

QUIETUD Y DESARROLLO INTERIOR:

Quiero empezar la meditación de este día con una expresión que dijo un día el Navi Ishaiahu:

Isa 18:4 Porque así me ha dicho : Me estaré quieto y miraré desde mi morada, como calor resplandeciente al sol, como nube de rocío en el calor de la cosecha.

Aunque las condiciones externas no son las mejores, hay calor intenso, al punto de correr riesgo la cosecha, es decir aunque hayan contratiempos el Navi debe permanecer "quieto".

Quiero resaltar aca la expresión "Me estaré quieto"!!!

Por naturaleza los seres humanos somos "inquietos", nos gusta no permanecer en un mismo lugar, no hacer siempre lo mismo, ser proactivos y no reactivos. nos aburre la rutina

Desde la infancia al hombre le es importante eso, dicen: "Ese niño debe de estar enfermo porque no es inquieto, es demasiado tranquilo"... o bien, Mi esposo me saca siempre a los mismos lugares los fines de semana...

Algunos niños no paran pero ni por un segundo, corren, se suben a las camas, brincan en ellas, se suben a los sillones, o a las sillas del comedor....de repente se caen, lloran y luego siguen de nuevo. En el colegio constantemente mandan a llamar a los padres porque "ya no aguantan al niño" y rápidamente lo catalogan de "hiperactivo".

Puede ser que sea o no, en todo caso no es el tema que me ocupa, lo que quiero enfatizar es que por naturaleza el hombre o la mujer no les gusta la "inactividad"Facilmente se aburren!!!!

Una pareja que sea muy tranquila, generalmente termina pareciendoles muy "aburrida" pues lo "normal" es ser todo lo contrario.

Nos gusta diariamente "ejercitar nuestros miembros", corremos, hacemos gimnasio, cualquier deporte, el objetivo es "no ser sedentario" porque sabemos que eso es malo para la salud.

Y yo como Médico digo: "Excelente"!!!

Ciertamente el ejercicio es de grande ayuda para nuestra salud corporal.

Movemos las piernas, las manos, el torso, etc

hacemos aerobicos, tae kuan do, pilates, yoga etc con tal de estar en algo "nuevo y divertido"...

Y para llegar a ser incluso un atleta de alto rendimiento debemos de empezar poco a poco hasta alcanzar metas corporales que nunca soñamos....Y eso está bien!!!

Sin embargo recordemos que no solo somos cuerpo, lo somos tambien alma y esta en divisiones: nefesh, ruah, neshama, jaia, Iehidad.

No por gusto el navi Shaul dijo en una ocasión:

1Ti 4:8 A pesar que el ejercicio físico tiene algún valor, Kedushah vale por todo, puesto que tiene promesas tanto para la vida presente como para la venidera.

Sin embargo a nivel de nuestro mundo, nuestra dimensión, nuestro espacio espiritual:

"Debe de llegar a ser Todo lo Contrario"!!!!!!

"El atributo de la perfección máxima es llegar a encontrar el estado total de quietud interior"!!!

Cuando mantenemos un movimiento interior constante, es decir un estado de agitación, de ansiedad interior, incluso estados que nos puedan llevar a patologías de nuestra alma :

Generalmente están reflejando algo importante: "Carencia de algo en nuestro interior o bien esa agitación interior nos esta gritando interiormente que estamos luchando o intentando alcanzar algo que consideramos importante y por lo tanto deseable para nosotros"!!

En el ser humano "común y corriente" la diferencia entre lo material y lo espiritual radica en el hecho que la carencia de placeres materiales causa sufrimiento, mientras que la falta de placeres espirituales no". (M.L)

Nos quedamos sin trabajo, sin algun ingreso económico, se nos enfermó algun ser querido cercano, nos quedamos a pie...sin vehiculo y a movernos en bus (de los que asaltan a diario), no pudimos hacer aquel viaje añorado, o tomarnos las vacaciones que creiamos que nos merecíamos.....

Eso nos provoca un gran sufrimiento, nos abatimos, nos decaemos, nos irritamos y hasta nos deprimimos....

Sin embargo para muchos la falta de placeres espirituales incluso pasa desapercibida...no provoca ningún tipo de aflicción, ni de preocupación....

Dejamos de buscar el rostro del Eterno en tefila, cuanto que antes lo hacíamos mas....y no nos preocupa, no nos angustia, lo vemos como "justificable"....

Tengo que levantarme mas temprano para llevar a los chicos al colegio, el trabajo me requiere que traiga a casa documentos, escritos , trabajo que quiero adelantar porque en la oficina el tiempo no me alcanza, vengo muy cansado(a), y lo único que quiero es la cama...etc....No me queda tiempo para mis tefilot...Que el Eterno me perdone!!!

Y con esa fracesita quedamos "satisfechos"!!

La clave perfecta para no sentir aflicción por lo espiritual es "la autojustificación"!!!

Ahora bien, las kitvay hakodesh nos dice algo que es digno de considerar y de meditar:

Isa 57:20 Pero los impíos son como el mar agitado, que no puede estar quieto, y sus aguas arrojan cieno y lodo.

Isa 57:21 No hay Shalom—dice mi Elohim—para los impíos.

Impio en hebreo es "rashá" que significa:

"moralmente malo, de malas inclinaciones"

Y alguien de "malas inclinaciones es aquel que NO busca de Torah, fuente de toda Tzedakah"

Estos no tienen nunca Shalom, siempre andan agitados, ansiosos, irritados aunque externamente finjan por conveniencias, por dentro "están para que los toreen"!!!!

Aquel que en la oficina tiene que "aparentar" que todo está bajo control, tranquilo.....pero que cada cierto tiempo tiene que salir fuera de la oficina a fumarse un cigarro...porque siente que estallará sino lo hace!!!

Un impio es aquel que como un mar agitado, lanza constante por su boca "cien y lodo"palabras inmundas, palabras sucias, soeces, mentiras, hace constantemente lashón hara, es un escarnecedor, y un burlador!!!

En la naturaleza hemos dicho, gobiernan fuerzas o leyes que son ineludibles, la ley de gravedad, la ley de la concentración de oxígeno en el ambiente por ejemplo. Si nos lanzamos a un precipicio seguramente moriremos y si dejamos de exponernos al oxígeno por unos pocos

minutos de igual manera moriremos.

En el Judaismo hay un concepto interesante:

La palabra hebrea "Orlá" se refiere al prepucio que rodea al organo sexual antes de la circuncisión, pero también se tiene espiritualmente, esta "orlá espiritual" está alrededor del cuerpo, opacando la luz de la conciencia que no puede expandirse dentro de la persona.

Al no tener una conciencia pura, expandida hacia el ahavá del Eterno, la persona no logra mantener una "quietud interior", por momentos pareciera que la logra pero solo son atisbos pues esa "cascara o cubierta espiritual que le rodea" solo será quitada al momento del Brit Milah.

Por eso en las Naciones no hay shalom interior, no hay quietud interna, acá se entiende lo que dice Ieshaiahu al mencionar que en las naciones los impíos son como un mar agitado!!!

En lo espiritual debemos conocer que de igual manera existen leyes que el Eterno ha dejado y que nos dan vida o nos matan espiritualmente.

Talvez la mas importante de todas es la "Ley del dar y del recibir"!!

Cuando nos encontramos en la etapa de buscar la satisfacción de la vida cotidiana, de cumplir las metas trazadas en la casa, en el trabajo, en el estudio, entonces la ley que prevalece es la del "Recibir"...

"Es que ustedes no agradecen el esfuerzo que pongo en la casa al mantenerla limpia....dirá un ama de Casa"

Es que estoy cansado que ustedes no reconozcan en mi el enorme esfuerzo que me representa trabajar de sol a sol y todavía ir en las noches a la universidad y todo para que?...Para que ustedes tengan un mejor futuro.

Es que ustedes no me agradecen que he sacado buenas notas en el colegio y ahora me quieren impedir que salga a jugar con mis amigos o que vayamos solos al cine sin que nos cuiden como niños??

Se da cuenta?... La motivación y lo que se busca es ser "reconocidos...es Recibir por lo menos halagos que llenen su ego, su egoísmo natural"!!!

Si queremos escapar del ego, debemos combatirlo, debemos luchar por combatir los deseos de nuestro cuerpo y nuestra razón....habrán situaciones o cosas que nos parecen "razonables"....pero tome en cuenta que no necesariamente son "espirituales" sino de la razón, del alma!!

Actuar de esta manera solo nos delata el area de nuestra alma que nos gobierna...

El Jelek Hamitorer o area volutiva del alma busca el reconocimiento del proximo, pero lo que lo motiva es el "temor al rechazo"....

Da porque desea recibir, no hay otra motivación mas que "recibir " algo a cambio...Es un alma egoista!!

El nefesh que solo busca "Recibir" termina por abatirse, agotarse, porque precisamente la medicina que trae nuevas fuerzas, salud mental es: "El Dar"!!!

Y el abatimiento quita la "quietud interior"!!!

Sal 42:5 ¿Por qué te abates, oh néfesh mía, Y te turbas dentro de mí? Espera en 'Elohim, porque aún he de alabarle: ¡Salvación mía y Elohim mío!

Importante será esto que el Eterno lo deja literal en los Tehilim 42:5, 42:11, 43:5

La clave inicial del levantamiento del desanimo, del desaliento, de la ansiedad y de la inquietud interior es "Alabarle".

Alaberle en hebreo es:

H3034

יָדָא

yadá

raíz primaria; usada solo como denominativo de H3027; literalmente *usar* (i.e. extender) *la mano*; físicamente *lanzar* (una piedra, una flecha) en o a lo lejos; específicamente *reverenciar* o *adorar* (con manos extendidas); intensivo *lamentar* (retorciéndose las manos): aclamar, alabanza, alabar, cantar, celebrar,

Y esto de:

H3027

יָד

yad

palabra primaria; *mano* (*abierta* [indicando *poder*, *medios*, *dirección*, etc.], a distincion de H3709, que indica *mano cerrada*);

Esto es Adorarlo con las "manos extendidas pero con las palmas abiertas y no cerradas porque esto último denota falta de sometimiento al Eterno, significa: Tengo poder!!!!pero no de El, sino mío, humano.!!!!

Y alabarlo a El...."Es Dar"!!!!....NO es recibir!!!

Muchos solo hacemos tefilot para pedir: Oh Eterno Kadosh: Dame salud, dame un mejor esposo(a), dame mejores hijos, concedeme un mejor salario, un trabajo en donde valoren lo que hago, dame sabiduria, dame ententimiento, dame, dame, dame!!!!!!

En otras palabras dame significa siempre "Recibir"....

Pero "Dar" es algo muy distinto y empieza por:

Efe 1:4 En el Mashíaj Él nos escogió en amor antes de la creación del universo, para ser *Kadoshim* y sin defectos en Su presencia.

Efe 1:5 El determinó de antemano que, por medio de Yahshúa Ha Mashíaj, nosotros fuéramos sus hijos de acuerdo con Su voluntad y propósito

Efe 1:6 para alabanza de la gloria de su gracia que gratuitamente ha impartido sobre nosotros en el Amado.

Oiga esto:

Sal 100:4 ¶ Entrad por sus puertas con acción de gracias, y a sus atrios con alabanza. Dadle gracias, bendecid su nombre.

"Dadle Gracias"!!!!

Este Tehilim está hablando de acciones de gracias y dice "dadle gracias"!!!!

La Alabanza consiste en "Darle" Gracias.....Darle Todah!!!!

El no te pide mucho....

Pero si te pide que a NADIE mas le des tu alabanza!!!

Aca Alabanza es:

H8416

תְּיִלָּא
tejilá

de **H1984**; *elogio*; especialmente (concretamente) *himno*: alabada, alabanza, alegría, canto, loor, maravillosas hazañas.

Y esto de :

H1984
יָלָל
jalál

raíz primaria; ser claro (origen de sonido, pero por lo general de color); brillar; de aquí, hacer espectáculo, alardear; y así ser (clamorosamente) necio; hablar elogiosamente; causativo celebrar; también hacer inútil: aclamar, [cantar, ser digno de] alabanza, alabar, alborotar, aleluya, arrogante, dar, encender, enfurecer, enloquecer, entontecer, estruendo, gloriarse, glorificar, grandemente, infatuar, insensato, jactarse, júbilo, loar, loco, nupcial, precipitar, resplandecer.

Vos no podés elogiar a nadie en Tejilá, en Alabanza porque se te convierte en "Un Idolo"!!!!

El "Unico" digno de Toda Tejila y toda Jalál: "Es Yah"!!!!

El principio "básico" de "dar" es este.....

Luego ya vienen todos los aspectos del Dar.....pero recordemos un principio básico:

"Nadie puede Dar si antes no Recibe"!!!!

Termino con este Tehilim hermoso:

Sal 7:17 Dare gracias(yadá) a ' de acuerdo a su justicia(Tsekakaj) y cantaré (zamar= tocar cuerdas musicales, celebrar con canto) al Shem de Elyon.

Quiera el Eterno que encontremos contentamiento en su corazón!!!!

Shalom Alejem!!!

Elishua ben Yisrael (Cesar Garavito)
Guatemala