

Volumen 1 , plegaria 6



El tema principal de esta plegaria es la Teshuvá (el arrepentimiento y retorno). Nuestro propio orgullo puede interponerse en nuestra percepción de Dios. Para experimentar la gloria de Dios, debemos dejar de perseguir el honor y la estima para nosotros mismos, y esforzarnos únicamente por exaltar la gloria de Dios. La esencia de la Teshuvá consiste en aceptar los insultos y las indignidades en silencio, como una expiación por nuestros pecados.

La Teshuvá no es un evento aislado, sino un sendero continuo. Incluso después de haber comenzado el proceso de retorno, nuestra concepción de Dios aún puede estar influenciada por imágenes materialistas. A medida que nuestra percepción se desarrolla, debemos arrepentirnos también por las deficiencias de nuestro arrepentimiento anterior.

La vida espiritual está compuesta de muchos altibajos. Para poder transitar el camino de la Teshuvá con firmeza en todo momento, son necesarias dos habilidades: la capacidad de mantener el equilibrio incluso en los momentos de intenso entusiasmo, y la determinación de continuar con nuestros esfuerzos incluso si experimentamos fracaso y desánimo. De esta manera, podemos encontrar a Dios en todas las situaciones, ya sean buenas o malas, afirmando así la unidad perfecta que subyace en toda la creación, desde los niveles más elevados hasta los más bajos.

Plegaria

HaShem, nuestro Dios y Dios de nuestros padres, Dios de amor y de infinita bondad:

Ten compasión de mí y de mi pobre alma, que tiene sed de Ti, hambre de Ti y un profundo anhelo de regresar a Tu presencia.

Ayúdame a hacer una teshuvá completa por todos mis pecados y transgresiones. Tú has enseñado que a quien viene a purificarse desde el Cielo le brindan ayuda. Permíteme ser uno de ellos.

Asísteme Tú mismo para purificarme de todos mis pecados, de modo que pueda alcanzar una teshuvá íntegra y perfecta por cada uno de ellos.

Que Tu infinita misericordia me sostenga en este camino, para regresar a Ti con un corazón sincero, humilde y completamente renovado. Amén.

Dios de amor y de infinita misericordia:

Ten compasión de mí y contempla mi aflicción y mi profunda bajeza.

¿Acaso fue para una vida tan vacía y alejada de Ti que me creaste? Siento que apenas soy digno de ser llamado un ser humano. Es como si mi existencia en este mundo hubiera perdido todo su verdadero propósito.

Al mirar mis acciones y recordar todo el mal que he cometido, siento que habría sido mejor no haber sido creado.

Sin embargo, Tú eres abundante en misericordia y nunca abandonas a quien vuelve su corazón hacia Ti. Por eso me presento delante de Ti con vergüenza, pero también con esperanza.

No permitas que permanezca caído. Despierta mi corazón, rescátame de la oscuridad en la que me encuentro y acércame nuevamente a Tu servicio. Haz que pueda reconocer Tu bondad, confiar plenamente en Tu infinita compasión y regresar a Ti mediante una **teshuvá** verdadera, completa y duradera.

Purifica mi corazón, renueva mi espíritu y concédeme el mérito de comenzar una nueva vida, una vida dedicada a buscarte, servirte y cumplir Tu santa voluntad con alegría y sinceridad.

HaShem, ahora he venido ante Ti para suplicarte que me socorras por el poder de Tu gran Nombre **EHYEH** (אֶהְיֶה), «Yo Seré».

Con este Nombre Te revelaste cuando comenzaste la redención de Tus hijos de Egipto. Quisiste hacer de ellos Tu pueblo y sacarlos de la impureza de Egipto para acercarlos a Ti.

Por eso dijiste a Moshé, desde la zarza ardiente:

«Así dirás a los hijos de Israel: "EHYEH me ha enviado a ustedes".»

Así como entonces revelaste Tu compasión y el poder de Tu redención mediante Tu santo Nombre **EHYEH**, revélalo también sobre mí.

Sácame de toda impureza, de toda esclavitud espiritual y de todo aquello que me mantiene distante de Ti. Redímeme de mis malas inclinaciones, de mis hábitos equivocados y de todo lo que oscurece mi alma.

Hazme digno de pertenecer verdaderamente a Tu pueblo, de servirte con un corazón puro y de caminar siempre bajo la luz de Tu Presencia.

Que la fuerza de Tu Nombre **EHYEH** despierte en mí una vida nueva y me conduzca paso a paso hacia una **teshuvá** completa, hasta que pueda unirme a Ti con amor, fidelidad y alegría. Amén.

Por el poder de este santo Nombre, concédeme la gracia de comenzar de nuevo. Haz que pueda renovar por completo mi vida y prepararme para existir en este mundo conforme al propósito para el cual me creaste.

Permíteme llegar a ser la persona que Tú quisiste que fuera desde el principio, retornando a Ti mediante una **teshuvá** sincera, auténtica y profunda.

Despierta mi corazón para que pueda sentir el verdadero dolor por mis numerosos pecados y transgresiones. No permitas que mi corazón permanezca insensible ni que me acostumbre a mis faltas. Concédeme un corazón quebrantado, pero lleno de esperanza; humilde, pero fortalecido por la confianza en Tu infinita misericordia.

Ayúdame a alcanzar una **teshuvá** completa y perfecta, que purifique mi mente, mi corazón, mis palabras y mis acciones. Que mi retorno a Ti sea verdadero, duradero y

aceptado delante de Tu Presencia, hasta que toda mi vida refleje Tu voluntad y pueda servirte con pureza, alegría y fidelidad.

Ayúdame a soportar la vergüenza y la humillación sin responder con ofensas ni devolver insultos.

Aun cuando escuche que me desprecian o me injurian, concédeme la fortaleza para no responder.

Haz que se cumpla en mí: **«Ante quienes me maldicen, que mi alma permanezca en silencio.»**

Sin importar cuánto otros me ofendan, me humillen o me insulten, ayúdame a guardar silencio y a no devolver mal por mal.

Concédeme el mérito de **esperar en silencio a HaShem y poner toda mi esperanza en Él.**

Haz que sea como aquel que no oye y no tiene reproches en sus labios.

Que pueda cumplir lo que está escrito:

«Seré como un sordo que no oye, y como un mudo que no abre su boca.»

HaShem, yo sé la verdad: todas las afrentas del mundo no serían suficientes para expiarme, según el peso de todos mis pecados. Es imposible expresar con palabras cuánto me he degradado por mi propia elección y mis acciones. Mis pecados han oscurecido Tu gran gloria. He profanado Tu Santo Nombre, y verdaderamente he dañado mi alma con mis pecados. He dado poder a la sangre del lado izquierdo del corazón, que ha fortalecido mi inclinación al mal.

Para reparar todo esto, debo simplemente soportar incluso los peores insultos y persecuciones. Por eso, HaShem, cuando la gente me abuse y me insulte, ayúdame a soportarlo en silencio, para que esto sea mi expiación por todos mis pecados.

HaShem, Dios mío: En lo más profundo de mi corazón sé que estoy muy lejos de una auténtica Teshuvá. Mis pecados han pasado por encima de mi cabeza. Me han dejado en tal estado de confusión mental que realmente no tengo idea de cómo volver a Ti. Mi buen juicio y mi inteligencia me han abandonado, y siento como si no tuviera corazón. Ando como un vagabundo, desprovisto de mente y de corazón

HaShem, Tú conoces mi necedad. No puedo ocultar mi culpa ante Ti. Padre, Padre amoroso, ¿qué debo hacer? ¿Dónde debo correr en busca de ayuda? ¿Qué posible remedio o estrategia puedo encontrar para salvar mi alma de la destrucción? 'Alzo mis ojos a las montañas: ¿de dónde vendrá mi ayuda?' ¡Ayúdame! ¡Ayúdame! ¡Por favor! ¡Por favor, sé bondadoso conmigo! ¡Muéstrame Tu amor y Tu misericordia! ¡Sálvame!

Resplandece sobre mí desde Tu santa morada, y haz que descanse sobre mí un espíritu de sabiduría y entendimiento, santidad y pureza, para que pueda santificarme y purificarme verdaderamente y volver a Ti con perfecta Teshuvá. Permíteme guardar silencio y no decir nada a quienes abusan e insultan mi alma. Permíteme 'esperar en silencio a HaShem y confiar en Él', soportando toda degradación y persecución con amor, como expiación por mis pecados.

Amo del Universo: A través de Tus Tzadikim , de bendita memoria, nos has dado un leve indicio de la excelsa santidad del Pueblo Judío. Cada judío es una 'corona' para el Santo, bendito sea. Por lo tanto, quiero pedirte que me ayudes a buscar siempre todos los puntos buenos que se encuentran en cada judío, y a juzgar a todos favorablemente.

Incluso cuando la gente esté en mi contra y me abuse y me insulte, permíteme guardar silencio y no decir nada. Incluso en mi corazón, que no sienta odio ni ira. Sino que los juzgue favorablemente y asuma que sus intenciones son puras. Concédeme entender que, según su manera de ver las cosas, están convencidos de que hacen bien al insultarme.

Ciertamente sé que todo el abuso del mundo sería todavía menos de lo que merezco, viendo que he pecado tanto. Si soy miembro del santo Pueblo Judío, cada uno de los cuales es una 'corona del Rey', ¿cómo pude haber tenido tan poco cuidado de no menoscabar el

honor del Rey a través del mal que he hecho? Seguramente merezco toda clase de abusos, pues 'los que me desprecian serán despreciados'.

Siendo así, ¿cómo puedo enojarme con quienes me insultan? ¿Cómo puedo culparlos, considerando que merezco todo lo que recibo y más? ¿Cómo puedo reclamarles por no tratarme con suficiente respeto, cuando cada uno de ellos es una preciosa 'corona' de HaShem? Por favor, HaShem, ayúdame a callar y guardar silencio, y soportarlo todo con amor. Y a través de esto, llévame a la Teshuvá perfecta, que está vinculada con el Santo Nombre de EHYEH, la Corona, como nos enseñaron Tus sabios.

Ayúdame a seguir el camino de la Teshuvá todos mis días. '¿Quién puede decir: "He limpiado mi corazón y me he purificado de pecado"?' Tú conoces nuestros corazones, y cómo a menudo tenemos motivos mezclados e impuros incluso en el bien que hacemos.

Incluso cuando confieso mis pecados, tengo pensamientos y motivos impropios. Me resulta imposible decir siquiera una sola palabra con sinceridad y honestidad. Mis pecados son bastante reales, pero tengo un bloqueo para reconocerlos.

Así que, por favor, ayúdame a seguir adelante en el camino de la Teshuvá, y a arrepentirme sobre mi arrepentimiento—para reparar la insuficiencia de mi Teshuvá anterior. De esta manera, con Tu ayuda, podré finalmente alcanzar el nivel más alto de Teshuvá: Tú abrirás mi corazón y mi mente para conocer Tu Nombre, y entonces alcanzaré tal nivel de percepción espiritual que comprenderé que ni siquiera he comenzado a arrepentirme todavía, de una manera que sea acorde con Tu asombrosa grandeza y exaltación.

Entonces me ayudarás a arrepentirme genuinamente de mi arrepentimiento anterior. Con cada nueva y más elevada percepción de Tu exaltación, me arrepentiré de las limitaciones de mis percepciones anteriores, y de haber permitido que imágenes materiales influyeran en la manera en que Te concibo, restando valor a la suprema exaltación de Tu divinidad. Seguiré adelante en el camino de la Teshuvá todos los días de mi vida, hasta el día en que finalmente tomes mi alma y me lleves al Mundo Venidero, el 'día que es todo Shabat, todo Teshuvá'

Ayúdame a degollar mi Mala Inclinação, y así darte honor en dos mundos, en Este Mundo y en el Mundo Venidero, como está escrito: 'El que degolla [la mala inclinación, y ofrece] el sacrificio de acción de gracias, Me dará honor'.

Ayúdame a huir del honor. Que minimice mi propia importancia, mientras hago todo lo posible por engrandecer la gloria de Dios. Concédeme una parte en Tu gran gloria, y llévame con amor a experimentar la gloria de Dios y alcanzar una gloria santa solo por amor a Ti. Que nunca utilice Tu gloria para mi propio beneficio personal, sino solo por amor a Tu Nombre y en Tu servicio, y que nadie sienta la necesidad de cuestionar mi reputación y mi honor.

HaShem, ayúdame a ser firme, fuerte y decidido en Tu servicio en todo momento. No permitas que caiga nunca, Dios no lo quiera. 'No me arrojes de delante de Ti, y no quites de mí Tu santo espíritu.' Llévame a ser de aquellos que siempre están 'entrando y saliendo' del Palacio del Rey, esforzándose constantemente por alcanzar una intimidad cada vez mayor. Enséñame cómo 'correr hacia adelante' a nuevas alturas espirituales, y luego 'volver' e integrar las percepciones y conocimientos que he alcanzado en mi vida en su totalidad. Ayúdame a desarrollar las habilidades que necesito durante todas las diferentes fases de mi vida espiritual, tanto cuando estoy progresando como cuando me encuentro en retroceso. Permíteme ser experto en 'correr hacia adelante', y experto en 'volver'; experto al 'entrar' y experto al 'salir'.

Permíteme poder encontrarte en todas partes, ya sea que suba o que baje, como está escrito: 'Si subo al Cielo, allí estás Tú, y si hago mi cama en el infierno, he aquí, allí estás Tú.' Permíteme buscar constantemente la conexión Contigo, para que pueda decir: 'Yo soy de mi Amado, y mi Amado es mío.'

Por favor, HaShem, ten compasión de mí y recuérdame para bien. No me abandones, y no me dejes hundirme ni quedar atrapado en las situaciones bajas y degradantes en las que he estado envuelto hasta ahora. 'No me abandones, HaShem, Dios mío, y no te alejes de mí. No permitas que sea tragado por las profundidades, ni que el pozo cierre su boca sobre mí.

Ten bondad conmigo y sácame del polvo. Ayúdame a levantarme de mi estado degradado. Está conmigo, así como prometiste que estarías con Yaakov: 'Descenderé contigo a Egipto, y ciertamente te haré subir.' Es cierto que he caído, pero te pido que mi caída sea una preparación para una gran ascensión. Ten piedad de mí. Envíame Tu ayuda y tómate con Tu mano amorosa de misericordia. Apóyame con ternura y amor, y está siempre conmigo. Dame la fuerza y el buen juicio para aferrarme a Ti en todo momento, y nunca jamás permitas que caiga. Está escrito: 'Incluso si cae, no será desechado, porque HaShem lo sostiene con Su mano.' Cumple esto en mí."

Concédeme libertad espiritual muy pronto. Desde hoy en adelante, libérame del círculo vicioso de retrocesos y fracasos en el que he estado atrapado hasta ahora. Ayúdame a superar la sensación de distancia de Ti que he tenido hasta ahora. Tú 'levantas al pobre del polvo y al necesitado del basurero'. Soy pobre y necesitado: ten piedad de mí. Sé bondadoso conmigo y levántame. 'Mis manos se alzan hacia Ti. Desde los confines de la tierra Te llamo. Mi corazón desfallece. Llévame a una roca que es demasiado alta para mí.'

¡Dueño del Universo! ¡Dueño del Universo! Padre mío en el cielo: ten piedad de mí, y ahuyenta a todos los que me persiguen y me empujan hacia abajo. Pon fin a mis problemas. Di: 'Hasta aquí y no más.' Desde ahora en adelante, ayúdame, y comienza a levantarme, nivel por nivel, rápida y fácilmente. Convierte todos mis fracasos espirituales en éxitos. Si mi relación Contigo hasta ahora ha sido de distancia y alienación, que sea transformada de ahora en adelante en una de cercanía e intimidad.

En Tu compasión, has comenzado a acercarnos a Ti. A través de los verdaderos Tzadikim que nos has enviado en cada generación, has comenzado a hacer brillar sobre nosotros la luz de Tu santidad y Tu amor. HaShem, no sería propio de Ti abandonarnos ahora.

Comenzaste a mostrarnos Tu grandeza y bondad cuando nos diste Tu santa Torá a través de Moshé, Tu fiel profeta. En cada generación nos has enviado con amor a todos los Tzadikim que nos han transmitido la Torá—desde Moshé hasta Yehoshúa, desde Yehoshúa hasta los Ancianos, y desde ellos hasta los Ancianos y Tzadikim subsiguientes en cada generación, hasta que la cadena de la tradición de la Torá ha llegado hasta nosotros.

Tu amor por nosotros aún no ha dejado de fluir: 'Despierto, y aún estoy Contigo.' Así como nos has ayudado siempre hasta ahora, despierta Tu compasión una vez más, y ayúdame a cumplir toda la Torá con amor. Ten piedad de mí y ayúdame a permanecer apegado a Ti y a los verdaderos Tzadikim para siempre, tanto en Este Mundo como en el Mundo Venidero.

Por favor, HaShem, ayúdame con amor a abrir mis ojos, mi corazón y mis oídos para ver, comprender y oír Tu grandeza y exaltación, y para volver a Ti con completa sinceridad y verdad. Concédeme conocimiento, entendimiento y sabiduría para comprender y aprehender los caminos de la Teshuvá. Ayúdame a seguirlos en todo momento, y permíteme ser un verdadero Baal Teshuvá, un Maestro de Arrepentimiento. Porque Tu diestra está abierta para recibir a los que retornan, y Tú deseas la Teshuvá. Si no es ahora, ¿cuándo?

Ayúdame a llegar a la Teshuvá perfecta en el nivel más alto, de modo que a través de mis esfuerzos por enmendar y reparar lo que debo, el punto más bajo y los puntos más altos de la creación sean unidos, y el Hombre Superior sea asentado sobre el trono. Permite que mi néfesh, mi rúaj y mi neshamá sean fusionados en ese lugar exaltado desde ahora y para siempre.

Restaura la luna y llena sus partes oscuras de luz. Que la luz de la luna sea como la luz del sol, y que la luz del sol sea siete veces mayor, como la luz de los Siete Días de la Creación. Porque Tu Reinado gobierna todo lo que hay en el cielo y en la tierra.

Tus milagros y maravillas son insondables. Dispones los medios para asegurarte de que nadie sea desechado. Tú 'causas la muerte y devuelves la vida, haces descender las almas al infierno y las haces subir.' Tienes el poder de conectar, atar y unir opuestos completos— desde las profundidades más bajas del infierno hasta las alturas supremas y exaltadas, desde el punto más bajo hasta el más alto. Porque '¿Quién Te dirá lo que debes hacer?

Si es así, que Tu tierna misericordia alcance incluso a mí. Dios que te apiadas del pobre y oyes el clamor del necesitado: forja un canal desde debajo de Tu trono de gloria hasta mí,

y ayúdame a estremecerme y despertar, y volver a Ti en perfecta Teshuvá. Ayúdame a estar verdaderamente apegado a los verdaderos Tzadikim desde ahora y para siempre.

Porque Tú no deseas la muerte del pecador, sino que se aparte de sus caminos y viva." "Tú reduces al hombre al polvo y dices: 'Volved, hijos de hombre.' ... Vuélvete, HaShem—¿hasta cuándo? Compadécete de Tus siervos." "Haznos volver a Ti, HaShem, y volveremos. Renueva nuestros días como antaño.

Dueño del Universo: Ayúdame a seguir el camino de la Teshuvá perfecta en todo momento, y especialmente durante los santos días de Elul. Durante este período, nuestro maestro Moshé abrió para nosotros un sendero de Teshuvá que consiste en las dos habilidades de 'correr' y 'volver', basadas en los dos santos Nombres de HaVaYaH (en su expansión de SaG) y EHYeH (en su expansión de KeSA), y sobre los dos santos puntos—el supremo y el más bajo. Este es el camino esencial de la Teshuvá: la Teshuvá inicial, y luego, la Teshuvá sobre la Teshuvá—respectivamente la 'Teshuvá de Este Mundo' y la 'Teshuvá del Mundo Venidero'.

Durante los santos días de Elul, ayúdame a alcanzar la Teshuvá perfecta, y que la santidad de Elul sea atraída hacia todo el año, hasta que podamos seguir el camino de la Teshuvá perfecta en todo momento y recorrer todos los senderos de la Teshuvá perfectamente todos nuestros días y para siempre.

En Tu abundante bondad y misericordia, acepta con amor y beneplácito todos los aspectos y niveles de nuestra Teshuvá, y permítenos 'examinar y escudriñar nuestros caminos, y volver y elevarnos hacia HaShem', porque Tu diestra está extendida para recibir a los que desean retornar.