

El efecto post-Amida



Cuando rezamos, tenemos que hacerlo con nuestra mente y nuestro corazón. Entendiendo y sintiendo lo que estamos diciendo. La oración más importante, la Amida, requiere una atención especial, en hebreo «kavana». Al rezar la Amida

1. No permitimos que pensamientos ajenos penetren en nuestra mente.
2. Debemos prestar atención a cada palabra que pronunciamos, y
3. Tenemos que sentir que le estamos hablando a Dios.

Una buena manera de identificar si mi Amida fue dicha con kavana, es observar nuestro estado mental y espiritual después de recitar la Amida.

Si nos hemos tomado en serio la idea de que al recitar la Amida estamos, literalmente, parados frente a HaShem, esa experiencia espiritual suprema tiene que haber dejado un impacto muy visible en mis pensamientos, en mis sentimientos y en mi carácter.

Por qué?

Porque cuando rezamos con kavana nos damos cuenta que HaShem está en el centro de la realidad de este mundo. Así, nos corremos un poquito hacia la periferia y nos volvemos más humildes. HaShem no está a nuestro servicio. Somos nosotros quienes debemos servir a HaShem.

Al estar frente a Dios, percibimos que lo importante es acercarse a Él. Y que la carrera materialista y consumista a la que dedicamos tanto tiempo y esfuerzo, a lo mejor nos aleja de este noble objetivo.

Luego de estar en presencia de Dios, también nos tendríamos que dar cuenta que por mucho que tratemos de que algunas cosas sucedan o no sucedan, o por más que intentemos ajustar el mundo a nuestros planes, es HaShem Quien tiene la última palabra. Después de la Amida nuestra «Emuna», mis pensamientos sobre Dios, adquieren un significado más profundo. Mientras que normalmente pensamos en Emuna como nuestra «fe» y «esperanza de que todo suceda como yo

quiero», si realmente estuvimos frente a HaShem, Emuna adquiere un significado adicional, más profundo. Aceptar lo que HaShem determina.

Los pensamientos que se generan luego de estar hablando frente a Dios deberían producir una transformación espiritual «total». Un estado de humildad mucho más profundo y un mayor nivel de paz interior con aquello que sucede más allá de mi control.

Ahora bien, si después de haber recitado la Amida no nos hemos vuelto menos egocéntrico, menos impacientes, menos materialistas y menos vanidosos, probablemente no hemos rezado la Amida con la Kavana apropiada.

Será el momento, entonces, de poner más atención a la calidad de nuestra Tefilá (=rezo).