

## **LA HITBODEDUT:**

Hoy quiero tocar un tema un poco diferente a los que hemos venido estudiando, en esta ocasión estudiaremos algo que creo es de las cosas mas maravillosas, sobrenaturales y a la vez con apariencia "natural" que existe, me refiero a la tefilah.

Pero no voy a hacer énfasis en la tefilah en general aunque tocaré aspectos generales de ella, pero quiero mas bien centrarme en un tipo de tefilah y para ello quiero poner esta cita de base:

**"Después de esto, ordenó a sus Talmidim a reunirse en una barca y los envió antes que él a la ciudad donde las javurot estaban yendo. Después que dejó las javurot subió sobre la montaña y oró solo, y vino la hora de la tarde y estaba parado solo" (Mattiyahu 14:23)**

Bueno, empiezo diciendo que el hombre sobre la tierra tiene una infinidad de motivaciones, de proyectos, de ilusiones, de sueños etc.

Y piensa que al conseguirlos, al obtenerlos encontrará la felicidad....

Pero resulta que un día, luego de muchos esfuerzos, por ejemplo, se gradúa de la Universidad y empieza a laborar en su nueva profesión, sobre la cual había puesto todas sus metas, todas sus esperanzas, en otras palabras, toda su felicidad y porvenir....

Y resulta que pasado un tiempo, cuando la profesión empieza a generar lo que él esperaba, empieza a tener una vida cómoda, sus necesidades y las de los suyos son suplidas completamente, aparentemente nada le falta....Se da cuenta dentro de sí de algo crucial....

"Realmente NO es feliz"!!!!

Porqué?...Si todo por lo que luchó ya lo obtuvo?

Bueno, debemos saber un principio fundamental en la vida de todo ser humano:

"Cualquier cosa que hagamos en este mundo, si está desconectado del propósito fundamental, del objetivo principal de venir a esta tierra....Todo lo que tiene o lo que es: Se convierte en una cascara de un fruto seco por dentro"!!!!

Un fruto seco, como una nuez, tiene su cáscara muchas veces totalmente preservada, linda, reluciente pero por dentro no hay nada....Y al final se descubrirá ese vacío, esa soledad!!

Pero cuando haces cosas que están conectadas de una u otra forma con tu objetivo final del

proposito tuyo aca en la tierra.....Entonces adquiere sentido, adquiere validez lo que hagas, porque tiene una meta, tiene un fin último.

Bien, la manera que el Eterno nos dejó para encontrar nuestro camino, nuestro llamado y nuestros propósitos es "La Tefilá"

El creyente en Ieshua y obediente en Torah debe aprender que según nuestros ancestros, nos enseñaron a hacer plegarias durante tres tiempos en el día:

1.-El Tiempo de Shajarit es por la mañana, Shajarit significa "matutina" y es una tefilá que se puede hacer desde el amanecer hasta el mediodía. Es una plegaria que se le atribuye a Abraham.

Es talvez la mas importante en el día porque nos trae fortaleza para lidiar con todo un día que se puede presentar duro, difícil, conflictivo, con el shajarit ascendemos espiritualmente para poder sobrellevar bien todo lo que se presentará en el día.

El tiempo del Shajarit se divide en varios pasos:

- a) se hace la plegaria del "Hodu", una muy antigua tefila en donde se reconoce al Eterno como el Elohim del Universo y se compromete uno a observar sus mitzvot.
- b) A continuación se usan tehilim de alabanza, para empezar a tener una conexión con el Eterno a través de reconocer sus maravillas.
- c) El Sh' má que es una mitzva que nos ayuda a reconocer y entender la unicidad del Eterno.
- d) En el tiempo del "Amidá" (Conocida como tefilat haamida o bien "oración de pie) uno se para delante del Eterno y le pide por todas sus necesidades: Discernimiento, teshuvá, perdón, redención, sanidad, prosperidad, justicia, etc. en total son 18 bendiciones.
- e) Luego en el cierre del Shajarit se hacen diversas plegarias, otras veces solo se lee la torah y en otras ocasiones se hace una Amida adicional.

Luego viene la Tefilá Minjá:

Esta fue introducida por nuestro Padre Yitzjak y es una palabra que deriva de "Menujá" que es "pacífico, quietud".

En este tiempo de tefilá que tiene relación con los sacrificios de la tarde en la antigüedad, ocupamos por medio de sacrificios de alabanza, y de frutos de labios que confiesan su nombre, a entrar en ese momento de quietud para juzgarnos en nuestras actitudes del día,

que cosas hicimos bien, cuales hicimos mal, y ofrecer sacrificio de Alabanza si fueron buenas o bien ofrecer holocausto por medio del teshuvá si nuestras acciones hirieron a otros y a nosotros mismos.

Esta tefilah es correspondiente al korban tamid o sacrificio de la tarde, hoy que no hay Templo.

La tefilah Arvit o Maariv es la oración nocturna, y corresponde al tiempo cuando los kohanim quemaban toda la grasa de los animales en el Altar, esto se hacia de noche.

El Arvit incluye: Tehilim, Sh' má y sus berajot, la Amida nuevamente, y por último el Keri'at shema al hamitá o la plegaria del shema antes de dormir.

Se sabe que todo Iehudim lo último que hace antes de dormir es orar el shema, al nomas levantarse y antes de morir!!!

Bien, pero revizado someramente la forma diaria de hacer nuestras plegarias al Eterno y para eso usando un Sidur de tefilot, yo particularmente uso el Sidur Bircat Shelomó.

Ahora quiero pasar a otro tipo de tefila que no tiene "nada que ver con las anteriores" .....es completamente distinta y con efectos igualmente diferentes:

hablo del "Hitbodedut"...

Esta palabra hebrea deriva de "bod" que significa: "solo o separado", esto nos habla de un tiempo para "sumergirse en uno mismo"

**H905**

**בָּד**

**bad**

de **H909**; **propriadamente *separación*; por implicación una *parte* del cuerpo, *rama* de árbol, *barra* para cargar; *figurativamente jefe* de una ciudad; *específicamente (con preposición en prefijo) como adverbio, *aparte, solamente, además: aldea, aparte,****

de la raiz:

**H909**

**בָּדָד**

**badad**

**raíz primaria; *dividir, i.e. (rreflexivo) estar solitario: solitario.***

"Apartado de todo y todos, solitario, dividido, es decir, no en unidad sino en soledad."....

Este es un tiempo muy privado de tefila, en donde por lo general no utilizamos ningún Sidur de Plegarias, sino mas bien es un tiempo para expresarle al Eterno nuestros sentimientos mas profundos, tanto que por lo general "nadie conoce" solo El y quien los vive o los experimenta internamente.

Este es el tiempo propicio en el cual el Eterno habla con el hombre.

Todo aquello que lo expresas en privado, todas aquellas peticiones o expresiones de gratitud que haces en privado, tendrán su respuesta primero en tu corazón y luego en tu vida de relación.

Las plegarias diarias, son fundamentales para mantener una vida de relación en obediencia con el Eterno, estas debemos hacerlas diariamente y durante tres veces en el día conforme las escrituras.

Estas el pueblo las hace de igual manera pues ellas "unen" el pensamiento de tefila de Am Israel, es decir, todo el pueblo hacemos las mismas tefilot, pero en el caso de la tefila Hitbodedut "todo cambia"...

Aca es uno solo con el Eterno, aca no participa nadie mas!!!

Es el tiempo propicio cada día para un exámen de conciencia....Este exámen no debieramos hacerlo solo cuando hemos fallado flagrantemente, sino que cada día, analizar y meditar sobre nuestras acciones, nuestro trato al próximo y a la or de la Torah enmendar lo que no hicimos bien.

La meditación oriental es para sumergirse en si mismo, y para de alguna manera buscar la introversión a traves de dejar la mente en blanco...

La hitbodedut es distinta, esta es una meditación en soledad pero para encontrar soluciones, para tomar decisiones y no para desconectarse de la realidad.

Durante nuestro tiempo de tefila hitbodedut, y luego de un tiempo constante de hacerlo llegamos por ejemplo a comprender en nuestra alma lo que en yidish se conoce como "Bashert".

Esta es una palabra que es casi imposible traducir en toda su plenitud pero que mas o menos nos hace entender que Elohim esta en cada acto de nuestra vida y que a pesar de que hayan dificultades o bien contrariedades para nosotros no posibles de solventar, la intervención de Hashem está allí, y que cada acto de nuestra vida se va a terminar acomodando conforme la

"Bashert" del Eterno.

En la tradición judía la palabra Bashert la relacionan con "el alma gemela", complementaria, adecuada...

Pero la definición de la palabra va más allá que solo usarla para la unión de dos almas, por eso decía que es una palabra casi imposible de traducir del idioma yidish pero que implica en mucho la voluntad del Eterno en tal o cual circunstancia.

Durante nuestra vida de Hitbodedut por ejemplo vamos comprendiendo que el sufrimiento o la frustración en nuestra alma cuando algo no sale como queríamos o no obtuvimos el propósito de determinado asunto es porque el Bashert del Eterno no lo permite, esto nos trae shalom.

Cuando recibimos respuesta a nuestras tefilot en Hitbodedut es Bashert

Cuando no recibimos respuesta como la deseábamos es Bashert

Por eso el Hitbodedut es un tiempo de intimidad con Hashem, un tiempo de soledad, un tiempo de separación de los demás, y en este tiempo de tefilá normalmente no pedimos nada específico sino más bien suplicamos al Eterno que nos conduzca por el camino correcto pues es Bashert lo que tenía que acontecernos en nuestro día.

Cuando en Hitbodedut llegamos a tomar decisiones importantes, porque recordemos que la tefila Hitbodedut es activa y no pasiva....

¿Cómo podemos saber que lo que hicimos en tefila era acorde al propósito divino?

La práctica constante del Hitbodedut nos quita la amargura, nos lleva a tener una posición o actitud positiva pues sabremos que lo que pase es Bashert...propósito divino!!

En un libro llamado "El Resplandor de un alma judía" hay una expresión que resume el Bashert:

¿Quién es un hombre feliz?

Aquel que está contento con su parte...

Es decir aquella persona que en Tefilá llega a entender que todo lo que acontece en su vida, lo que hace o lo que deja de hacer, todo es Bashert...Así el Eterno lo quiso!!

Ese tal llega a encontrar la felicidad, no en la resignación, sino en la beraja que sale de su

boca por que bendita es la voluntad del Eterno para cada uno!!

Y ante eso lo unico que siempre debiera de salir de nuestra boca es "Baruj Hashem"...Bendito el Nombre!!

Shalom, complacencia, quietud ante lo que resulte secundario a nuestro Hitbodedut.

Si alguien continuamente practicaba el Hitbodedut era Ieshua:

**Mat 14:23 Cuando hubo despedido a la gente, subió a un monte para orar a solas. La noche vino, y El estaba allí solo.**

**Mat 14:13 Cuando Yahshúa recibió la noticia, se fue de allí en un bote para estar solo en un lugar desierto. Pero la gente lo supo y salió de los pueblos para seguirle por tierra.**

**Mat 14:14 Al llegar a la orilla, vio una enorme multitud; entonces lleno de compasión por ellos sanó a aquellos que estaban enfermos.**

Concluyo diciendo que el Hitbodedut es una mezcla de oración y meditación en un estado de aislamiento de los demas, buscando en la soledad respuestas para su propia vida...

En este estado, generalmente no se usa Sidur de Plegarias sino lo que nace del corazón, lo que se siente en el momento se expresa al Eterno, en un momento en donde no existe el tiempo, puede durar tan poco como unos minutos o tan largo como algunas horas, pero es el tiempo en donde verdaderamente se busca estar frente a frente al rostro del Eterno y encontrar respuestas, soluciones, por lo que decia antes que el Hitbodedut no es una tefila pasiva y reflectiva sino mas bien activa y muy emocionante pues se esta a la espera mediante el clamor y la suplica de la respuesta neceria para nuestro bien y nuestro desarrollo sobre esta tierra....

Quiera el Eterno podamos disfrutar de estos momentos diseñados por El para su pueblo!!!!

Amen!!!

Shalom a todos.

Elishua ben Yisrael (Cesar Garavito)  
Guatemala

