

Guía completa de Hitbodedut

Autor:: Ester Shechter
julio 4, 2021



Basado en el artículo del Rab Jaim Kramer "Hitbodedut and Jewish meditation: how to"

Todo aquel que se precie de tener una relación estrecha con el Creador del Universo cimienta dicha relación en una conversación diaria con HaShem, o dicho de otra manera, en hacer Hitbodedut.

Aquí te presentamos una guía completa y detallada para que empieces hoy mismo a hacer Hitbodedut.

Todo aquel que se precie de tener una relación estrecha con el Creador del Universo cimienta dicha relación en una

conversación diaria con HaShem, o dicho de otra manera, en hacer Hitbodedut.

¿Cómo hacer Hitbodedut?

Aparta cada día un tiempo para meditar, puedes hacerlo en el bosque, en el parque, en una habitación... Lo importante es que sea un lugar tranquilo. Habla con Di-s desde tu corazón, explícale qué hay en tu interior, qué es lo que te preocupa, lo que te hace feliz o lo que te está pasando por la cabeza. Utiliza palabras de agradecimiento, de súplica, palabras amables y en tu propia lengua (no es necesario que lo hagas en hebreo así que ino hay excusas!).

¿Cuándo puedes hacer Hitbodedut?

Se podría decir que el momento ideal es por la noche, cuando hay calma y todos están durmiendo, pero en realidad cualquier momento del día es apropiado si puedes disfrutar de un momento de calma. Ten en cuenta que mientras más tranquilidad haya, mejor.

El factor más importante es ser consistente. Ponte como reto hacer hitbodedut cada día.



Ya tengo todo pensado, pero **¿dónde debería hacer mi hitbodedut?**

Rebe Najman enseña que lo ideal es encontrar un lugar que incite a meditar y que te permita concentrarte en tus propias palabras sin ser molestado. Algunas ideas son: una habitación privada, un parque (mejor aún) o el bosque (incluso mejor).

Y ahora, ¿qué digo?

Rebe Najman enseña que es bueno comenzar la hitbodedut diciendo: Hoy me conecto contigo! Comienzo un nuevo día. Si ayer fue un buen día, espero que hoy sea incluso mejor. El Rebe empezaba cada día poniendo sus actividades diarias en manos de HaShem, pidiendo hacer todo de acuerdo a la Voluntad Divina.

Debes concentrar tus plegarias en un fin específico: servir a Di-s. Rezar, rogar, pedir e implorar a Di-s que te revele Sus caminos, que te muestre Su misericordia, que tengas el mérito de acercarte a Él. Pide a Di-s ser capaz de llevar a cabo Su

Voluntad, de hacer cada mitzvá a su debido tiempo. Reza para sentir la belleza de la Torá, la dulzura de las mitzvot.

Una vez que te hayas acostumbrado a hacer hitbodedut, comenzarás a ver que se puede rezar por todo, desde los deseos espirituales más exaltados hasta las necesidades materiales más triviales.

Rebe Najman enseña que es muy bueno mostrar nuestros pensamientos ante Di-s, tal y como un niño haría ante su padre si necesitase pedir algo.

Estos son los tres puntos principales que debes recordar sobre la hitbodedut:

- Elige cualquier tema que te sea cercano, aquello que te esté rondando la cabeza todo el tiempo.
- Muestra tus sentimientos.
- Hazlo de forma diaria.

Ahora ya tienes toda la información que necesitas para comenzar a hacer hitbodedut. ¿A qué esperas?