

# Mini Guía de Hitbodedut

Autor:: Ester Shechter  
junio 24, 2022



Si has escuchado el término hitbodedut alguna vez, seguro que lo relacionas automáticamente con el Rebe Najman de Breslov. Y si escuchaste hablar del Rebe probablemente la palabra hitbodedut no te resulte extraña. Y es que nuestro gran Rabino y maestro dedicó extensas horas de su vida a la comunicación con el Creador y de la misma forma que lo hacía, animaba a sus discípulos a realizar esta conexión espiritual tan especial.

Esta mini guía te va a ayudar a cubrir todos los puntos básicos que necesitas tratar a la hora de hacer hitbodedut ya que, aunque se hace de forma espontánea, es preciso saber qué es lo que estamos haciendo para así sacarle el máximo partido.

Antes que nada, pregúntate a ti mismo ¿cuánto tiempo dedicas a hacer Hitbodedut? Hay quien invierte 10 minutos y quienes están 2 horas hablando con el Creador, iesto es algo muy personal!

*Si has escuchado el término hitbodedut alguna vez, seguro que lo relacionas automáticamente con el Rebe Najman de Breslov. Y si escuchaste hablar del Rebe probablemente la palabra hitbodedut no te resulte extraña.*

Si quieres una recomendación “estándar” sobre la duración de la Hitbodedut, esta sería de una hora aproximadamente. Sin embargo, depende del momento y de la persona que este tiempo sea completado o incluso sobrepasado.

Aquí tienes un esquema básico para estructurar tu Hitbodedut:

1. Conexión
2. Rezar al Creador para saber orar.
3. Rezar para tener emuná.
4. Agradecimiento.
5. Confesión y arrepentimiento.
6. Auto-evaluación y Auto-mejora.
7. Rezar por el pueblo judío y por el resto de las naciones.



Intenta hoy hacer el siguiente ejercicio: intenta hablar de todos estos puntos durante tu Hitbodedut, aunque sea tan solo unas palabras. Puedes anotarlos en un papel y tenerlos delante de ti para mirarlos durante el tiempo del rezo.

Dentro de poco vamos a retomar nuestro reto de 40 días de Hitbodedut en el que, como ya hicimos en el pasado, enseñaremos las nociones que necesitas para hacer hitbodedut de una forma sencilla, fácil y profunda para fortalecer tu conexión con el Creador.

Participar en el reto es muy fácil, solo tienes que enviarnos un mensaje de WhatsApp y te añadiremos automáticamente el grupo de estudio. Aquí te dejamos nuestro número de WhatsApp para que nos escribas cuanto antes.

+972552764196

Y este es el enlace directo:

<https://bit.ly/3N2oDYn>

Que tus plegarias sean siempre escuchadas para bien y HaShem te ayude a conectarte contigo mismo y con el Creador de forma fácil y sin distracciones.