Toda Tefilá, de cada persona, es parte de la revelación Divina (Likuté Moharán 1-2).

"Toda Tefilá" - sea cual sea.

"De cada persona" - sea quien sea.

"Es parte de la revelación Divina"- por consiguiente, tendrá (la Tefilá) parte activa en la demolición del mal y la construcción de un mundo nuevo y purificado que emergerá de sus ruinas.

Para ser de los militantes del Mashiaj, para ser un serio participante en el proceso de la redención y liberación, es necesario hacer Tefilá.

Y para poder hacerlo, para conseguir volcar nuestro corazón delante de Hashém regularmente como conversando con un fiel compañero, para saber qué y cómo decir y cuáles son las diversas variaciones del arte del HITBODEDUT, es indispensable estudiar. Ya que sin un estudio y una ejercitación continua y persistente nadie puede aprender ningún oficio y menos uno tan profundo y delicado como éste.

Indudablemente correspondería habilitar institutos donde se enseñe metódicamente el arte del HITBODEDUT y se explore todas sus vías y bifurcaciones. En estas escuelas se formarán los luchadores de la luz, aquellos que aspiren hacia una verdadera liberación. A sus portones acudirá quien busque liberarse del mal interno, quien pretenda desatarse de las cadenas que apresan su mente y su corazón.

Quien sabe el momento es ahora, posiblemente la luz se encuentra próxima. Indudablemente, hoy más que nunca, son muchos los que quisieran obtener esta importante especialización.

Si lo que tú buscas es profundidad, claridad y energía. Si pretendes adquirir contenido, formarte con valores imperecederos sin ningún residuo de vanidad o desgano, pues a ti está dirigida esta guía práctica del HITBODEDUT.

¡¡Partisano!! ! ¡Ya no te hallas solitarios en los bosques de la vida! El gran maestro, para quien ningún bosque es extraño y ningún enemigo le resulta desconocido, te guiará hacia aguas tranquilas.

Sus discípulos ya se encuentran adiestrando una generación de nuevos militantes.

¡Únete al partido de la claridad!!!

## Capítulo 2 HABILIDAD

Del convocado heroico a unirse a los luchadores de la libertad, pasaremos al aprendizaje mismo.

Instruirse puede resultar extenso y arduo, pero ya hemos aprendido que ninguna habilidad es posible adquirir sin sacrificio y ejercitación continua.

El arte del HITBODEDUT, no es sólo como anticipamos, una clase de "Arte Marcial", sino que también tiene gran similitud con el arte de la pintura.

Cuando comienza a aprender pintura, el estudiante descubrirá rápidamente que para obtener una buena obra de arte no alcanza con un mes o una semana de estudios. Mucho es el tiempo necesario para conocer los distintos elementos y la diferencia entre ellos.

La pintura al óleo mancha mucho, es un producto difícil de lavar con agua y es utilizado generalmente para pintar sobre tela, no sobre papel.

La pintura al agua es mucha más delicada y es muy difícil de modificar lo hecho. En esta clase de pinturas no existe el color blanco y es necesaria mucha maña para aprovechar la hoja como fondo.

La pintura carbónica nos transporta al mundo del blanco y negro. Acá, la calidad se mide de acuerdo a la habilidad para crear diferentes tonos sobre la base de un único color.

No únicamente los colores y su respectiva naturaleza hay que conocer. Sino que la parte tal vez más compleja al momento de pintar, es saber obtener nuevos colores sobre la base de otros ya existentes, interpretar correctamente lo que se ve: colores, formas, sombras, líneas, etc. Medir y traducir tamaño y distancia y montar adecuadamente las proporciones y relaciones entre las distintas partes de la imagen. Saber dibujar movimientos, vida, etc.

Más tarde están los estilos. Por un lado el realista que pone hincapié en transportar exactamente la realidad al papel y por el otro el surrealista que no le interesan demasiado los detalles y su labor se limita a convertir ideas abstractas en colores y formas aun si no todo lo que se ve en la imagen aparece en la vida real.

Todo lo antedicho con respecto a la pintura y muchísimo mas, corresponde en esta especialidad llamada HITBODEDUT.

Los materiales son las palabras. Al igual que los colores, hay que aprender a conocerlas y combinarlas. A veces, en momentos difíciles, el tono de la Tefilá suele parecer un tanto duro, mientras que en otras ocasiones es más humilde o lenguajes de conciliación y súplica. Siempre según el momento que el ser humano está atravesando.

Pero más allá del estilo y tono, tenemos que saber darle vida a las palabras. ¿A que nos referimos? El Rebe nos enseña que así como las "letras", para poder pronunciarse, necesitan de las vocales que son las que dan vida. Del mismo modo, la atención y la energía que uno introduce en las palabras, les dan sentido y vida. (Ver Likuté Moharán 1-31)

Un alma vacía y pobre, también sus expresiones serán del mismo modo. Mientras que un alma rica, que busca el bien y pretende elevarse emite letras y frases colmadas de luz y vigor. Éste es otro de los detalles a aprender.

A pesar de haber asemejado el HITBODEDUT a algunas habilidades terrenales, diremos que la diferencia entre ellos es muy notable, ya que en las especialidades materiales recién una vez terminados los estudios sale el alumno a practicar lo aprendido y es solo en aquel momento que empieza a demostrar sus conocimientos y habilidades. Lo que no es así en el arte del HITBODEDUT, donde en ningún momento se puede decir que el alumno esta ya lo suficiente claro como para poder suspender el aprendizaje.

Sin embargo, a partir del primer intento, de la primera palabra de Tefilá, ya es considerado un luchador, ya se afilió a las tropas de la luz, tal como hemos citado anteriormente que "Toda Tefilá", sin excepción, "de cada persona, es parte de la revelación Divina".

La purificación y saneamiento del alma, la evaporación de la tiniebla y la disipación de la oscuridad que la recubre, como también la realización de la espada del Mashiaj, se lleva a cabo de inmediato, incluso tratándose de un inexperto. Todo HITBODEDUT, toda petición personal dirigida al Creador, significa un éxito para el alma. De aquí en adelante será su tarea avanzar infinitamente, desarrollarse y perfeccionarse.

Para desempeñarse como soldado en el ejército de Hashém con todas las energías, para liberarse verdaderamente y por mucho tiempo de las garras del mal, es indispensable estudiar y adiestrarse.

### Capítulo 3 ¿QUÉ SIGNIFICA HITBODEDUT?

Conversar con Hashém en mi idioma, con mi vocabulario y mi singular estilo, esto es HITBODEDUT. "Como conversar con un íntimo amigo", nos enseña Rabí Najman.

No solamente en tiempos dificultosos, cuando las cosas se tornan complicadas, sino a diario hay que buscar un momento y un lugar tranquilo y ahí con tus simples palabras conversar con Hashém.

El HITBODEDUT, de acuerdo a las enseñanzas de Rabí Najman, significa expresarse delante del Todopoderoso abiertamente, conversar con él explayadamente.

¿Te parece que no tienes nada para decir? ¿Cómo es posible eso? ¿Y qué pasa con todas esas sensaciones que nos circulan por el corazón a diario o incluso varias veces al día? ¿Cuántas cosas nos perturban? ¿O cuántos deseos que nunca pudimos satisfacer por uno u otro inconveniente? ¿Quién no tiene algún problema sin resolver, o una duda sin descifrar? ¿Acaso puede alguien afirmar que ningún miedo lo perturba? ¿Y que pasa con las incertidumbres? Qué hacer, a dónde ir, qué decisión tomar, etc. ¿Cuántas dificultades y peligros atraviesa el pueblo judío en estos momentos? ¿Tenemos derecho a desentendernos de nuestros hermanos que sufren y esperan la salvación de Hashém? Y nosotros mismos, ¿no necesitamos también de la ayuda divina para nuestra salud y bienestar? ¿Por la educación de nuestros hijos en tiempos de deterioración de valores? ¿Y en general por todos nuestros seres queridos, familiares, compañeros, etc.? Todo esto, y mucho más detallado, hay que convertirlo en una conversación íntima con nuestro padre celestial.

Es muy probable que en un comienzo te sientas un poco desorientado o incluso ridículo, de estar hablando con alguien a quien no puedes ver ni imaginar, con el propio Hashém del universo.

Pero piensa esto ¿Cuánta gente en el mundo se dirige diariamente al Creador y le rezan, en momentos de sufrimientos o por alguna otra razón? ¿Entonces cómo puede ser que justamente nosotros, sus hijos predilectos, quienes recibimos su Torá y somos sus delegados en éste mundo, quedemos enmudecidos ante nuestro propio padre?

¿Puede ser acaso que nuestro Hashém, que nos es tan cercano, que está siempre disponible, que nos quiere, se preocupa por cada uno hasta el más mínimo detalle y nos atiende con inmensa misericordia, nos resulte extraño o

lejano?

La Torá dice: "¿Qué otro gran pueblo existe, que tiene un Hashém cercano siempre que lo llaman?" (Deuteronomio 4-7).

Es decir, que siempre tenemos al Creador del universo muy cerca de nosotros. Pero eso sí, "siempre que lo llaman", o sea, que nuestra parte es la de acercarnos a pedirle, a establecer relación, a desarrollar una confianza, una sensación de proximidad.

¿Y como se hace esto?

"Por cuanto es muy cercana a ti esta cosa en tu corazón y en tu boca" (Deut. 30-14). Boca y corazón tenemos todos, sólo falta abrir la boca y enseñarle al corazón a sentir la Divinidad.

A medida que nos acostumbremos a conversar con Hashém descubriremos gradualmente que no es un simple monólogo sino que percibiremos que él nos escucha e incluso nos responde a través de su ayuda y podremos también darnos cuenta que se trata de un perfecto diálogo en el cual él nos contesta por medio de todos nuestros acontecimientos.

Entonces encontraremos sus huellas en todas las rutas de la vida, también en aquellos rincones que hasta el momento nos parecían oscuros y desolados. En los momentos más difíciles y tristes llegaremos a experimentar su abrazo de manera muy palpable y expresiva y su afectuosa mano guiadora nos será perfectamente notable.

Tal como esta escrito:

"Tú fuiste demostrado que tu Hashém es el omnipotente, fuera de El no existe otro" (Deut. 4-35).

## **Capítulo 4 EL MOMENTO**

Rabí Najman nos revela:

El HITBODEDUT es un grado muy importante y superior a cualquier cosa, o sea, fijarse un tiempo de una hora o más, para retirarse a algún cuarto o al campo y desplegar su corazón ante Hashém con argumentos y excusas. Con palabras de persuasión, insistiendo e implorando que lo acerque hacia él y lo fortalezca para poder servirlo devotamente. (Likuté Moharán 2-25).

"Superior a cualquier cosa". En la cima de las categorías está ubicado el HITBODEDUT. ¿O acaso existe un escalafón más alto para un mortal, que el de estar en contacto permanente con su creador? ¿O quizá le falta algo a aquel que frecuenta la casa del dueño del mundo y de todo lo que uno pueda necesitar?

Cada HITBODEDUT es una audiencia personal con el Creador. Y a medida que se va haciendo fijo, crea una profunda afinidad y forma lazos eternos e irrompibles. Es por eso que no hay nada que esté por encima de esto.

"Fijarse un tiempo". También con respecto al estudio de la Torá nos enseñan nuestros sabios (Talmud Bablí Shabat 31a) que Hashém le va a preguntar a cada uno el día del juicio, no sólo si estudió Torá, sino si fijó momentos para hacerlo. Ya que sólo la constancia y la frecuencia en las Mitzvot tienen la fuerza de producir un cambio y hacer el efecto requerido sobre el alma. Lo que no es así con una única vez, aunque sea una gran Mitzvá.

No cabe la menor duda que es bueno y productivo dirigirse hacia Hashém en cualquier momento que uno siente necesidad. En momentos alegres, o Hashém guarde, tristes, ya que esta es una buena fórmula para perpetuar cada momento, pero la principal eficiencia del HITBODEDUT es cuando se hace metódicamente.

Para adoptar esta costumbre, no se puede esperar "que me salga de adentro". Es un error pensar que únicamente en momentos especiales cuando el corazón se abre, se puede hacer HITBODEDUT.

"Fijarse un tiempo". Cada día hay que tener un momento predeterminado en el cual sistemáticamente uno se sienta y se prepara a hablar con su Padre Celestial. A veces el corazón acompaña y otras no, puede ser que uno encuentre muchos temas para hablar o tal vez directamente no sabe qué decir.

Pero de todos modos, si se quiere adquirir destreza en este arte, es

indispensable determinarse un tiempo que esté enteramente consagrado para el HITBODEDUT. Más tarde, con el tiempo, descubrirá que no alcanza el tiempo para contarle a Hashém todo lo que queremos.

¿De donde sacamos tiempo? Hay tantas obligaciones que apenas alcanza el día ¿y todavía tenemos que descontar para HITBODEDUT?

La respuesta es simplemente isí!

Si quisieras sinceramente, te puede sobrar tiempo. Inclusive la persona más ocupada pasa una considerable parte del día en cosas improductivas, que no le van a contribuir en absoluto a su mundo espiritual. ¿Cuántas cosas decimos durante el día y después nos damos cuenta que hubiese sido preferible evitarlas? ¿O alguna vez calculamos la cantidad de tiempo que pasamos en conversaciones con amigos sobre temas insensatos que no agregan absolutamente nada?

Entonces, tenemos palabras de más, ¿No seria más fructífero compartirlas con Hashém?

Si sólo la mitad del tiempo que la gente pierde hablando, (Ej. en el teléfono), la consagraría para el Rey del universo, estaríamos en un mundo mucho más agradable.

¿Cuánto es el tiempo que se precisa por día para HITBODEDUT?

"Una hora o más". Lo mínimo, nos dice el Rebe, es una hora diaria. Y de paso indica el camino para los más valientes y leales luchadores: "o más", para ellos no existen límites, todo el día y sus acontecimientos mundanos se pueden convertir en un permanente y activo diálogo con el Creador.

Como mínimo "una hora". ¿Parece exagerado? ¿Imposible?

¿Te parece inconcebible una llamada telefónica de una hora con tu padre, hermano, hijo, o un íntimo amigo? Desde ya que no. Sabemos bien que muchas comunicaciones duran tanto o más. ¿O perderías la oportunidad de exponer tus argumentos durante una hora ante un multimillonario que te promete su ayuda si logras demostrarle que eres merecedor de ella? ¿O ante cualquier hombre que tiene posibilidad de satisfacer tu necesidad?

Toma conciencia de lo siguiente:

- Estás frente a quien todo lo bueno y bello del universo está en su poder y todo se maneja según su decisión.
- Puedes llegar hasta él sin pedir audiencia ni esperar turnos.
- Tus palabras y pedidos serán correctamente interpretados y hasta mejor de lo

que tú mismo sabes expresarte.

- Sin duda conseguirás orientación y consuelo.

¿Por qué no es suficiente con menos de una hora?

En primer lugar, cabe destacar, que cada instante y cada palabra es un beneficio eterno y un éxito incomparable. También es cierto que como iniciación, cinco o diez minutos diarios significan innegablemente un buen punto de partida, para que con el correr del tiempo llegara a ser una hora completa.

Pero de la misma manera queremos dejar claro, que una conversación extensa, sincera y detallada, que fluya del corazón, abarcando y especificando punto por punto cada tema, no puede llevarse a cabo en menos de una hora.

No se descarta que en ciertas ocasiones uno se sienta conmovido por alguna razón circunstancial y entonces se puede decir lo necesario en menos de éste tiempo. Pero generalmente, el monotonismo de la vida empantana el corazón y entonces sólo la reflexión y la conversación extensa pueden desempantarlo y llegar a los sectores más intrínsecos del alma.

Cuando nos sentamos a hablar con alguien y le dedicamos una hora, significa que verdaderamente estamos interesados en el encuentro, lo tomamos en serio. ¿No merece Hashém que le brindemos por lo menos el mismo tiempo?

La hora preestablecida para el HITBODEDUT tiene que ser real, es decir, un momento libre de toda tarea, en el cual uno está descansado y lúcido. (Ej. Al comienzo del día o por la noche antes de dormir).

Aparte de lo antedicho, hay tiempos y fechas en los cuales, de acuerdo a nuestros sabios, los portones celestiales son más accesibles a nuestras plegarias. Estos son: cada día en el momento de Jatzot (ver apéndice), vísperas de Rosh Jodesh, el mes de Elul, Purim, Janucá y por cierto en Shabat y Yom Tov.

Si bien no a cada uno le resulta fácil establecerse para hacer HITBODEDUT durante la noche, de todos modos es conveniente aunque sea una vez a la semana (madrugada del viernes o Shabat) o al mes (puede ser la noche anterior a Rosh Jodesh), estar despierto en éste importante momento y dedicar una hora para sentarse frente a Hashém.

## Capítulo 5 ¿DONDE?

¿Cuál es el lugar ideal para el HITBODEDUT?

Escribe Rabí Najman: "En alguna habitación o en el campo". "El campo", o el bosque, tienen prioridad por ser lugares naturales, aislados del ruido y el desorden urbano por lo que naturalmente son excelentes para esta tarea que requiere serenidad y concentración.

Obviamente, no siempre es posible salir de la ciudad. En éste caso, determina Rabí Najman, "alguna habitación" privada, libre de molestias y distracciones, sustituye al campo o bosque. Lo que sí importa, es que tengas la tranquilidad mental para compenetrarte en tu tarea.

Si de una habitación se trata, es favorable que esta esté destinada solo para cosas espirituales como estudio de Torá, Tefilá, etc.

A pesar de todo lo mencionado, el Rebe puntualiza "alguna" habitación, para dejar claro que aunque no te sea fácil salir del tumulto ciudadano y tampoco conseguir un cuarto exclusivo, se puede ubicar una silla en la cocina y comunicarse con Hashém.

Más aún, en el ómnibus, detrás del mostrador, circulando por la calle, esperando un turno, acostado en la cama esperando conseguir dormir, o en cualquier momento libre, aprovecha para reforzar tus lazos con tu Padre Celestial.

## Capítulo 6 APRENDIENDO A PEDIR

El HITBODEDUT constituye un vínculo personal con Hashém a través de dirigirnos hacia él y hablarle.

Es por eso que todo lo que podamos decir, forma parte de nuestro acercamiento a su luz. Ya sea una solicitud acerca de algo que nos preocupa, agradecimiento por los favores recibidos o simplemente contarle sobre nuestros pensamientos y sensaciones.

De todas las maneras de dirigirse a Hashém, la más conocida es el pedido. Suena maravilloso el sólo hecho que una criatura indefensa, impotente y necesitada, se detenga a pedir la ayuda del Creador manifestando así que él puede favorecerlo.

-¿Qué es lo que esencialmente se debe pedir?  
Todo lo que necesitamos, lo que sea que nos esté faltando.

Y esto incluye una variedad de cosas. Hay algunas cuya carencia la sentimos agudamente y nos resulta más natural invocar para ellas la ayuda divina. Como ser, el sustento, un determinado trabajo que nos parece conveniente, salud, etc., todas necesidades que consideramos benéficas.

Sin embargo, es muy posible que desde el punto de vista esencial de nuestras vidas, que solamente Hashém lo sabe, alguna cosa que queremos mucho nos resultará perjudicial.

Tal vez sea más "placentero" ser acaudalado y pudiente, pero la riqueza en muchos casos pervierte éticamente desarrollando en su poseedor cualidades tales como egocentrismo, vanidad, altanería o incluso insensibilidad a las necesidades ajenas. Otro peligro es el de no disponer de tiempo para pensar en el sentido y el objetivo del pasar por este mundo. Y como esto, existen otras cosas que habitualmente pensamos que nos favorecerían pero la realidad no siempre se amolda a nuestras expectativas.

Quiere el ser humano vivir resueltamente en tal o cual ciudad o país que a su entender es lo mejor para él, ¿Pero acaso sabe él que problemas o pruebas le deparan en aquel lugar? ¿O puede prever qué clase de vecinos o amistades le esperan? Es muy probable que esté errado en su resolución.

Otro ejemplo común podría ser el de la elección de la pareja. Varias veces uno piensa que solo será feliz con la persona que él piensa y no esta dispuesto a oír

de otra posibilidad, como si él pudiera predecir que verdaderamente todo será espléndido al lado de su preferido. Y sin embargo, frecuentemente oímos de gente que sostienen que estuvieron equivocados a la hora de elegir su pareja. ¿No está acaso claro que nunca sabrá el ser humano qué, cómo y cuándo es bueno para él?

(Ej. Si alguien había soñado hasta el 11 de septiembre del 2001, con un lujoso despacho en el piso 100 de las "Torres Gemelas", seguramente hoy prefiere tenerlo en algún local arrinconado...)

Por eso, cuando de solicitudes materiales se trata, siempre deben formularse condicionadamente: Rey del mundo, de acuerdo a mi entendimiento, esta casa / esta mujer / este hombre / este trabajo / etc. es apropiado/a para mí y quiero conseguirlo. Pero tú, sabio Creador, nada te es oculto y sabes verdaderamente qué me es bueno y qué no, qué me ayudaría a cumplir mi misión sobre éste mundo y qué me desviará de ella. Por eso te pido, si te parece favorable que yo lo obtenga, ayúdame para ello. Pero de no ser lo que yo necesito según tu infinita sabiduría, sálvame de tropezar, dame fuerza para quitármelo de mi mente y preséntame aquello que realmente me está destinado para mi beneficio.

Lo mismo corresponde en temas de Torá y Mitzvot. Cuando uno quiere adoptar costumbres o contraer compromisos que a veces a pesar de ser buenos no necesariamente son obligatorios. En tal caso, al igual que en lo material, no se debe ser excesivo exigiendo que Hashém nos conceda la posibilidad de hacerlo, ya que no podemos saber si eso es lo que El espera de nosotros.

Sin embargo, en aquello que estamos seguros que es nuestro deber, o sea, cuidarnos de pecados, en esto debemos insistir con todas las energías hasta que Hashém oiga nuestras plegarias y nos libre de defectos y malas inclinaciones. En esto no se puede ceder en lo mas mínimo, simplemente exigir a nuestro Padre Celestial que se apiade de nosotros y nos suministre la fuerza necesaria para superarnos y lograr romper las cadenas del mal que nos aprisionan.

Como ejemplo de las necesidades espirituales que precisamos inminentemente, podríamos citar: servir a Hashém con alegría y ánimo, renovarnos permanentemente, fuerza para fortalecernos contra el mal y adoptar todo lo bueno, fe en Hashém y en su providencia, reconocer que él controla y decide continuamente hasta el más mínimo detalle de lo que ocurre en el universo entero, fe en su voluntad de bendecirnos y protegernos, fe en nosotros mismos y en lo bueno que contenemos. Y por sobre todo, solicitar ayuda, apoyo, consuelo, guía y orientación en cada cosa que realizamos, que Hashém nos acompañe, nos proteja, a nosotros, a nuestros seres queridos, que nos complazca en sentirlo cerca de nosotros, percibir su amor, tener pensamientos puros, ambicionar solo cosas buenas, que nuestro vocabulario sea digno de un hijo predilecto del

Creador, que siempre mantengamos una conducta adecuada a las exigencias de la Torá y que surjan buenos frutos de todo lo que obramos.

Es muy bueno e importante que cada uno rece por sus hijos y su descendencia (según Sefer Hamidot-Tefilá 61). Esto es lo mejor que podemos hacer por ellos. En gran medida esto es un gran e incalculable favor, con nuestras plegarias estamos protegiendo y preservando nuestro más preciado tesoro. Es una especie de "caja de ahorro" que podemos llenarla con tan sólo cinco minutos diarios para cada uno y al cabo de un año sumará aproximadamente treinta horas de Tefilá. ¿Y qué son cinco insignificantes minutos por nuestros hijos? ¿No invertimos acaso más tiempo en trabajar para mantenerlos, en su educación, en sus diversiones? ¿Y porque no invertir en algo mil veces más sólido y efectivo?

En el Sefer Hamidot (Tefilá 63) nos enseña Rabí Najman, que aquel que cuando le reza a Hashém tiene en cuenta también a todo Am Israel (el pueblo judío), todos sus pecados le son absueltos. Solamente esto ya es suficiente razón para incentivarnos a hacerlo. Y más aún en tiempos tan duros y difíciles como los que el pueblo judío está atravesando, donde sentimos la inminente necesidad de ser merecedores de la misericordia del Todopoderoso.

En el repertorio de rogativas tiene un importante lugar el de la absolución de los pecados. Todo error y tropiezo debemos confesarlo ante nuestro piadoso Padre y a su vez suplicarle que nos cuide de no volver a caer. Y simultáneamente, nos comprometemos a hacer todo lo que está a nuestro alcance para mantenernos alejados del mal y ser cada día mejores.

Aún si cometimos más de una vez los mismos errores, las puertas de la penitencia no se le cierran a nadie y la obligación de retomar el buen camino sigue vigente también si fueron muchas las oportunidades en las que transgredimos. Asimismo, si ya hemos pedido perdón en otras ocasiones y luego volvimos a descaminarnos, el Creador, de infinita misericordia, está dispuesto a eximirnos siempre y cuando comparezcamos ante él con un sincero arrepentimiento.

Y exactamente esto, que nos descorazona, debemos relatárselo a Hashém: Patrón del mundo, me siento realmente avergonzado de estar nuevamente pidiendo disculpas por esto, me siento ridículo de mí mismo y verdaderamente no puedo garantizarte que no volveré a hacerlo. Sin embargo, vengo ante ti siguiendo el consejo de los Tzadikim y te pido una vez más que me limpies de mis pecados. Querido Padre, tú sabes bien que no tuve intención de hacerte enojar, pero mis instintos y mi mala costumbre me han llevado por el mal camino. Me siento muy dolido por ello y ahora vengo a confesarme y rogarte que me des fuerza para superar de hoy en adelante todas las pruebas.

Como ya hemos mencionado al comienzo del cuarto capítulo, cuando nos paramos frente al Rey del universo a pedirle que nos ayude a servirlo y obedecerlo mejor, debemos insistir, por medio de argumentos. Tratar de persuadir a Hashém con todas las explicaciones que se nos ocurran, en que le es conveniente que se nos facilite estar cada vez más cerca de él. Que a la hora de las pruebas no nos falten fuerzas, que no nos aflojemos ante ninguna dificultad y que siempre esté a nuestro alcance cumplir la Torá con todos sus detalles y de la mejor manera.

Todo esto y mucho más, no sólo se debe pedir, sino que además hay que presentarlo con pretextos y justificaciones convenciendo a nuestro Padre para que no nos permita perdernos en senderos oscuros.

En el momento del HITBODEDUT, hay que poner todas las fuerzas en expresar nuestro pesar por estar como estamos, por vivir inadecuadamente a los mandatos de nuestra sagrada Torá. Pero en conjunto con esto debemos argumentar que nuestros hechos son una directa consecuencia de las condiciones que él mismo nos brindó, las amistades, la educación que tuvimos, el entorno en el que vivimos, nuestro lugar de trabajo, etc. Con esto no estamos queriendo quitarnos la responsabilidad sobre nuestro actuar, sino que lo que pretendemos es obtener la ayuda celestial para que podamos cumplir con eficacia nuestra parte en la batalla universal contra el mal.

Otra alternativa para los pedidos puede ser relacionarse con las fechas, las festividades como así también eventos familiares o personales.

¿Estás por casarte, mudarte? ¿Un cambio importante en tu vida se aproxima? Aprovecha a pedirle a Hashém que todo vaya bien, que sea todo para bien, que los acompañe en la nueva vida, que seas feliz en tu nueva residencia. (En una mudanza se puede pedir que no se rompa ni se robe nada y que cada objeto encuentre su ubicación. En el caso de casamiento, solicitar su ayuda para que haya armonía y felicidad en el nuevo hogar, que de esta unión surjan buenos frutos, hijos que sirvan lealmente a Hashém, etc.)

Se acerca un nuevo mes, invoquemos el apoyo divino para "unirnos" debidamente a los preceptos y obligaciones que éste mes encierra. El mes de Elul, por ejemplo, es especial para la Teshuvá (arrepentimiento), Adar es un mes en el cual se debe estar muy alegre. Si una festividad se acerca, pidámosle a Hashém que nos ayude a cumplir todo lo relacionado con ella, que obtengamos de ella los mensajes y la luz que encierran y que de las Mitzvot especiales de esta festividad absorbamos santidad y fuerza espiritual para todo el año.

Rabí Natán de Breslev se encontró cierta vez en la primera noche de Sucot con alguien que durante aquel día había estado muy atareado con la construcción de

la Sucá y le dijo: Rabí, no se imagina usted el gusto de la Sucá después de estar trabajando duro todo el día, a lo que el Rabí le respondió: Y tú, ¿Puedes acaso imaginarte que gusto tiene la Sucá cuando se estuvo todo el día pidiendo a Hashém "hazme sentir el verdadero gusto de la Sucá?"

Aquel que estudia los preceptos relacionados a cada festividad, profundizando en los mensajes que se esconden en ella, seguramente sabrá mejor como formular su plegaria.

## Capítulo 7 AGRADECIMIENTO

El HITBODEDUT no consiste sólo en plegarias y oraciones. Es muy importante también, aprovechar para agradecer detalladamente a Hashém por todo los favores que ha hecho con nosotros tanto en lo material como en lo espiritual.

Rabí Najman enseñó que cuando uno únicamente sabe exigir pero nunca agradece, esto le ocasiona un doble perjuicio. En primer lugar es considerado un desagradecido y por consiguiente, está más lejos de que sus pedidos les sean concedidos. Y como segundo, al no tener la posibilidad de pensar en serio en las bondades que Hashém hizo con él, esto lo descorazona y le quita la fuerza de seguir rezando ya que le parece que nada de lo que pidió se le otorgó. Sin embargo, si se toma el tiempo para agradecer, se fortalecerá y se armará de coraje para seguir rezando y esperando la ayuda de Hashém.

-¿Sobre que se agradece?

-iSobre todo!!

Que triste que solo notamos las cosas buenas cuando se ausentan...

El enfermo -valora la salud y sabe agradecer por ella.

El necesitado-aprecia la abundancia.

Si dejáramos de recibir sus favores como sobrentendidos, nos vamos a dar cuenta que debemos agradecer por un trozo de pan, una vestimenta, un techo, una estufa en el invierno, por la salud y hasta por el sólo hecho de vivir.

Cuando oímos que en una determinada zona del planeta hay gente que por distintas razones como guerras, catástrofes ecológicas, etc., gente que carece de las necesidades mínimas para subsistir, o muere de maneras estremecedoras, enseguida valoramos lo que tenemos aunque sea muy poco.

Pero la pregunta es ¿No somos acaso suficientemente capaces para comprender esto sin que nada extraordinario suceda?

Si hay alguien que considera que no tiene sobre que dar gracias, le sugeriría que se detenga un par de segundos a pensar en todas las cosas que ocurren en el mundo y que a diario vemos y oímos.

Continuamente recibimos noticias escalofriantes de distintas partes del globo sobre tragedias de diferentes magnitudes. Personas enfermas, necesitadas de un trozo de pan, de un pedazo de tela, desamparadas, sin familias, sin alguien de quien escuchar una palabra de aliento y como estos podría mencionarte más ejemplos tristes y estremecedores, pero confío en tu imaginación.

Ahora, volviendo a ti, querido amigo, que estás en este momento leyendo estas

líneas y gracias al Todopoderoso tus ojos pueden leer y tu mente interpretar, estás sobre la faz de la tierra y no debajo de ella, ¿No encontraste aún sobre qué agradecer a tu Padre Celestial?

Estimado hermano: Haz memoria cuántos contratiempos te tocaron vivir y a pesar de todo hoy te encuentras aquí. Acuérdate de situaciones en las cuales todo simulaba estar perdido y con la ayuda de Hashém el desenlace fue agradable. Tienes compañeros, familiares, hay quien te pueda dar una mano en un momento difícil. Y si tuviste la felicidad de formar un hogar o traer hijos al mundo ¿No son acaso maravillas y grandiosidades? ¿O por ser cosas comunes cualquiera las obtiene fácilmente?

Si te detienes unos instantes a repasar todos tus sucesos, descubrirás que no sólo serías un malagradecido si consideras que no tienes razón para alabar a Hashém, sino que no te alcanzará el tiempo para enaltecer y glorificar al misericordioso y benévolo Creador.

Y como lo hemos dicho ya, se debe agradecer también por los favores espirituales. Tengamos en cuenta que cada palabra de Torá o Tefilá que tuvimos oportunidad de pronunciar, cada centésimo que dimos a Tzedaká, cada acto de bondad que realizamos, se lo debemos a Hashém. Lo mismo cuando logramos escapar de un pecado, cada ocasión que nos negamos a desobedecer los preceptos de Hashém, cada vez que logramos cuidar nuestros ojos, nuestro pensamiento o nuestra boca de lo que Hashém prohibió, es gracias a su ayuda. Más allá del hecho que en nuestras manos está la posibilidad de elegir si hacer el mal o el bien, nuestros sabios nos enseñan: El Ietzer Hará se fortalece diariamente para vencer al ser humano y si no fuese que Hashém lo ayuda no pudiera contra él. (Talmud-Kidushín 30b).

Es muy posible que a esta altura digas: es cierto, Hashém me dio muchas cosas y tendría que agradecerle, pero yo sinceramente no siento nada, yo estoy acostumbrado a ver sólo lo que me falta. Continuamente me doy cuenta únicamente de lo que no tengo y siempre me siento incompleto y confundido. ¿Entonces por qué voy a ser falso y agradecer por algo que no siento? ¿No sería un descarado dirigirse a Hashém hipócritamente?

Para esta pregunta te daría dos respuestas. Primero te diría que busques algo que sí te conforma, algún tema en particular que te llega al corazón. Empieza por lo menos con eso y gradualmente descubrirás que tu alma comenzó a percibir las bondades de Hashém en diversos aspectos de la vida.

Como segundo te revelaré un secreto que nos enseñó el Rebe: Con nuestra boca, pronunciando palabras santas de Tefilá, podemos suavizar el más duro y adormecido de los corazones.

Nuestra insensibilidad a las bondades que el Todopoderoso nos hace, no se debe a que sean estas pequeñas, sino que los pecados envuelven y entorpecen nuestros sentimientos.

Si vamos a postergar la adopción de esta preciosa costumbre hasta que nuestro corazón "se abra", podremos llegar a esperar eternamente. Sin embargo, si obedecemos y seguimos las lecciones de los Tzadikim, que nos enseñan a rezar con los recursos que disponemos, entonces nuestras Tefilot van a atravesar la más solidificada de las envolturas del alma y sentiremos la luz y el resplandor de Hashém. En aquel momento súbitamente surgirán de lo más profundo de nosotros palabras de oraciones puras y sagradas

Para concluir éste capítulo quisiera citar de la Tefilá de Shabat y Yom Tov:  
"Aunque nuestra boca estuviera llena de canción como el mar, nuestra lengua repleta de cánticos como su oleaje, nuestros labios colmados de elogios como las dimensiones del cielo, nuestros ojos radiantes como el sol y la luna, nuestras manos extendidas como las águilas y nuestras piernas ágiles como las gacelas. No alcanzaríamos a agradecer Hashem nuestro Hashém y bendecir tu nombre Rey nuestro, ni siquiera por uno de entre miles y decenas de miles de favores, milagros y maravillas que tú has hecho con nosotros y con nuestros progenitores".

## Capítulo 8 CONVERSANDO

¿Qué pasa si a pesar de todo, mi corazón está lejos de poder agradecer y tampoco para rezar y pedir me siento preparado?

Pues también para ti está pensada esta mágica receta llamada HITBODEDUT. Cada uno tiene su rincón en el paraíso de la Tefilá.

He aquí el impresionante y sabio consejo de Rabí Najman: Si no sabes qué y cómo pedirle a Hashém, no te angusties. Simplemente tómate un tiempo para conversar con el Todopoderoso como si estuvieses frente a un compañero de tu confianza. Cuéntale todo lo que te pasa, las ideas que tienes, los pensamientos que atraviesan tu mente durante el día, las sensaciones que a veces te invaden y todo lo que le confiarías a un íntimo amigo.

Sólo es necesario que tomes la iniciativa y comiences. Y a medida que lo hagas, gradualmente sentirás necesidad de pedir y también verás que tienes mucho de qué agradecer.

Dijimos que se debe considerar que se está frente a un íntimo amigo. Esto implica ser consciente que Hashém nos oye tal como un padre querido y como un fiel amigo que está realmente interesado en saber qué nos pasa y ver en qué nos puede asistir.

Del mismo modo, una relación amistosa o relación padre-hijo significa un interés aún antes que el amigo o el hijo venga a contar algo. Siempre hay una pregunta pendiente. ¿Cómo pasaste hijo mío? ¿Cómo estás querido compañero? ¿Cómo te sentís? ¿Qué te duele? o ¿Qué te falta? Lo mismo debemos sentir de parte de Hashém. Él, más que nadie, está interesado en nuestro bien eterno y espera de nosotros que lo percibamos y le contemos todo lo que nos ocurre.

Cabe aclarar que nada es insignificante, no existe algo sobre lo cual sea absurdo hacer referencia delante de Hashém. Todo es importante y no hay que privarse de mencionar nada, por muy pequeño y simple que nos parezca. Otro método es anotarnos durante el día en una hoja de papel las cosas que van surgiendo, los asuntos que tenemos pendientes, algo que nos parece que por ello debemos agradecer y de esta manera a la hora de hablar, ya tenemos las ideas organizadas y las palabras fluirán en canto llano.

Si resulta más fácil se le puede incluso escribir una carta y luego leerla.

## Capítulo 9 CANTAR

Otra de las opciones del HITBODEDUT es entonar una melodía, con o sin vocablos.

Rabí Najman nos enseñó que la canción es una puerta a través de la cual se puede ingresar a los más sagrados y sublimes sitios celestiales.

En algunas ocasiones, la música acarrea las palabras y otras veces se empieza con palabras para luego transformarse en una canción.

La canción desentierra sentimientos olvidados, recuerdos perdidos, momentos de elevación, tiempos de dolor. ¿Y qué mejor que compartir estas sensaciones con tu querido Padre y convertirlas en plegarias?

-¿Qué puedo cantar?

Cualquier cosa que te llegue al corazón, toda canción o melodía que te guste, aunque no sea precisamente algo sagrado. Mientras no contenga nada desacorde a los preceptos de la Torá, todo lo que se cante delante de Hashém se santifica a pesar de no haber sido creado para dicho propósito.

Se puede elegir un versículo o una frase personal y adaptarle cualquier música que nos resulte agradable. No tiene que ser necesariamente una música tradicional, puedes componer una melodía espontánea y... cantar.

No te detengas, seguí cantando, hasta que todo tu ser despliegue alas al cielo y un júbilo paradisiaco te absorba.

No te avergüences, Hashém te ama y tus canciones se convertirán en coronas para el Rey de los reyes.

## Capítulo 10 HURGAR EN EL CORAZÓN

Muchas veces el corazón se encuentra completamente cerrado y oscurecido, a tal punto que no podemos decir nada. En momentos como estos nos sentimos como un desierto árido y tampoco conseguimos cantar algo que nos acerque a Hashém y nos devuelva la fuerza.

¿Qué se hace entonces?

Rabí Najman nos indica como dragar en la tierra más estéril y encontrar agua potable y pura para aplacar nuestra sed.

Los grandes Tzadikim nos enseñaron que aún cuando a simple vista parece que todo esta perdido, en las profundidades, allí donde nuestros sentidos no alcanzan a percibir, existen fuentes inagotables de energía que no se extinguen nunca, en ninguna circunstancia.

Para hallarlas, sólo es necesario saber ahondar en el corazón.

Uno de los métodos más eficaces para dicho fin, revelados por Rabí Najman, es la reiteración.

Esto significa, tomar un versículo, o una frase personal y repetir varias veces concentradamente.

De éste modo, se intensifica la luz de las palabras sagradas, creando un haz de luz tan potente que llega y penetra en el más insensible y dormido de los corazones. Lo reaviva y localiza en él nuevos horizontes de vida.

De esta manera se rejuvenecen y se profundizan nuestros nexos con el Creador.

-¿Qué se dice?

"Si no sabes qué decir", dijo cierta vez Rabí Najman, "pues di mil veces Ribonó Shel Olam (amo del mundo)".

Estas palabras encierran toda la esencia de la Tefilá. Lo más importante de hacer Tefilá, es pedirle a Hashém que esté cerca nuestro, que nos haga sentir su cariño y que siempre busquemos estar cerca de él.

Por eso, el hecho de repetir varias veces el nombre (No el que decimos en la Tefilá. Éste nombre sólo se puede decir como parte de un rezo o bendición) o algún distintivo de Hashém, mientras nos olvidamos de nuestro rededor y nos compenetrarnos en su grandeza, nos ayuda mucho a aproximar nuestro corazón hacia él.

He aquí algunos de los distintivos con los cuales podemos referirnos a Hashém: Avinu Malquenu (nuestro padre y nuestro rey), Av Harajmán (padre misericordioso), Elokei Israel (Hashém de Israel), Boré kol haneshamot (creador de todas las almas), Kel Mistater (Hashém oculto), Ribón kol hamaasim (dueño de todas las creaciones), Sibat hasibot (causa de las causas), Melej elión (rey supremo), Iajid kadmón (único y primigenio), Rishón veajarón (primero y último), Jai hajaim (quien de la vida a todo ser viviente).

Elige uno de estos apelativos o cualquier otro con el cual te sientas a gusto, siéntate cómodo, cierra los ojos, emplea toda la concentración posible y empieza a repetirlo varias veces hasta que sientas que tu corazón se abre y la luz infinita de Hashém ilumina y ocupa cada rincón en tu alma.

Del mismo modo se puede elegir un versículo del Tehilim (Salmos), o bien una frase compuesta por uno mismo.

Rabí Najman nos enseña que en cada palabra del Tehilim podemos hallarnos. En cada versículo podemos encontrar nuestras necesidades, aunque no siempre explícitamente.

A modo de ejemplo, citaremos algunos versículos agregando junto a cada uno a que pedidos personales podemos adaptarlo.

"Envíame tu luz y tu verdad para que me guíen" (43-3), ideal para cuando necesitamos orientación o estamos por tomar una decisión importante.

"Aunque anduviera en el valle de la sombra de la muerte, no temeré al mal pues tú estas a mi lado. Tu báculo y tu bastón me confortarán" (23-4), para expresar y reafirmar la confianza en Hashém en momentos de turbulencia.

"Señor, indícame tus caminos y enséñame tus sendas". (25-5), para cuando estamos inseguros si nuestro comportamiento se adapta o no a la voluntad divina.

"Como el ciervo que clama sobre los manantiales, así clama por ti mi alma, Eterno". "Mi alma está sedienta de Hashém, el Hashém vivo, ¿cuándo vendré y veré el rostro de Hashém?" (42- 2,3), para expresar nuestros deseos de superarnos y ser merecedores de la cercanía de Hashém.

"Me equivoqué cual oveja extraviada, busca a tu siervo pues no olvidé tus preceptos" (l 19-176), para volver al camino correcto.

"Miro a la derecha y veo que nadie me conoce, no tengo donde huir, nadie se interesa por mi alma. A ti clamé, Hashém mío y dije: Tú eres mi refugio, mi porción en la tierra de los vivos" (142-5,6), para declarar que sólo esperamos su ayuda y no tenemos nadie más en quien confiar.

"Y no ocultes tu rostro de tu siervo pues estoy angustiado, respóndeme enseguida" (69-18), "Plegaria del necesitado, cuando languidece y derrama sus

palabras, ante el Señor. Hashém mío, escucha mi plegaria, que mi ruego llegue a ti. No ocultes tu rostro de mí en el día de mi aflicción, acerca a mí tu oído el día en que te llamo y respóndeme enseguida" (102- 1, 2, 3) para cualquier necesidad.

Conservando la particularidad del HITBODEDUT y tal como lo hemos adelantado al comienzo del capítulo, lo mismo se puede hacer con una frase personal compuesta especialmente para éste momento u ocasión:

Ej. "No me abandones, Padre querido".

"Ayúdame a buscarte y quererte siempre. Favoréceme en que haga todo por ti y para ti.

## Capítulo 11 SILENCIO

Como hemos aprendido, existen diversos métodos de llevar a cabo el HITBODEDUT, pero aparentemente el eje central siempre es hablar con Hashém, sin esto no se puede empezar.

Partiendo de esta base, si el corazón se encuentra completamente obstruido y confuso, ninguna técnica resulta eficaz y no se consigue pronunciar nada, queda esta persona incapacitada para el HITBODEDUT. Sin embargo, Rabí Najman sorprende nuevamente con una nueva técnica, ¡El Silencio!!

"Aunque no pueda hablar nada, ni siquiera pueda abrir la boca delante de Hashém, eso en sí ya es muy bueno. O sea, el solo hecho de pararse frente a Hashém, dispuesto y decidido a hablarle, ya es muy bueno aunque en la práctica todavía no lo haya logrado" (Likuté Moharán 2-25).

El silencio del enmudecido, como consecuencia de una mente perturbada y un alma angustiada, es considerado HITBODEDUT.

-¿Cuál es el valor de éste silencio?

El Rebe responde: "El hecho de pararse frente a Hashém, dispuesto y decidido a hablarle...", ahí está el secreto.

El deseo y el anhelo de conectarse con Hashém, la voluntad de poder expresarse y el estar sentado frente a él predispuesto a unírsele, construyen en el alma receptáculos de luz.

A pesar de no haberse llevado a cabo el deseo, dentro del alma algo está ocurriendo. El espíritu está concentrando fuerzas y potenciales, que llegado el momento darán a luz palabras puras de oración y plegaria expresando y revelando los más profundos sentimientos.

Es a este silencio que hace referencia el Rey David en Salmos (39-4) "Mi corazón arde dentro de mí, mientras meditaba se prendió fuego, hablé con mi lengua". Esta frase encierra el secreto del silencio, primero "Mi corazón arde", un ardor interno de deseos insatisfechos y ansiedad oculta. Luego, intentando convertir estas sensaciones en palabras, asciende éste ardor al cerebro "Mientras meditaba se prendió fuego". Y una vez concluido el proceso, llegan, indefectiblemente, las palabras: "Hablé con mi lengua".

El sólo hecho de estar sentado frente a Hashém queriendo comunicarse con él, provoca un cambio interno. Es cierto que siempre se está delante de Hashém,

pero en estos instantes eres consciente de esto y cuanto más se prolongue esta situación, más se agudizará la sensación y percibirás su luz.

Este estado de silencio, a pesar de ser un tanto embarazoso y descorazonador, es una especie de "cuota de ingreso" a pagar por aquel que quiere integrarse a las tropas de la revelación divina. Éste examen a su vez lo fortifica internamente y lo refuerza en su labor.

En esta etapa del proceso, en la cual las palabras todavía no surgen y no se logra expresar los sentimientos, demuestra el iniciado su fidelidad a la misión. La misión de crear un canal de comunicación vivo y constante con el Creador. En esta fase del procedimiento, examina sus fuerzas, descubre su firmeza y confirma su resolución.

El mensaje que se le transmite a Hashém a través de éste silencio persistente es: "Aquí te esperaré, aquí aguardaré tu ayuda y tu revelación. Todo lo que haga falta haré y cuantas veces sea necesario vendré a pararme ante ti e intentaré desplegarle mi corazón. Ya que estoy seguro que con el correr del tiempo me ayudarás".

Hay también otra clase de silencio que es aún superior a toda palabra. Éste es el silencio de "sin palabras". Cuando los sentimientos son ya tan fuertes que no existe término que los pueda contener.

Ahí donde cualquier expresión resulta muy pobre al momento de exteriorizar la profundidad de los sentimientos, el silencio es la revelación de lo más bello del alma, mas allá de los límites verbales.

Cuando todo ya está dicho, desaparecen las palabras, se inutilizan los sonidos y sólo el alma se expresa con un profundo silencio desde lo más recóndito del alma.

## Capítulo 12 EL CORAZÓN COMO GUÍA

Hemos explicado algo acerca del HITBODEDUT, sumergimos nuestro pincel en uno o dos de sus colores.

¿Cómo seremos profesionales? ¿Cómo se adquiere habilidad? ¿Cómo podremos saber cuándo corresponde pedir y cuándo agradecer? ¿Cuándo hablar y cuándo callar? ¿Cuándo conversar y cuándo cantar?

Es un error pensar que cada HITBODEDUT debe contener todos los ingredientes.

¿O acaso puede un dibujo contener todos los colores, formas y estilos? ¡Desde ya que no! Un verdadero artista es aquel que aprende a atender a sus sentimientos y sabe captar la inspiración de cada momento dando a cada dibujo el color y estilo correspondiente. A veces utiliza un método y otras, otro. Hay épocas en las cuales pinta al óleo, otras al agua. En algunas ocasiones dibuja paisajes, en otras figuras y hay inclusive momentos de combinar entre estilos.

Luego de haber conocido todos los componentes, a medidas que nos aferraremos con persistencia y seriedad y tomaremos habilidad en el HITBODEDUT, comenzaremos a percibir paulatinamente, a través de nuestro corazón, qué y cómo decir en cada situación. La realidad de la vida nos enseñará a contactarnos con Hashém de diversa maneras y desde distintos enfoques.

Aún si ayer cantamos, probablemente hoy sea momento de callar. Si últimamente nos dedicamos a pedir, puede ser que ahora queramos agradecer.

Nuestra vida cambia. Sobresaltos, dudas, sentimientos y pensamientos, son cosas de todos los días. Todo esto tenemos que traer al HITBODEDUT, contarle a Hashém, llorar, reír, cantar, pedir y agradecer de todo corazón.

Debemos aprender a convertir acontecimientos en palabras de oración, dudas en solicitud de consejo y sensaciones en canciones o ruegos.

Aquí, el instructor es el corazón. Aprender a utilizar en cada momento el estilo correcto de HITBODEDUT, significa prestar atención a las señales emitidas por el corazón.

Nuestra finalidad es convertir el HITBODEDUT en una conversación llena de vida y sentimientos.

Para tal fin, tendremos que buscar en cada ocasión "algo que llegue al corazón"

en ese específico momento. A veces, una vieja canción despierta el corazón y luego palabras de plegaria complementan el trabajo. En otras ocasiones, son las palabras las que pronuncian los sentimientos y un cántico de alabanza cierra la sesión.

Puede ser que necesitemos golpear el corazón por intermedio de repetir un versículo o una frase de Tefilá. Y a veces también hay que callar y buscar alguna chispa en el alma, que al encontrarse iluminará todo limpiando el espíritu del polvo de la rutina.

Todo lo que sentimos en el propio HITBODEDUT, las dificultades y sensaciones que aparecen durante el periodo de aprendizaje, o incluso después también, son un tema para hablarlo con Hashém.

Aunque se ausentan las palabras y no puede abrir su boca para hablar delante de Hashém en absoluto,... sobre esto mismo debe formular un pedido y una conversación rogándole y clamándole a Hashém por su gran alejamiento, a tal punto de no poder ni siquiera hablar. (Likuté Moharán 2-22)

## EPÍLOGO

Constancia, tenacidad y devoción. Esto es todo lo que se nos pide.

El gran artista, el súper maestro del HITBODEDUT, conoce a su gente y los guía ya ahora. "¿Qué se preocupan? yo voy delante de ustedes", dijo Rabí Najman.

También dijo: "Si ustedes cumplirían mis consejos, no existe peldaño al cual no lograrán ascender..."

Obviamente, en un momento dado, se enciende en el corazón del discípulo el deseo de encontrarse frente a frente con su Maestro.

A la región de la luz y la inspiración, al sitio desde donde el hombre es llevado a niveles y universos nuevos, allí donde el HITBODEDUT puede convertirse en una antorcha de fuego irreconocible, allí invita Rabí Najman a aquellos que quieran seguir su camino.

Uman, Ucrania, allí reposa su cuerpo. Allí resplandece su luz. Y ya lo dijo, que quien viene a su tumba, es como si viene a verlo personalmente. A él mismo, del otro lado de la puerta.