UNA PERSPECTIVA GENERAL SOBRE LA AMIDÁ II

El Camino a la Plegaria – En Pensamiento y en Acto

En la primera clase de Morashá sobre la Amidá, nos referimos al fondo histórico de la Amidá, a la estructura de sus bendiciones y a las ventajas de una plegaria estandarizada. En esta clase, dirigiremos la atención a los detalles de la manera en que se debe rezar la Amidá: cómo articular nuestras plegarias, en qué dirección mirar, y cómo manifestar nuestro respeto hacia D'os. Este shiur también examina por qué la plegaria silenciosa es repetida por el *jazán* (quien lidera la plegaria) en las plegarias de *shajarit* (a la mañana) y de *Minjá* (a la tarde), lo cual tiene importantes consecuencias para cuando nuestras plegarias son respondidas. Finalmente, intentaremos entender la importancia de la concentración en las plegarias.

ESTA CLASE INTENTARÁ RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- **Si la Amidá es una plegaria "silenciosa", ¿por qué entonces decimos las palabras en voz baja? ¿Por qué no nos limitamos a "pensarlas"?**
- **¿Cómo debemos estar de pie durante la Amidá y por qué?**
- **¿Por qué miramos en dirección a Jerusalem cuando rezamos la Amidá?**
- **¿Por qué el Jazán (el líder de la plegaria) repite la Amidá en voz alta después de que todos la han dicho de manera privada?**
- **¿Qué nivel de concentración en necesario al recitar la Amidá, y de qué manera se lo puede lograr?**

Esquema de la Clase:

Sección I. Cómo Rezar
- Parte A. La Plegaria Silenciosa, Moviendo los Labios
- Parte B. Mirar Hacia Jerusalem Durante la Plegaria
- Parte C. Tres Pasos Hacia Adelante, Tres Pasos Hacia Atrás
- Parte D. Los Pies Juntos
- Parte E. Inclinarse en Reverencia

Sección II. La Repetición de la Amidá (La Plegaria Comunitaria)
- Parte A. Para Aquellos Que No Pueden Rezar
- Parte B. Sólo En Las Sinagogas
- Parte C. El Más Elevado Nivel de Santidad

Sección III. La Importancia de la Concentración
Parte A. El Poder de la Concentración Adecuada
Parte B. El Rol Especial de la Concentración Durante la Amidá
Parte C. Dos Clases de Concentración
Parte D. Un Consejo para Lograr la Debida Concentración

SECCIÓN I. CÓMO REZAR

PARTE A. LA PLEGARIA SILENCIOSA, MOVIENDO LOS LABIOS

En el judaísmo, la plegaria debe ser verbalizada. Pero cuando se trata de la Amidá, debemos recitarla de manera silenciosa, para que nadie más pueda oírla. A continuación exploraremos la razón que se encuentra detrás de estos dos requerimientos: de verbalizarla pero hacerlo de manera silenciosa.

Las reglas respecto a la manera en que debemos comportarnos durante la plegaria derivan del relato de la plegaria de Janá, la esposa de Elkaná, quien fue estéril durante muchos años y sufrió terrible angustia por esa causa. Ella viajó al Tabernáculo en Shiló y rezó a D'os pidiéndole que le diera un hijo. Posteriormente ella dio a luz al profeta Shmuel (Samuel).

1. Shmuel I 1:9-15 – Janá derramó su corazón en plegarias.

Y Janá se levantó después de comer y después de beber en Shiló, y mientras Eli el sacerdote estaba sentado en su silla al lado de la entrada del Templo del Eterno, ella con amargura en su alma le rezó al Eterno y lloró… Y fue mientras ella rezaba ante el Eterno, que Eli observó sus labios. Pero Janá estaba hablando en su corazón, solo sus labios se movían y su voz no se oía, y Eli pensó que se trataba de una mujer ebria. Y Eli le dijo a ella: "¿Hasta cuándo seguirás ebria?" Aleja el vino de ti". Y Janá le respondió diciendo: "No, mi señor. Soy una mujer de espíritu pesaroso, no he bebido vino ni ninguna bebida fuerte, sino que he volcado mi alma ante el Eterno".

ותקם חנה אחרי אכלה בשלה ואחרי שתה ועלי הכהן ישב על הכסא על מזוזת היכל יקוק: והיא מרת נפש ותתפלל על יקוק ובכה תבכה: ... והיה כי הרבתה להתפלל לפני יקוק ועלי שמר את פיה: וחנה היא מדברת על לבה רק שפתיה נעות וקולה לא ישמע ויחשבה עלי לשכרה: ויאמר אליה עלי עד מתי תשתכרין הסירי את יינך מעליך: ותען חנה ותאמר לא אדני אשה קשת רוח אנכי ויין ושכר לא שתיתי ואשפך את נפשי לפני יקוק:

2. Talmud Bavli, Berajot 31a

Rab Hamnuna dijo: ¡Cuántas leyes importantes aprendemos de los versículos sobre la plegaria de Janá! (Shmuel 1:1). "Janá estaba hablando en su corazón": de aquí aprendemos que alguien que reza debe concentrar su corazón. "Sólo sus labios se movían": de aquí aprendemos que cuando alguien reza debe recitar las palabras con sus labios. "Su voz no se oía": de aquí aprendemos que está prohibido elevar la voz en la plegaria.

אמר רב המנונא כמה הלכתא גברוותא איכא למשמע מהני קראי דחנה (שמואל א א) וחנה היא מדברת על לבה מכאן למתפלל צריך שיכוין לבו רק שפתיה נעות מכאן למתפלל שיחתוך בשפתיו וקולה לא ישמע מכאן שאסור להגביה קולו בתפלתו

3. **Rab Itzjak Kirzner con Lisa Aiken, El Arte de la Plegaria Judía, página 11 – Verbalizar nuestras plegarias nos ayuda a crear una relación más profunda con D'os al volver Su realidad más concreta ante nuestros ojos.**

Uno de los principios de la plegaria judía es que no es suficiente solamente con "pensar" una plegaria, o con tener ciertos sentimientos en nuestro corazón con respecto a D'os. La plegaria judía requiere que de hecho la persona diga las palabras que piensa o que siente. ¿Por qué necesitamos verbalizar la plegaria? ¿Por qué no es suficiente con sentir algo en nuestro corazón y comunicárselo a D'os a través de nuestros pensamientos?

Cuando dos personas tienen una relación entre ellas, uno de los mayores desafíos de la relación es comunicarse mutuamente efectivamente… En el mismo sentido, no es suficiente con servir a D'os en nuestro corazón. También debemos comunicar nuestros pensamientos y sentimientos verbalmente, o de lo contrario estos no serán capaces de permitirnos desarrollar una relación más profunda con D'os. Cuando decimos lo que sentimos, D'os se vuelve más real para nosotros y manifestamos un nivel de sinceridad más profundo acerca de la relación. Ninguna persona normal habla en voz alta a menos que haya alguien oyéndola. Nuestra verbalización concretiza para nosotros que D'os realmente escucha lo que estamos diciendo.

Verbalizar nuestras plegarias también nos ayuda a rezar mejor en otra forma.

4. **Ibíd. – Verbalizar nos ayuda a concretizar nuestros pensamientos.**

Una vez que verbalizamos nuestros sentimientos, estos adquieren una realidad que es mucho más fuerte para nosotros que lo que hubieran sido si no hubiésemos transmitido esos sentimientos en palabras… Cuando decimos algo, el poder de nuestras palabras cristaliza nuestros sentimientos de una manera que demanda clarificación interior. Hasta que algo fue consignado en palabras, puede permanecer siendo un sentimiento nebuloso. Nuestra relación con D'os requiere que nuestros sentimientos internos estén claros para nosotros mismos y que utilicemos palabras para expresar nuestros sentimientos para conectarnos con Él.

La plegaria no se recita en voz alta, pero a pesar de ello no es suficiente simplemente con meditar sobre las palabras de la Amidá.

5. **Sidur HaRab, Shaar haTefilá 18c- d – Cuando estás cerca, no necesitas gritar.**

Está escrito: "Su mano izquierda está bajo mi cabeza" (El Cantar de los Cantares 2:6) – Esto se refiere a la Amidá. En la Amidá "Su mano derecha me abraza" (Ibíd.)… porque esto es similar a alguien que habla con el rey y susurra secretos en su oído; él le cuenta secretos muy profundos. En ese caso, por cierto esa persona anula su propia existencia y no siente su existencia, porque se ha acercado tanto como para hablar al oído del rey… Éste es el significado de: "Su mano derecha me abraza".

כתיב "שמאלו תחת לראשי" וזהו עד שמונה עשרה, ובשמונה עשרה "וימינו תחבקני"... לפי שזהו כמשל המדבר עם המלך ולוחש לו באזנו בסוד, שמדבר בחשאי מאד, שאז הוא בוודאי בתכלית הביטול במציאות בלתי הרגשה במציאותו, אחר שניגש מקרוב לדבר באזני המלך... והוא ענין "וימינו תחבקני".

La sensación de proximidad a D'os eclipsa nuestra propia existencia al sentirnos abrumados por estar ante la presencia del Todopoderoso. Las plegarias silenciosas reflejan la intimidad especial con D'os que disfrutamos durante la plegaria.

PARTE B. MIRAR HACIA JERUSALEM DURANTE LA PLEGARIA

Cada uno reza directamente a D'os. De todas maneras, durante nuestras plegarias miramos hacia Jerusalem, el lugar del Templo sagrado, porque desde allí nuestras plegarias "ascienden" al Cielo.

1. **Bereshit (Génesis) 28:16-17 – Después de escapar de su hermano Esav, Iaakov pasa la noche en el sitio del futuro Templo en Jerusalem, la puerta por la que suben todas nuestras plegarias.**

Y Iaakov despertó de su sueño y dijo: "Evidentemente el Eterno está en este lugar y yo no lo sabía". Y quedó asustado y dijo: "¡Qué tremendo es este sitio! No puede ser sino la Casa de D'os y ésta es la Puerta del Cielo".

וייקץ יעקב משנתו ויאמר אכן יש ה' במקום הזה; ואנכי לא ידעתי. ויירא ויאמר מה-נורא המקום הזה: אין זה כי אם-בית אלהים וזה שער השמים.

Jerusalem fue designada como la Puerta del Cielo desde el momento de la Creación, incluso antes de la construcción del Templo.

2. **Talmud Bavli, Berajot 30a – Dondequiera que nos encontremos, debemos esforzarnos por mirar hacia Jerusalem durante la plegaria.**

Si alguien está fuera de Israel debe dirigir su corazón hacia Israel, tal como dice el versículo: "Ellos te rezarán a través de su tierra" (Melajim/Reyes I:8:48). Si se encuentra en Israel, debe dirigir su corazón hacia Jerusalem tal como afirma el versículo: "Ellos rezarán a D'os a través de la ciudad que Tú has elegido" (Ibíd. 44).

Si se encuentra en Jerusalem debe dirigir su corazón hacia el Bet Hamikdash (el Templo sagrado), tal como dice el versículo "Rezarán hacia Su casa" (Divrei Haiamim/Crónicas II, 6:32). … De esta manera, todos los judíos están dirigiendo sus corazones hacia un mismo lugar. Rab Avin, y otros dicen que fue Rab Avina, dijo: ¿Qué texto lo prueba? (Shir HaShirim/El Cantar de los Cantares 4:4) "Tu cuello es como la torre de David construida con torrecillas (*talpiot*)". *Talpiot* implica la montaña (*tal*) hacia la cual se dirigen todas las bocas (*piot*).

היה עומד בח"ל יכוין את לבו כנגד ארץ ישראל שנא' (מלכים א, ח:מח) והתפללו אליך דרך ארצם.

היה עומד בארץ ישראל יכוין את לבו כנגד ירושלים שנאמר)מלכים א, ח:מד(והתפללו אל ה' דרך העיר אשר בחרת.

היה עומד בירושלים יכוין את לבו כנגד בית המקדש שנאמר (דברי הימים ב, ו:לב) והתפללו אל הבית הזה...

נמצאו כל ישראל מכוונין את לבם למקום אחד א"ר אבין ואיתימא ר' אבינא מאי קראה (שיר השירים ד:ד) כמגדל דויד צוארך בנוי לתלפיות תל שכל פיות פונים בו:

3. **Rab Ieshaiahu Halevi Horowitz, Kitzur Shnei Lujot Habrit, pagina 46b – Antes de que la persona comience a rezar de hecho debe verse a sí misma estando de pie en el Templo.**

Cuando la persona se pone de pie para rezar, debe volver su rostro hacia la Tierra de Israel como si se encontrara de pie en Jerusalem delante del *Kodesh HaKodashim*.

בקומו להתפלל יחזיר פניו כנגד ארץ ישראל כאלו עומד בירושלים נגד קדשי הקדשים.

PARTE C. TRES PASOS HACIA ADELANTE, TRES PASOS HACIA ATRÁS

Cuando comenzamos la Amidá, caminamos hacia adelante para presentarnos ante D'os; cuando concluimos damos tres pasos hacia atrás. En cierto sentido, estamos saliendo al escenario para rezar ante D'os.

1. **Talmud Bavli, Ioma 53b – Cuando la persona terminó de presentarse ante D'os en la plegaria, se despide caminando hacia atrás.**

Rabi Alexandri dijo en nombre de Rabi Iehoshúa ben Levi: Quien rezó debe dar tres pasos hacia atrás y luego despedirse [de su Amo]. Rab Mordejai le dijo: después de dar tres pasos hacia atrás, debe permanecer allí durante unos instantes.

אמר רבי אלכסנדרי אמר רבי יהושע בן לוי המתפלל צריך שיפסיע שלש פסיעות לאחוריו ואחר כך יתן שלום אמר ליה רב מרדכי כיון שפסע שלש פסיעות לאחוריו התם איבעיא ליה למיקם.

2. **Rab Moshé Isserles (Ramó), Shuljan Aruj, Oraj Jaim 95:1 – La persona debe caminar hacia adelante antes de comenzar a rezar la Amidá.**

Cuando la persona está por rezar [la Amidá], debe dar tres pasos hacia adelante, como alguien que se acerca y se aproxima a algo que debe hacer.

כשעומד להתפלל ילך לפניו ג' פסיעות דרך קרוב והגשה לדבר שצריך לעשות.

Los pensadores judíos han encontrado en esta práctica de dar tres pasos una alusión a diversos eventos bíblicos.

3. **Rab Ieshaiahu Halevi Horowitz, Kitzur Shnei Lujot Habrit pagina 46a – Los tres pasos hacia adelante antes de rezar son simbólicos de lo que hizo Moshé antes de rezar.**

El Rokeaj escribe que al comienzo de la Amidá la persona debe dar tres pasos hacia adelante. En otras palabras, primero debe dar tres pasos hacia atrás para poder a continuación dar los tres pasos hacia adelante. La razón es que cuando Moshé se acercó antes de rezar, él atravesó tres barreras –oscuridad, nube y bruma. Por esta misma razón damos tres pasos hacia atrás al finalizar la Amidá, para regresar de estas tres áreas.

כתב הרוקח קודם שמתחילין שמונה עשרה צריך להפסיע לפניו ג' פסיעות ר"ל ילך לאחוריו ג' פסיעות כדי שיפסיע אחר כך פניו ג' פסיעות והטעם שנגש משה רבינו ע"ה קודם תפלתו לתוך ג' מחיצות חשך ענן וערפל. וזהו גם כן הטעם לאחר סיום תפלת י"ח פוסעים ג' פסיעות לאחוריו לחזור מתוך אותן ג' מחיצות.

4. **Rab Abraham Eliezer bar Isaac, Minaguei Ieshurún – Tres figuras bíblicas presentaron un "acercamiento" *(vaigash)* sobre la plegaria.**

La razón (para dar tres pasos antes de la Amidá) es porque hay tres "acercamientos" sobre la plegaria (se encuentran en el Tanaj): "Y Abraham se acercó", "Y Iehudá se acercó", "Y Eliahu se acercó".

הטעם משום דכתיב ג' הגשות לתפילה, ויגש אברהם; ויגש אליו יהודה; ויגש אליהו.

PARTE D. LOS PIES JUNTOS

Cuando rezamos, debemos adoptar la posición de pie, derechos, con los pies juntos, como los ángeles. Sólo la persona obtuvo el privilegio de poder servir a D'os como los ángeles ministeriales.

1. Zohar, Reiá Mehemná, Bamidbar (Números) 229b – Al rezar, debemos pararnos con los pies juntos, como los ángeles.

Además "Y sus pies [los de los ángeles] estaban derechos" (Iejezkel/Ezequiel 1:7). Los maestros de la Mishná dijeron que la persona que reza debe mantener sus piernas derechas [unidas] como los ángeles celestiales… Y D'os dijo a aquellos que prepararon sus piernas para la plegaria poniéndolas juntas: "Yo abriré para ustedes las puertas del Santuario para que puedan entrar en esta visión".

ועוד רגליהם רגל ישרה אמרו מארי מתניתין דמאן דמצלי בעי לתקנא רגלוי בצלותיה כמלאכי השרת... ואמר קודשא בריך הוא אלין דאינון רשימין בצלותייהו הכי לכוון רגלוי כוותייכו אפתחו לון תרעי היכלא לאעלא במראה דא.

2. Rab Mordejai Becher, Gateway to Judaism, página 430 (basado en las enseñanzas del Rab Moshé Shapiro) – Estar de pie es una forma de plegaria a través del lenguaje corporal.

La plegaria instila un sentido de descanso y tranquilidad, porque cuando el individuo reza incrementa su conciencia de que todo se encuentra en las manos de D'os. Por esta razón, nuestra plegaria principal, la Amidá, se recita estando de pie, con las piernas juntas: Esta posición se considera similar a la de los ángeles, a quienes el profeta Ezequiel describe como teniendo "un pie derecho". Es una postura que denota inmovilidad y demuestra nuestra creencia de que sin D'os somos completamente indefensos e incapaces de movernos… el hecho mismo de que permanezcamos con los pies juntos, como inmovilizados, es una forma de plegaria a través del lenguaje corporal. Estamos diciendo que todo lo que somos capaces de hacer es pedirle a D'os vida, salud, manutención y todo lo que necesitamos. Sólo nuestro esfuerzo, sin la bendición de D'os, no logrará nada.

PARTE E. INCLINARSE EN REVERENCIA

La persona debe prosternarse al comienzo y al final de dos de las bendiciones de la Amidá. La primera vez es al comienzo de la Amidá y es una expresión de sumisión ante D'os. La segunda instancia en la cual nos inclinamos es en la sección de "*Modim*" (Agradecimiento") en la cual reconocemos las bondades de D'os para con nosotros.

1. Talmud Bavli, Berajot 12a-b – Nos inclinamos al comienzo de la bendición y nos levantamos al recitar el Nombre de D'os.

Raba bar Janina el anciano dijo en nombre de Rab: Alguien que reza – cuando se prosterna debe inclinarse con [la palabra] "Bendito" y debe levantarse al decir el Nombre de D'os. Shmuel dijo: "¿Cuál es la razón por la cual Rab dijo esto? – Porque está escrito: 'D'os levanta a los inclinados' (Tehilim/Salmos 146)…

ואמר רבה בר חיננא [סבא] משמיה דרב המתפלל כשהוא כורע כורע בברוך וכשהוא זוקף זוקף בשם אמר שמואל מאי טעמא דרב דכתיב (תהילים קמו) ה' זוקף כפופים...

2. **Zohar, Reiá Mehemná, Pinjas 229a – Inclinarse en los momentos adecuados le permite a la persona acercarse a D'os.**

D'os dijo: "Alguien que no se prepara a sí mismo ante Mí, para prosternarse con 'Bendito' *(Baruj)* y enderezarse con 'D'os'; sus plegarias no entrarán a Mi santuario".

אמר קב"ה מאן דלא הוי רשים קדמייכו למהוי כורע בברוך וזוקף בה' בקומה דגופא לא ייעול צלותיה בהיכלא דילי.

3. **Sidur HaRav- Prosternación externa y prosternación internalizada.**

La idea de prosternarse en la Amidá implica el concepto de total anulación de la propia voluntad. Esto es lo que han dicho nuestros Sabios: "anula tu voluntad ante Su voluntad". Esto también debe hacerse con el cuerpo, al inclinar la cabeza, pero el concepto fundamental es el de anular la propia voluntad, y ésta impresión perdurará después de la plegaria durante el resto del día.

וענין הכריעות בשמונה עשרה הוא בחינת ביטול הרצון מכל וכל כמו שאמרו חז"ל בטל רצונך מפני רצונו, אלא שצריך להיות גם זה בעצם הגוף להרכין הראש. אבל העיקר הוא ביטול הרצון, וזה הרשימה נשאר אחר התפלה על כל היום.

4. **Rab Samson Rafael Hirsch, Comentario sobre el Sidur, Mosad HaRav Kook, página 76 – ¿Por qué nos inclinamos y nos enderezamos con estas palabras en particular?**

Nos prosternamos al decir "Bendito". De esta manera expresamos nuestra promesa de ser disciplinados [siervos] de D'os. Nos enderezamos al decir "D'os", como diciendo que D'os no nos dobla sino que nos endereza. Por lo tanto, sólo nos prosternamos en la bendición de los Patriarcas al comienzo y al final y en *Modim* (Agradecimiento) al principio y al final.

אנו שוחים בשעה שאומרים 'ברוך'. בזה אנו נותנים ביטוי להבטחתנו להיות ממושמעים לה'. ואנו שוב מזדקפים כשאומרים 'ה', לאמור אין הקב"ה כופף, אלא זוקף אותנו. ולפיכך אין אנו כורעים אלא באבות בתחילה ובסוף ובהודאה, במודים בתחילה ובסוף.

5 **Bava Kama 16a – El Talmud nos advierte que debemos ser cuidadosos de prosternarnos durante *Modim*.**

La columna vertebral de la persona se convierte en una serpiente siete años después de su entierro, pero esto sólo le ocurre a aquél que no se prosternó durante *Modim*.

שדרו של אדם לאחר שבע שנים נעשה נחש; והני מילי דלא כרע במודים.

6. **Rab Abraham Jaim Shor, Torat Jaim, Bava Kama 16a – Quien niega la bondad de D'os sigue el camino de la serpiente primigenia.**

Quien se mantiene erguido y no se prosterna al afirmar su gratitud, en esencia está negando toda gratitud. Vemos esto en las escrituras en relación a Datán y Aviram (Bamidbar 16, 27); ellos son descriptos como estando de pie erguidos. De manera similar, el Midrash describe a la serpiente primigenia acercándose a Javá en una postura erguida. De hecho, por eso es que el castigo de la serpiente fue "te arrastrarás sobre

שכל העומד בקומה זקופה ככופר בדבר הוא ואין הודאתו הודאה כדאשכחן בדתן ואבירם שכפרו בתורת משה כתיב בהו יצאו נצבים בקומה זקופה ואמרו במדרש רבה על הנחש כשבא לפתות את חוה בא בקומה זקופה לפי שבא לכפור בו יתברך ולכך נענש במדה ללכת שחוח שנאמר על גחונך תלך דרגלים היו לו ונקצצו ואפשר לומר דמהאי טעמא מי שאינו כורע במודים שדרו נעשה נחש דכיון שעומד

tu vientre" (Bereshit 3, 14). Y Rashi nos enseña que le quitaron las patas. Podemos sugerir que ésta es la razón por la cual la columna vertebral de alguien que no se prosterna durante "Modim" se convierte en una serpiente: porque está propugnando la filosofía de la serpiente primigenia de la cual surgió toda la negación y la ingratitud.

בקומה זקופה ואינו כורע ומתכוין להודות לו יתברך על כל חסדיו הרי הוא ככופר בו יתברך ואומר לא הוא והרי הוא כמודה לדעת הנחש הקדמוני אשר כל הכפירות והדעות החיצוניות נמשכין ממנו.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

- **Al recitar la Amidá se sigue un protocolo específico. Recitamos las palabras en voz baja, permaneciendo de pie con los pies juntos y mirando hacia Jerusalem.**
- **Pronunciamos las palabras para mostrarnos a nosotros mismos que estamos hablando con D'os, pero lo hacemos en voz baja porque sabemos que D'os nos está oyendo.**
- **Antes de comenzar, damos tres pasos hacia adelante, tal como lo hicieron Abraham, Iehudá y Eliahu cuando se acercaron a D'os con plegarias; al concluir nos prosternamos y damos tres pasos hacia atrás.**
- **Nos paramos erguidos como los ángeles, reconociendo que D'os tiene el control y nos prosternamos en sumisión y gratitud ante nuestro Creador.**

SECCIÓN II. LA REPETICIÓN DE LA AMIDÁ (LA PLEGARIA COMUNITARIA)

Una vez que el minián terminó de rezar la Amidá silenciosa durante el servicio de la mañana y de la tarde, el *sheliaj tzibur* (un representante de la comunidad) la repite en voz alta. ¿Por qué es necesaria esta repetición?

PARTE A. PARA AQUELLOS QUE NO PUEDEN REZAR

En una época, cuando los libros de plegarias no estaban al alcance de todo el mundo, era necesario ayudar a aquellos que no sabían cómo rezar. El hecho de oír la Amidá recitada en voz alta era en lugar del rezo de la persona misma, ya que el acto de seguir la plegaria comunitaria se considera como si la persona misma hubiera rezado.

1. Talmud Bavli, Rosh HaShaná 34b – La repetición en voz alta de la Amidá por parte del Jazán es para aquellos que no son capaces de rezar la plegaria en silencio.

Enseñan: Los Sabios le dijeron a Rabán Gamliel: "De acuerdo contigo, ¿por qué la congregación reza la Amidá en silencio?". Él les dijo: "Para que el líder pueda ordenar su plegaria". Rabán Gamliel les dijo: "¿De acuerdo con su opinión, ¿por qué el líder repite la Amidá?" Ellos le respondieron: "Para cumplir con la obligación de alguien que no sea un experto".

תניא אמרו לו לרבן גמליאל לדבריך למה צבור מתפללין אמר להם כדי להסדיר שליח צבור תפלתו אמר להם רבן גמליאל לדבריכם למה שליח צבור יורד לפני התיבה אמרו לו כדי להוציא את שאינו בקי

2. **Rab Iosef Karo, Shulján Aruj, Oraj Jaim 124:1 – La persona que no sabe cómo rezar debe oír la plegaria comunitaria y de esta manera cumple con su obligación.**

Después de que la congregación culmina su plegaria, el líder repite la Amidá para que si hay alguien que no sabe cómo rezar, pueda concentrarse en lo que dice el líder y de esta manera cumple con su obligación.

לאחר שסיימו הצבור תפלתן יחזור ש"צ התפלה שאם יש מי שאינו יודע להתפלל יכוין למה שהוא אומר ויוצא בו.

PARTE B. SÓLO EN LAS SINAGOGAS

La Repetición de la Amidá fue instituida teniendo en mente la Sinagoga y no la Sala de Estudios.

1. **Rab Iaakov Kamenetsky, Emet LeIaakov sobre el Shulján Aruj, Oraj Jaim nota 152 – La repetición de la Amidá fue establecida principalmente para las Sinagogas y no para las Salas de Estudio.**

Al parecer el principal decreto sobre la repetición del líder fue sólo para las Sinagogas en las cuales se encontraban personas que no sabían cómo rezar. Pero en el *Bet Midrash* (la Sala de Estudios) donde sólo rezan estudiosos de la Torá, no instituyeron la repetición, porque allí no había nadie que no fuera un experto en el tema.

נראה שעיקר תקנת חזרת הש"ץ היתה רק בבהכ"נ ששם התפללו ע"ה שלא ידעו להתפלל, אבל בביהמ"ד ששם התפללו רק הת"ח לא תקנו חזרת הש"ץ כלל, דהתם לא היו האינם בקיאים.

La necesidad de repetir la Amidá no surgió a partir de la población de estudiosos que rezaba en el Bet Midrash. Pero debemos resaltar que a pesar de que originalmente esta práctica fue dirigida primordialmente para las sinagogas, en la actualidad no hay ninguna distinción.

PARTE C. EL MÁS ELEVADO NIVEL DE SANTIDAD

La repetición de la Amidá en beneficio de la comunidad se encuentra en un nivel más elevado que la Amidá silenciosa de la comunidad. Esto tiene una consecuencia significativa con respecto a cuándo son respondidas nuestras plegarias.

1. **Rab Shimshon Pincus, Shearim BeTefilá, página 14 – ¡Nuestras plegarias son respondidas a través del mérito de la repetición comunitaria de la Amidá!**

Sabemos a partir de los escritos del Arizal que la repetición comunitaria de la Amidá tiene una gran ventaja sobre la plegaria silenciosa, así como una impresionante diferencia en los respectivos niveles y calidades de estas plegarias. Los Sabios aluden a esto en el Talmud (Berajot 32b): "Quien reza y no obtiene respuesta, debe repetir sus plegarias". El Gra explica que esto se refiere a la repetición comunitaria de la Amidá, y a través de ella nuestras plegarias obtienen respuesta.

Con respecto a esto está escrito (Iov 36:5): "D'os no desprecia a los numerosos", sobre lo cual dijeron los Sabios (Berajot 8a): "D'os no desprecia la plegaria comunitaria", porque la repetición comunitaria de la Amidá es la esencia de la plegaria comunitaria.

ידוע מכתבי האר"י ז"ל, דענין חזרת הש"ץ יש בה מעלה עצומה על תפילת הלחש, ויש הבדל בין שני חלקי תפילה אלו מדרגות בלי שיעור וערך, ועל זה רמזו חז"ל)ברכות לב:(התפלל ולא נענה יחזור ויתפלל, ומפרש הגר"א דהיינו חזרת הש"ץ, דבה תלויה ענית התפילה.

ועל זה נאמר)איוב לו:ה(הן א-ל כביר לא ימאס, ודרשו חז"ל)ברכות דף ח.(אין הקב"ה מואס בתפילתן של רבים, דחזרת הש"ץ במהותה היא תפילה של ציבור.

La razón del profundo impacto que tiene la plegaria comunitaria se basa en la Kabalá.

2. Rab Iosef Jaim (de Baghdad), Ben Ish Jai, Terumá, Año 1, #2 – La razón profunda para la repetición de la Amidá es que ésta alcanza un plano espiritual más elevado.

A pesar de que la razón simple por la cual repetimos la Amidá en voz alta es para aquellos que no son capaces de decirla por sí mismos, ésta no es la razón principal. Porque actualmente esta razón es prácticamente irrelevante, ya que todo el mundo puede rezar de un sidur (libro de plegarias) y por lo tanto puede llegar a decirla…

Sin embargo, la verdadera razón es explicada en los escritos del Arizal basado en los secretos kabalísticos (místicos), y es explicada en el *Sefer Hakavanot*. En la repetición de la Amidá nuevamente efectuamos todas las rectificaciones que fueron logradas durante la Amidá en silencio, pero la repetición alcanza un lugar más elevado [en el Cielo] que la Amidá en silencio.

אע"ג דטעם הפשטי של החזרה הוא להוציא מי שאינו בקי. אין זה עיקר הטעם דבזה"ז כמעט בטל טעם זה דהכל מתפללין בסידורים, והמתפלל בע"פ בקי הוא...

אך באמת טעם העיקרי של החזרה הוא שמבואר בדברי רבינו האר"י ז"ל ע"פ הסוד ומפורש בספר הכוונות דבחזרת התפלה חוזרים ונעשים כל התיקונים שנעשו בתפלת לחש, אלא דהחזרה היא מגעת במקום עליון וגבוה יותר ממקום שמגעת שם תפלה דלחש.

La Amidá en silencio solo puede pronunciarse en voz baja porque es más limitada espiritualmente que la Amidá comunitaria, que se repite en voz alta.

3. Rab Iaakov Jaim Sofer, Kaf Hajaim Oraj Jaim 124:2 – La repetición de la Amidá es más grandiosa que la Amidá en silencio.

En los días del Arizal se otorgó permiso para revelar los secretos [kabalísticos], y él reveló los secretos de la repetición de la Amidá, que tiene un nivel más elevado que el de la Amidá en silencio, y que ambas son obligatorias… Por ello el Arizal durante la repetición de la Amidá cerraba sus ojos y escuchaba con suma concentración cada palabra que pronunciaba el líder.

בימי רבינו האריז"ל ניתנה רשות לגלות וגילה הסוד של החזרה שמעלתה יותר גדולה מן הלחש ושניהם חובה... ולכן האר"י ז"ל בחזרת הש"ץ היה עוצם עיניו ושומע ומתכוין לדברי הש"ץ.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

- **Los Sabios dictaminaron la repetición de la Amidá en un marco comunitario para ayudar a aquellos que no sabían cómo rezar. Cuando ellos oían las palabras de la repetición, se les consideraba como si la hubieran recitado.**

- **La repetición de la Amidá en beneficio de la comunidad tiene un nivel más elevado que la plegaria silenciosa de la comunidad y a través de la repetición comunitaria nuestras plegarias obtienen respuesta.**

SECCIÓN III. LA IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACIÓN

En la víspera de Iom Kipur, el profesor Shmuel Hugo Bergman visitó al santo de Jerusalem, Rabí Arieh Levine, y le dijo que la noche siguiente era el comienzo de la gran festividad y a pesar de eso él no sentía ningún despertar espiritual hacia la plegaria [el aspecto principal del día que se acercaba]. Reb Arieh se puso de pie, tomó su mano y le dijo: "Siento envidia de usted, porque se encuentra en un elevado nivel espiritual. Usted se siente molesto ante la perspectiva de no ser capaz de rezar adecuadamente, mientras que yo rezo como alguien que reza por pura costumbre…" (De Simcha Raz, Un Tzadik en Nuestra Época, página 291).

El Rab Arieh Levine por cierto fue sumamente humilde al decir que él rezaba por costumbre; sin embargo él fue capaz de valorar la virtud en la pregunta que le formularon. Cuando pensamos en lo que significa la plegaria –la oportunidad de conversar con nuestro Creador- sólo tiene sentido preocuparnos por hacerlo de la manera correcta. Y hacerlo de la manera correcta implica concentrarse durante las plegarias. En esta sección analizaremos el rol de la concentración al rezar la Amidá y cómo lograrlo.

PARTE A. EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN ADECUADA

Nuestros Sabios alabaron las virtudes de la concentración durante la plegaria.

1. Talmud Bavli, Berajot 28b – La concentración durante la plegaria es un boleto de entrada al Mundo Venidero.

Enseñaron: Cuando Rabí Eliezer estaba enfermo sus alumnos fueron a visitarlo. Ellos le dijeron: "Rabí, enséñanos el camino de la vida". Él les dijo: "Sean cuidadosos del honor de sus amigos, y cuando recen, sepan delante de Quién se encuentran. De esta manera entrarán a la vida del Mundo Venidero".

ת"ר כשחלה ר' אליעזר נכנסו תלמידיו לבקרו אמרו לו רבינו למדנו אורחות חיים ונזכה בהן לחיי העולם הבא אמר להם הזהרו בכבוד חבריכם... וכשאתם מתפללים דעו לפני מי אתם עומדים ובשביל כך תזכו לחיי העולם הבא

Cuando nos concentramos, nuestras plegarias son para D'os tan valiosas como los sacrificios del Templo.

2. Rab Ionatan Eibeshutz, Iearot Devash, Volumen 1, Drush 1 s.v. Velejen – Es cierto que la Amidá esta repleta de alusiones esotéricas, pero aun así tiene un gran valor prestar atención a los significados mas básicos de las palabras.

Cuando nos paramos a rezar debemos aspirar a que D'os desee oír la voz de nuestras plegarias, en particular de la Amidá… Dichosa la persona que reza la Amidá con concentración, porque ella es para D'os mas deseable que el altar y los sacrificios.

יש לנו לראות בעמדנו לתפלה איך לעשות אשר ירצה ה' בקול תפלתינו והעיקר בשמונה עשרה ברכות... אשרי האיש המתפלל בכונת הלב שמונה עשרה ברכות, וזה יותר לרצון לפני ה' מזבח ומנחה.

3. Rab Eliahu E. Dessler, Mijtav MeEliahu, Volumen 3, paginas 64-65 – La concentración adecuada nos ayuda a apegarnos a D'os.

"Dios está cerca… de quienes lo llaman con sinceridad" (Salmos 145), y cuando D'os se acerca a aquél que lo llama, entonces tiene lugar un *encuentro*, lo cual significa apego [a D'os]…Este apego no lo logra sólo el hombre, sino que D'os va hacia él hasta que este encuentro es completo...

"קרוב ה'...לכל אשר יקראוהו באמת". וכאשר הש"ית מתקרב אל הקורא אליו- שם יש פגיעה, זו היא הדביקות. נמצא שאין הדביקות נעשית על ידי האדם לבדו אלא שמלמעלה באים לעומתו עד שנשלמה הפגיעה...

זהו גדר אמרם רז"ל בענין תפילת שמונה עשרה שאפילו נחש כרוך על עקבו לא יפסיק. פירוש, שיגיע לדביקות כזו אשר אף ענין של פקוח נפש לא יפסיק את כונתו ולא ירגישנו כלל...

Éste es el significado de lo que dijeron los Sabios con respecto a la Amidá, que incluso si una serpiente se enrosca en los talones de la persona ésta no debe interrumpir sus plegarias. Esto significa que puede lograr tal nivel de apego [a D'os] que ni siquiera un peligro mortal interrumpirá su concentración y no sentirá nada…

אמרו רז"ל "חסידים ראשונים היו שוהים שעה אחת, ומתפללים שעה אחת, וחוזרין ושוהין שעה אחת" (ברכות לב:). ופירש הגרש"ז זצ"ל שקודם התפילה היו מתבוננים ומכינים את לבבם אל התפילה עצמה. ואחר כך, הנה מפאת גודל רושם דביקותם, לא יכלו לשוב למטה אלא לאחר שהייה מסוימת, כל כך גדלה דבקותם.

Dijeron los Rabinos: los primeros jasidim (piadosos) esperaban una hora, rezaban una hora y luego esperaban otra hora (Talmud Berajot 32b). Y el Rab Simja Zissel de Kelm explicó que antes de la plegaria meditaban y se preparaban para la plegaria misma; y después [de la plegaria], debido al efecto de su elevado nivel de apego a D'os, sólo eran capaces de retornar a lo mundano después de un intervalo de espera – tal era el gran nivel de su apego a D'os.

PARTE B. EL ROL ESPECIAL DE LA CONCENTRACIÓN DURANTE LA AMIDÁ

La concentración adecuada tiene particular importancia cuando se trata de la Amidá, porque en ella presentamos todas nuestras necesidades ante D'os.

1. Rab Menajem HaMeiri, Beit HaBejirá, Berajot 30b- El grado de concentración requerido al recitar la Amidá difiere del que es necesario al recitar el Shemá.

אינו דומה כוונה הצריכה בקריאת שמע, לכוונה הצריכה בתפלה, שחיי האדם ובקשת צרכיו תלויים בה, והן הן הדברים המסבבים בלבנו דעת אמיתי ועיון הכרחי על כל מה שיגיענו שהכל מאתו, והוא לבדו אדון הכל, להיטיב לנו בהטיבנו, ולגמלינו כפי מעשינו להרע או להיטיב.

La concentración requerida para la Amidá no es la misma concentración que es necesaria para el Shemá, porque la vida de la persona y el pedido por sus necesidades dependen de ella [de la Amidá]. Éstas son las cosas que colocan verdadero conocimiento vital en nuestros corazones, basado en nuestro reconocimiento de que todo viene de D'os y que sólo Él es el Amo de todo, para hacernos el bien con aquello que nos es bueno y para pagarnos de acuerdo con nuestros actos, para bien o para mal.

El Shemá (la recitación de *Oye, Oh Israel*) que se dice antes de la Amidá durante la plegaria de la mañana y de la noche es un mandamiento sumamente significativo que representa nuestra aceptación del yugo Divino. Sin embargo, durante la Amidá, cuando le pedimos a D'os por nuestras necesidades básicas, es natural que el nivel de concentración que debamos tener sea singularmente intenso.

2. **Rab Samson Rafael Hirsch – Comentario sobre el Libro de Plegarias, pagina 74- La Amidá es el centro de las plegarias diarias.**

Esta plegaria, la Amidá, tiene primordial importancia entre todas las plegarias. Todo lo que le antecede es sólo una introducción preparatoria para poder enseñarnos los pensamientos adecuados y llenar nuestros corazones con la debida concentración, adecuada para el contexto de esta plegaria.

לתפילה זו, שמונה עשרה, נודעת חשיבות ראשונה במעלה לתפילותינו. כל הקודם לה אינו אלא הכנה פותחת, ללמדנו את המחשבות הנכונות ולמלא לבנו בכוונות נכונות ההולמות לתוכן תפילה זו.

PARTE C. DOS CLASES DE CONCENTRACIÓN

¿A qué nos referimos al hablar de "concentración"? Por una parte, la concentración puede significar entendimiento y prestar atención a las palabras que estamos pronunciando durante la plegaria. Pero también hay otro nivel de concentración, uno que se refiere a la esencia de lo que implica rezar.

1. **Rambam, Hiljot Tefilá 4:15-16 – La plegaria sin la concentración debida no se considera plegaria.**

¿Cuál es la concentración [requerida] para la plegaria? Cualquier plegaria que no es pronunciada con concentración no es [considerada como una] plegaria. Si una persona reza sin concentración, debe volver a rezar nuevamente…

¿Cuál es la concentración adecuada? Debe alejar de su mente todos los pensamientos que la distraigan e imaginarse a sí misma como si estuviera delante de la Presencia Divina. Por ello la persona debe sentarse por un momento antes de rezar para poder concentrar su corazón. A continuación se debe rezar con tranquilidad y con súplicas.

כוונת הלב כיצד: כל תפילה שאינה בכוונה, אינה תפילה; ואם התפלל בלא כוונה, חוזר ומתפלל בכוונה.

כיצד היא הכוונה? שיפנה ליבו מכל המחשבות, ויראה עצמו כאילו הוא עומד לפני השכינה; לפיכך צריך לישב מעט קודם התפילה, כדי לכוון את ליבו, ואחר כך יתפלל, בנחת ובתחנונים.

2. **Rambam, Hiljot Tefilá 10:1 – De manera ideal, uno debe mantener la concentración a lo largo de todas las bendiciones de la Amidá; sin embargo si la persona sólo se concentra durante la primera bendición, ha cumplido exitosamente con su obligación.**

Alguien que reza sin concentración debe volver a rezar con concentración. Pero si se concentró en la primera bendición (la de los Patriarcas), no tiene que volver a rezar.

מי שהתפלל ולא כיוון את ליבו, יחזור ויתפלל בכוונה; ואם כיוון ליבו בברכה ראשונה, שוב אינו צריך.

Aquí el Rambam parece estar implicando que es posible que haya plegaria sin concentración, porque sólo en la primera bendición de la Amidá la concentración es un requerimiento esencial. Entonces, ¿la concentración es o no esencial para la plegaria?

El Rab Jaim Soloveitchik nos dice que de hecho hay dos clases de concentración. Una es la concentración en las palabras y el entendimiento de lo que estamos diciendo. Esta clase de concentración sólo es absolutamente esencial para la primera bendición de la Amidá. Pero la concentración en el hecho de estar parados en plegaria ante D'os –que es la esencia misma del acto- es necesaria a lo largo de toda la plegaria. Sin ésta, uno no está rezando en absoluto.

3. Rab Jaim Soloveitchik de Brisk, Jidushei Rabenu Jaim HaLevi, Hiljot Tefilá 4:1 – La contradicción entre los dos pasajes en el Rambam se resuelve postulando que hay dos clases de concentración –una que es absolutamente esencial al rezar y otra que no lo es.

Podemos decir que hay dos clases de concentración requeridas en las plegarias. Una es la concentración en el significado de las palabras, y ésta es la esencia de la concentración. La segunda es que la persona se concentre en el hecho de estar parada ante D'os, tal como explicamos en el capítulo 4 (ver más arriba la fuente 1). Aparentemente, ésta concentración no es simplemente un requerimiento de concentración, sino una parte esencial de la plegaria. Si la persona no vacía su corazón y se ve a sí misma de pie ante D'os, entonces es como si no hubiera rezado… Por ello esta clase de concentración es un requerimiento durante toda la plegaria… Por cierto éste es un requerimiento para todas las diecinueve bendiciones…

נראה לומר דתרי גווני כוונות יש בתפלה, האחת כוונה של פירוש הדברים, ויסודה הוא דין כוונה, ושנית שיכוון שהוא עומד בתפלה לפני ה' כמבואר בדבריו פ"ד שם ז"ל ומה היא הכוונה שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאלו עומד לפני השכינה. ונראה דכוונה זה אינה מדין כוונה רק שהוא מעצם מעשה התפלה, ואם אין לבו פנוי ואינו רואה את עצמו שעומד לפני ה' ומתפלל אין זה מעשה תפלה... וע"כ מעכבת כוונה זו בכל התפלה... והלא ודאי דלענין עצם התפלה כל הי"ט ברכות מעכבין...

El nivel mínimo de concentración, esencial a lo largo de la Amidá, es el aspecto más fundamental del acto de la plegaria: la conciencia de estar de pie delante de D'os. Si alguien carece de esta concentración en cualquier punto de la Amidá, entonces debe repetirla. Es como si no hubiera rezado. Por otra parte, prestar atención a las palabras que se recitan es necesario en toda la Amidá, pero si a posteriori uno se da cuenta de que solamente prestó atención a las palabras de la primera bendición, no es necesario repetir la Amidá..

PARTE D. UN CONSEJO PARA LOGRAR LA DEBIDA CONCENTRACIÓN

Nos preparamos para la Amidá recitando plegarias que nos llevan a tener el marco mental adecuado para encontrarnos con D'os.

1. Rab Iaakov Iosef of Polonoá, Toldot Iaakov Iosef, Shelaj s.v. Aj shelo – Las plegarias introductorias que anteceden a la Amidá son similares a los preparativos que se efectúan antes de la llegada de un rey.

Hay una metáfora citada en el Sefer Ieraiim (Rab Eliezer de Metz) sobre la concentración durante la plegaria. Esto es similar a una persona que pide recibir al rey en su casa y el rey le promete que estará allí a una hora determinada, para que sepa en qué momento va a llegar el rey a su casa. Esta persona tiene tiempo de limpiar la casa, de sacrificar el animal y preparar la comida. Lo mismo es cierto metafóricamente en términos de la plegaria –el hecho de recitar sobre los

משל המובא בספר יראים בענין כוונת הלב בתפלה, לאדם אחד שביקש מהמלך שיתאכסן בביתו והבטיחו על זה, וקבע לו זמן שידע באיזה זמן יבוא המלך לביתו, לפנות ביתו ולהכינו וטבח טבח והכן וכו'. כך הנמשל בענין התפלה, הקרבנות הוא טבוח טבח והכן, ופסוקי דזמרה הוא הכלי שיר, ובתפלת י"ח יבוא המלך לביתו

sacrificios es el animal que se sacrifica para tener carne, los *pesukei dezimrá* (cánticos de alabanza) son el acompañamiento musical, la Amidá es cuando el rey llega a la casa, como dijeron los Sabios el servicio del corazón es la plegaria… "Entonces llegaré a tí y te bendeciré".

זה הלב, כמו שאמרו חז"ל עבודה שבלב היא התפלה... אז אבוא אליך וברכתיך.

En preparación para la plegaria, es importante meditar sobre la oportunidad que nos otorga la Amidá de presentar nuestras necesidades ante D'os. Al personalizar la plegaria y comprender que D'os siempre oye nuestros rezos podemos lograr un elevado nivel de concentración al rezar.

2. **Sidur Ieshuot Israel, Las Leyes de la Amidá, páginas 35-36 – Una herramienta útil para lograr un nivel elevado de concentración durante la plegaria, es tener conciencia de que presentamos ante D'os todos nuestros deseos a través de las bendiciones de la Amidá y que Él oye nuestras plegarias.**

Con respecto a la concentración en las plegarias, la persona debe saber que todas las cosas buenas en el mundo, ya sea en sabiduría, arrepentimiento, buenos actos, salvación, salud y bienestar, prosperidad y todo lo demás, todo está incluido en las palabras de la Amidá. A través de la concentración en las palabras la persona puede lograr todas estas cosas. D'os está repleto de misericordia y oye las plegarias que son pronunciadas con concentración, como vemos muchas veces por nuestra propia experiencia. Por eso la persona debe prepararse a sí misma antes de la Amidá [diciéndose] "¿por qué voy a pensar en cosas tontas e inútiles es un momento tan propicio? Me conviene cumplir la mitzvá de mi Creador, quitar todos los pensamientos de este mundo, y en cambio conectarme conmigo mismo y apegar mis pensamientos y concentración a las palabras de la plegaria para darle satisfacción a mi Creador, bendito Sea. [De esta manera] tendré el mérito de recibir todo el bien espiritual y en las cosas físicas. Que ésa sea su voluntad".

בענין כוונת התפלה צריך לידע דכל הטובות שבעולם, הן בחכמה, הן בתשובה ומעשים טובים, הן בהצלה, הן ברפואה ובריאות הן בפרנסה וכל הענינים, נכלל הכל בתיבות התפלה דשמונה עשרה, ועל ידי הכוונה בהתיבות יכולין לזכות לכל הנ"ל, כי השי"ת מלא רחמים ושומע תפלת המתפללים בכוונה, כמו שרואים לפעמים בחוש. וכן יש להתיישב את עצמו קודם השמונה עשרה, מה לי לחשוב בשטותים והבלי עולם הזה בעת גילוי רצון כזה, טוב לי יותר לקיים מצות בוראי, להסיח דעתי עתה מכל המחשבות שבעולם רק לקשר ולדבק מחשבתי וכוונתי בתיבות התפלה לעשות נחת רוח לבוראי יתברך, ואזכה לכל טוב ברוחניות ובגשמיות וכן יהי רצון.

En cierta manera, cada momento es una oportunidad para prepararse para la plegaria. Esto se debe a que mientras más cerca estemos de D'os con nuestros pensamientos más fácil será apreciar que Él está oyendo nuestras plegarias.

3. **Rab Shimshon Pincus, Shearim BeTefilá, páginas 22-23 – Mientras más forma parte D'os de tu vida en general, más fácil es concentrarse.**

Si pensamos sobre esto, veremos que el tema es sorprendente... ¿cómo es posible rezar creyendo sinceramente que literalmente estamos delante del Creador y hablando con Él, pidiéndole por aquello que necesitamos y sabiendo que Él oye

הנה כאשר נתבונן נראה שהדבר הוא תמיהה ופליאה, היאך בזמן שרובינו באים להתפלל באמונה כנה שאנו עומדים ממש לפני הבורא יתברך ונושאים ונותנים עמו, ולפניו אנו מתחננים ומאתו אנו מבקשים,

nuestras palabras tal como cuando una persona habla con un amigo – y a pesar de eso nos sigua siendo difícil mantener la concentración de manera consecutiva incluso durante un breve período de tiempo? Si uno estuviera hablando con un amigo a través de una cerca, incluso si su amigo no participa con él en la conversación, solo el hecho de saber que está oyendo nuestras palabras nos permitiría conversar durante un largo rato. Sin embargo, cuando hablamos con D'os, nuestros pensamientos se interrumpen a medio del camino.

Sin embargo, la explicación de este fenómeno es tal como la escribió el Rambam en la Guía de los Perplejos (Sección 3, Capitulo 51), que pensar sobre D'os de hecho es cercanía, apego, y estar con Él (a lo largo del día, no sólo en el momento de la plegaria).

והוא מאזין לנו ומקשיב לדברינו כאשר ידבר איש אל רעהו מקשיב ושומע אליו, ולמה אם כן אי אפשר לנו להחזיק רציפות המחשבה אפילו לזמן קצר מאוד, והרי אם מדבר עם חבר מאחורי הגדר, ואפילו לא ישתתף חבירו בשיחה, אבל אם רק יודע הוא שיש מאזין לדבריו, יכול לספר על ענייניו שעות ארוכות, ואילו כשמדברים עם הקב"ה נפסקת המחשבה באמצע.

אמנם פשר הדבר הוא [כמו שכתב] הרמב"ם במורה נבוכים חלק ג' פרק נ"א... שעצם המחשבה על הקב"ה היא הקירוב והידבקות וההימצאות עמו בפועל.

El Rambam explica que el grado de cercanía que tenemos con D'os es proporcional a nuestro foco mental en Él *a lo largo del día.* Si estamos alejados de D'os, entonces Él no está cerca nuestro, y esto explica la dificultad que tenemos a veces para concentrarnos en las plegarias.
Pensar sobre D'os y desarrollar nuestra concentración en la plegaria es un emprendimiento que requiere años -si no toda una vida- de devoción.

4. Rambam, Moré Nevujim 3:51 – Lleva años llegar a desarrollar la concentración en las plegarias.

Cuando rezas, lo primero que debes hacer es centrar la atención en limpiar tu cabeza de cualquier otra cosa cuando lees el Shemá y cuando rezas [el Shemoná Esré]. La concentración y la intención que tengas en el primer versículo del Shemá y en la primera bendición del Shemoná Esré no es suficiente [es decir, no pienses que el nivel de concentración que hayas logrado en el primer versículo del Shemá y en las primera bendiciones del Shemoná Esré sea suficiente. Más bien debes trabajar por lograr un nivel superior de concentración a lo largo de toda la plegaria]. Y cuando te acostumbras a esto y esto se ve reforzado con los años, entonces serás capaz de enfrentar [con la misma concentración] cualquier otra cosa que leas en la Tora.

תחלת מה שתתחיל לעשות שתפנה מחשבתך מכל דבר, כשתקרא ק"ש ותתפלל, ולא יספיק לך מן הכונה בק"ש בפסוק ראשון ובתפלה בברכה ראשונה, וכשתרגיל על זה ויתחזק בידך שנים רבות, תתחיל אחר כך כל אשר תקרא בתורה ותשמענה

5. **Rab Reuven Leuchter, La Plegaria: Crear un Dialogo con Hashem, pagina 31 – Incluso el Rambam trabajó mucho para lograr mejorar su concentración en la plegaria.**

Vemos a partir de estas palabras, que el Rambam trabajó durante muchos años sobre su *kavaná* (concentración) en el primer versículo del Shemá así como en la primera bendición del Shemoná Esré, de todas maneras no estaba satisfecho con su nivel de *kavaná*. Él constantemente aspiró a lograr una mayor *kavaná* y un entendimiento más profundo del Shemá y del Shemoná Esré. El Rambam menciona específicamente estos dos lugares porque en esos versículos vemos las cosas desde la perspectiva de D'os, por lo que una falta de *kavaná* hace que la plegaria quede invalidada.

También hay herramientas a corto plazo que ayudan a la concentración. Un *sidur* (libro de plegarias) es lo más útil. Incluso si la persona sabe las palabras de memoria, el hecho de centrar la atención en el texto del sidur ayudará a la concentración. Mucho más aún si uno no está tan familiarizado con la Amidá, en cuyo caso un libro de plegarias es una herramienta esencial.

6 **Rab Israel Meir Kagan (Jafetz Jaim), Shem Olam, Volumen 2 (al final) – Para evitar pensamientos que distraen mientras estamos rezando, es útil utilizar un sidur (un libro de plegarias) y centrar la atención en nuestras necesidades personales por las cuales estamos pidiendo ante D'os.**

La persona debe rezar de un sidur, por lo menos durante la Amidá. Sin embargo, incluso en esta plegaria la persona no está inmune, y todos los trucos del *ietzer* (la Inclinación al Mal) están trabajando. Él distrae a la persona para que no sea capaz de concentrarse. D'os me otorgó algunos buenos consejos en este sentido….

Con respecto a la Amidá, en la cual los Sabios establecieron muchas clases de alabanzas y de pedidos que se aplican al cuerpo y al alma: En cada bendición a D'os, la persona debe contemplar de antemano qué es lo que desea pedirle a D'os, y cuáles son las bendiciones ya ha recibed, y sólo entonces recitar la bendición.

צריך להתפלל מתוך הסידור, ועל כל פנים תפלת י"ח, ומכל מקום גם בזה איננו משומר עדיין מכל וכל מערמת היצר שמפיל טרדות על האדם כדי שלא יוכל לכוין. והזמין לי הקב"ה קצת עצה בזה...

בענין תפלת י"ח ברכות שקבעו חז"ל בהם הרבה עניני שבח המקום והרבה עניני בקשות הנוגע לגופו ונפשו, ובכל אחת ברכה לה' צריך להתבונן מתחילה מה הוא רוצה לבקש מה', ועל מה יברכנו, ואחר כך יאמר אותה ברכה.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- **Hay un umbral mínimo de concentración necesario para la plegaria. La persona que no tiene conciencia de estar parada ante D'os mientras pronuncia la Amidá está cumpliendo con un acto mecánico que no puede ser definido como plegaria.**
- **Durante toda la plegaria se le debe prestar atención a las palabras que se pronuncian, pero esto es absolutamente necesario por lo menos durante la primera bendición.**
- **Las plegarias que preceden a la Amidá deben ser utilizadas como un medio para prepararse para lograr la concentración necesaria. La persona puede adoptar medidas para que su plegaria sea más significativa, considerando que todas sus necesidades pueden ser satisfechas a través de una adecuada concentración durante la plegaria.**
- **La verdadera concentración en la plegaria es una disciplina que requiere muchos años para llegar a desarrollarla, pero debemos utilizar herramientas prácticas tales como rezar de un libro de plegarias para ayudarnos a lo largo del camino.**

RESUMEN DE LA CLASE:

SI LA AMIDÁ ES UNA PLEGARIA "SILENCIOSA", ¿POR QUÉ ENTONCES DECIMOS LAS PALABRAS EN VOZ BAJA? ¿POR QUÉ NO NOS LIMITAMOS A "PENSARLAS"?

Recitamos la Amidá silenciosamente teniendo conciencia del hecho de que D'os nos está escuchando. Sin embargo, no es suficiente con limitarse a pensar las palabras; éstas deben ser verbalizadas. La razón es que esto nos ayuda a concretizar las ideas detrás de las palabras cuando las pronunciamos, y esto también deja en nosotros la impresión de que estamos hablando con "Alguien".

¿CÓMO DEBEMOS ESTAR DE PIE DURANTE LA AMIDÁ Y POR QUÉ?

Al rezar la Amidá nos paramos con las piernas derechas. Esta postura se asemeja a la de los ángeles ministeriales a quienes el profeta describe como teniendo "una sola pierna". El simbolismo aquí es la inmovilidad ante D'os: Él tiene la capacidad de otorgarnos todas aquellas cosas que pedimos y nuestro éxito o nuestro fracaso está en Sus manos.

¿POR QUÉ MIRAMOS EN DIRECCIÓN A JERUSALEM CUANDO REZAMOS LA AMIDÁ?

La Torá describe a Jerusalem como "la Puerta del Cielo"; el lugar desde el cual nuestras plegarias ascienden a lo alto. Éste era el sitio del Templo Sagrado y de hecho la persona debe verse a sí misma como si estuviera en el Templo cuando reza.

¿POR QUÉ EL JAZÁN (EL LÍDER DE LA PLEGARIA) REPITE LA AMIDÁ EN VOZ ALTA DESPUÉS DE QUE TODOS LA HAN DICHO DE MANERA PRIVADA?

La repetición de la Amidá fue instituida para el bien de aquellos que no eran bien versados en el idioma hebreo y que eran incapaces de recitar la Amidá por sí mismos. El hecho de oír la Amidá y responder "Amén" a sus bendiciones se considera como recitar la Amidá por uno mismo.
Los kabalistas encontraron un enorme significado en la repetición de la Amidá y lo consideraron como algo sumamente más sagrado que la recitación silenciosa individual. A través de la repetición comunitaria de la Amidá la plegaria individual recibe respuesta.

¿QUÉ NIVEL DE CONCENTRACIÓN EN NECESARIO AL RECITAR LA AMIDÁ, Y DE QUÉ MANERA SE LO PUEDE LOGRAR?

Hay dos clases de concentración: entender las palabras, y la conciencia general del hecho de estar parado ante D'os en la plegaria. Ambas son necesarias y es preferible que estén presentes a lo largo de toda la Amidá. Pero la concentración en las palabras sólo es absolutamente crucial durante la primera bendición de la Amidá, mientras que si uno no tiene conciencia de estar ante la presencia de D'os a lo largo de toda la Amidá entonces se considera como si directamente no hubiera rezado.
Además de tener un sidur y prestar atención a las palabras de la Amidá, también ayuda prepararse de antemano meditando sobre el significado de esta plegaria.
Mientras más conciencia tenemos de D'os en nuestra vida en general, más fácil es concentrarse en el hecho de que estamos hablando con D'os. D'os no puede ser compartimentado.

Redactado por el Rab David Sedley y editado por el equipo de Programa Educativo de Morashá