



# Amida: ¿Cómo prepararnos para rezar?

La 'amida o shemone 'esre, también llamada por nuestros Sabios «Tefilá», es la oración más importante. Se recita todos los días, tres veces al día: por la mañana, por la tarde y por la noche. Cuando rezamos la 'amida nos dirigimos directamente a HaShem. Y obviamente, no existe nada más trascendental para un ser humano que la comunicación directa con su Creador.

Antes de dirigir nuestras palabras a HaShem, debemos prepararnos de la siguiente manera.

**KOBED ROSH:** No debemos comenzar a rezar la 'amida distraídos con cosas mundanas. La 'amida requiere 'kobed rosh', un serio esfuerzo de concentración. En preparación para la 'amida debemos visualizar y asumir que estamos frente al Creador del universo (*boré 'olam*).

Literalmente, la palabra 'amida significa : «La oración que se recita de pie.» En el protocolo judío, cuando el súbdito está en una audiencia con el Rey, se debe mantener de pie, con los pies juntos y la cabeza un poco hacia abajo. Todo esto se hace en señal de humildad y sumisión a la voluntad del soberano. Lo mismo debemos hacer cuando estamos rezando frente a HaShem, nuestro Soberano.

**ARTICULACIÓN:** Cuando recitamos la 'amida debemos articular las palabras que decimos. Es decir, no podemos *pensar* las palabras de la Tefilá silenciosamente en nuestras mentes. La articulación de nuestras palabras, entre otras cosas, facilita la concentración. Al articular, pronunciamos la 'amida en voz baja (*lajash*), susurrando. Tan bajo como para que nadie nos pueda escuchar (así no distraemos a los demás), y lo suficientemente alto para que escuchemos nuestra propia voz.

**KAVANA:** Al decir la 'amida debemos entender y pensar (=meditar) en el significado de lo que estamos diciendo o leyendo. Este ejercicio mental se llama «Kavana», o concentración. En hebreo la palabra kavana viene de *lekhaven*, «apuntar». En la 'amida apuntamos nuestros pensamientos hacia el blanco elegido, cada palabra que decimos, sin desviar nuestra atención del texto. Tampoco se debe leer la 'amida con la mente en blanco. Tenemos que estar enfocados y conscientes de que estamos de pie, frente al Creador del universo.

