



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Judaísmo, más allá del mito

Una sabiduría que sigue latiendo

Ejercicios prácticos.

DOSIER 31

20 de abril de 2026

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
BLOQUE 1: ESTAR AL SERVICIO DE LA VIDA (ADONAI)	3
EJERCICIO 1: La Mezuzà del corazón	3
EJERCICIO 2: "Hágase tu voluntad" — Descalzarse ante lo sagrado	5
BLOQUE 2: LA VERDAD ES MULTIDIMENSIONAL	6
EJERCICIO 3: "Estas y estas son palabras de Dios" — Práctica de diálogo interno	6
EJERCICIO 4: El "99% gana Hillel" — Práctica de generosidad en el juicio	7
BLOQUE 3: LA TORAH COMO CAMINO (PRÁCTICA, NO SOLO CREENCIA)	9
EJERCICIO 5: "Por cada dos, hay tres opiniones" — Práctica de autoobservación	9
EJERCICIO 6: El Horno de Akhnai — " Dios habla y el pueblo vota diferente"	11
BLOQUE 4: COMUNIDAD Y PROFETAS — LO PERSONAL NO BASTA	13
EJERCICIO 7: "Ama a tu prójimo" — Práctica de los 39 "trabajos" del sábado judío	13
BLOQUE 5: PRÁCTICAS CONCRETAS DE TRADICIÓN	14
EJERCICIO 8: Shabbat personal — Un día de descanso sabático	14
EJERCICIO 9: Bendiciones conscientes — Transformar lo ordinario en sagrado	15
PREGUNTAS PARA LA 4ª SEMANA	17
NOTA FINAL	17

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios de este mes no buscan que te conviertas al judaísmo ni que adoptes sus prácticas rituales tal cual.

Buscan que captures la **esencia espiritual** del judaísmo y la apliques a tu vida consciente de hoy.

El judaísmo nos enseña algo que necesitamos urgentemente:

que la **verdad es multidimensional**,
que el **diálogo es una práctica sagrada**,
que la **comunidad importa**,
y que la **vida espiritual se vive en la práctica**, no solo en la creencia.

Como siempre: escoge UNO o DOS ejercicios y practica durante 30 días.

La clave está en la repetición, no en la cantidad.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

BLOQUE 1: ESTAR AL SERVICIO DE LA VIDA (ADONAI)

EJERCICIO 1: La Mezuzà del corazón

Objetivo: Encarnar la idea de que siempre dependemos de algo mayor y crear un recordatorio tangible

Práctica:

1. Coloca un objeto simbólico en la salida de tu casa (o en tu puerta de dormitorio, o en tu escritorio)
 - Puede ser una imagen, una piedra, una nota, una pluma.

- Algo que tenga significado para ti y represente "lo sagrado".
2. Cada mañana al salir (o al abrir la puerta), detente un momento
- Toca el objeto con tus dedos
 - Mientras lo haces, recuerda (sin necesidad de palabras) que:
 - "Hoy no voy solo/a".
 - "Hay una Fuerza que me sostiene".
 - "Mi vida está contenida dentro de la Vida misma".
3. Variación opcional: puedes decir en voz baja una frase que sea significativa para ti
- "Guíame hacia lo que realmente importa".
 - "Que sea instrumento de la Vida".
 - "Que hoy sirva desde el amor".
 - O la que tú mismo/a crees

Duración: 1-2 minutos diarios

Notas:

- No es un ritual mágico. Es un acto de presencia consciente.
- La repetición diaria hace que, con el tiempo, el gesto se convierta en una brújula interior.
- Si algún día olvidas hacerlo, no pasa nada. Simplemente continúa.

EJERCICIO 2: "Hágase tu voluntad" — Descalzarse ante lo sagrado

Objetivo: Practicar la rendición consciente y bajar las defensas ante la vida

Inspiración: Moisés descalzándose ante la zarza ardiendo.

Ese gesto significa:

"Bajo mis defensas. Toco la realidad directamente."

Práctica (versión física):

1. Escoge un momento del día — preferiblemente por la noche antes de dormir o por la mañana al despertar.
2. Quítate los zapatos.
3. Siéntate con los pies en el suelo (o toca el suelo con los pies desnudos, si es posible).
4. Mientras respiras lentamente, repite interiormente:
 - "Aquí estoy. Descalzo/a. Sin defensas."
 - "Toco la realidad tal como es, no como quisiera que fuera."
 - "Estoy disponible. ¿Qué me pides la Vida?"
5. Quédate así 2-3 minutos sin hacer nada más
 - Sin pensar activamente.
 - Sin exigirte ningún "resultado".
 - Solo presente.

Duración: 2-3 minutos.

BLOQUE 2: LA VERDAD ES MULTIDIMENSIONAL

EJERCICIO 3: "Estas y estas son palabras de Dios" — Práctica de diálogo interno

Objetivo: Entrenar la capacidad de tolerar la opinión del otro y ver que ambas visiones pueden ser válidas

Inspiración: El concepto rabínico que dice que tanto Shammai como Hillel, aunque tenían opiniones radicalmente diferentes, ambas eran "palabras del Dios viviente". La ley sigue a Hillel, pero la opinión de Shammai queda registrada. Siempre.

Práctica:

1. **Fase 1: Detecta una polaridad en tu vida (5 minutos)** Escribe una situación donde existen dos opiniones contrarias:

- Algo que tú defiendes VS algo que alguien más defiende.
- Pueden ser: política, relación, trabajo, educación, salud, espiritualidad.
- Ejemplo: "Yo creo que los hijos necesitan disciplina estricta. Mi pareja cree que necesitan libertad."

2. **Fase 2: Presenta ambos lados con rigor (10 minutos)**

Tu posición:

- Escribe 3-4 razones por las que tu opinión es válida.
- Sé honesto: ¿por qué TE IMPORTA tanto?
- ¿Qué verdad ves que el otro no ve?

3. **La otra posición:**

- COMO HARÍA HILLEL: empieza explicando la visión del otro.
- Escribe 3-4 razones genuinas por las que esa opinión TAMBIÉN es

válida.

- ¿Qué verdad VE el otro que tú no ves?
- Hazlo con respeto, no con sarcasmo.

4. Fase 3: Integra (5 minutos)

- Mira ambas columnas.
- Sin negar tu posición, reconoce: "Ambas son palabras del Dios viviente."
- Pregúntate: ¿cuál es el núcleo de verdad en ambas?
- ¿Podría ser que la realidad sea más grande que "mi verdad"?

5. Fase 4: Aplica en la vida real (esta semana)

- Busca UNA conversación con esa persona (o con alguien que piense diferente).
- Antes de defender tu posición, ESCUCHA su argumento de verdad.
- Di algo como: "Entiendo por qué para ti esto es importante. Yo veo también esto otro. ¿Podemos habitar ambas verdades?"

Duración diaria: 5-10 minutos (escribir) + 1-2 conversaciones por semana

Notas importantes:

- Este ejercicio NO significa que tengas que abandonar tu posición.
- Significa que reconoces que la verdad es multidimensional.
- Es especialmente útil en relaciones donde hay conflicto permanente.
- La tolerancia activa es una práctica espiritual judía que puede ayudarnos mucho.

EJERCICIO 4: El "99% gana Hillel" — Práctica de generosidad en el juicio

Objetivo: Entrenar la capacidad de elegir la interpretación más generosa, como hacían los discípulos de Hillel

Inspiración: En el 99% de las discusiones del Talmud entre Shammai e Hillel, gana Hillel. No porque tuviera mejor teología, sino porque la ley SIEMPRE se decide por la opción más benevolente, más generosa.

Práctica:

1. **Por la mañana:** Escoge una relación donde últimamente has estado "en modo Shammai" (modo crítico, riguroso, viendo lo peor).
2. **A lo largo del día:** Cada vez que esa persona haga algo que normalmente critiques, detente y pregúntate:
 - "¿Cuál es la interpretación más generosa de esto?"
 - Ejemplo: Si llega tarde, en lugar de "Es irresponsable", pregunta: "¿Qué puede estar pasando en su vida que le haya retrasado?"
 - Si da una respuesta que no te gusta, en lugar de "Es terco", pregunta: "¿Qué experiencia de su vida lo lleva a pensar así?"
3. **Escribe el cambio:** Al final del día, anota:
 - Interpretación original (Shammai): "Él/ella es..."
 - Interpretación generosa (Hillel): "Él/ella está..."
 - ¿Cómo cambió mi cuerpo al pasar de una a otra?
4. **Integración profunda:** Después de hacer esto durante una semana con una persona, extiéndelo a ti mismo:
 - Las cosas que haces que te criticas.
 - Los errores que cometes y te juzgas.

- Pregúntate: "¿Cuál es la interpretación más generosa de mis acciones?"

Duración diaria: 2-3 minutos de observación + 5 minutos de escritura

BLOQUE 3: LA TORAH COMO CAMINO (PRÁCTICA, NO SOLO CREENCIA)

EJERCICIO 5: "Por cada dos, hay tres opiniones" — Práctica de autoobservación

Objetivo: Entrenar la capacidad de escuchar todas tus partes internas, sin identificarte con una sola

Inspiración: En la tradición judía, el desacuerdo no es un problema: es el método. "Por cada dos judíos, hay tres opiniones." Esto aplica también a ti: tienes múltiples verdades dentro.

Práctica:

1. Escoge una decisión que tengas pendiente (grande o pequeña)

- Cambiar de trabajo.
- Cómo relacionarte con alguien.
- Hacer un cambio en tu vida.
- Cómo criar un hijo/a.

2. Crea UN CONSEJO INTERNO de al menos 3 voces:

Cierra los ojos e imagina que dentro de ti hay diferentes "rabinos" opinando sobre esto:

- **La voz del Shammai interior** (la conservadora, la rigurosa)
 - "Esto no se debe hacer."

- "Los riesgos son demasiado grandes."
- "Qué dirán."
- Escríbelo: ¿Qué dice esta voz?
- **La voz del Hillel interior** (la generosa, la comprensiva)
 - "Atrévete."
 - "Si la intención es pura, es suficiente."
 - "Déjate sorprender."
 - Escríbelo: ¿Qué dice esta voz?
- **La voz de la Sabiduría interior** (la que ve desde la altura)
 - "Ambas tienen razón en algo."
 - "La verdadera pregunta es..."
 - "Lo que realmente importa es..."
 - Escríbelo: ¿Qué dice esta voz?

3. Honra todas las voces:

- No elimines la voz de Shammai.
- No idealices la de Hillel.
- Escucha todas como "palabras del Dios viviente."

4. Luego, desde la Sabiduría, pregúntate:

- "¿Qué necesito honrar de Shammai?" (quizás hay un riesgo legítimo).

- "¿Qué necesito honrar de Hillel?" (quizás hay una oportunidad verdadera).
- "¿Cuál es mi decisión desde aquí?"

Duración: Una sesión de 20-30 minutos para tomar la decisión

Notas:

- Puedes hacer esto varias veces en el mes.
- No necesitas tomar siempre la decisión más "generosa".
- Necesitas honrar que tienes múltiples verdades dentro.

EJERCICIO 6: El Horno de Akhnai — " Dios habla y el pueblo vota diferente "

Objetivo: Practicar la responsabilidad humana, no la sumisión ciega a la autoridad (incluso divina)

Inspiración: En el Talmud, cuando el rabino Eleazar apela a señales divinas (un árbol se arranca, el río cambia de curso, las paredes se inclinan, y hasta una voz del cielo habla), los demás rabinos dicen: "No." No porque no crean en Dios. Sino porque creen en la responsabilidad humana y la comunidad. Y Dios... ríe.

Práctica:

1. Identifica UN área donde actúas por miedo o por "autoridad".

- Algo que "deberías" hacer porque alguien lo dijo.
- O porque crees que "Dios quiere" eso.
- O porque "la autoridad lo ordena."
- Pero tu corazón, en el fondo, siente otra cosa.

2. Ejemplos:

- Una relación donde te quedas porque "es lo correcto."
- Un trabajo donde continúas porque "debes."
- Una creencia que practicas aunque ya no te resuena.
- Una forma de educación que aplicas aunque duele.

3. Haz estas preguntas con honestidad:

- ¿Quién o qué me ha dicho que "así debe ser"?
- ¿Qué pasaría si votara diferente? (es decir, si eligiera mi verdad).
- ¿Qué miedo aparece?
- ¿Cuál es mi responsabilidad como ser adulto aquí?

4. Aquí viene la parte valiente: Escribe una frase como la del rabino Yehoshua:

- "Se me entregó la Vida hace años."
- "Ahora me toca vivirla desde mi responsabilidad."
- "Aunque haya autoridades que digan otra cosa, yo voto así."
- "Mi decisión es: [escribe tu verdad]."

5. Luego, observa qué pasa:

- Esa decisión, ¿deshace el orden del universo?
- ¿Aparece culpa? ¿Desde dónde?
- ¿Aparece libertad?
- ¿Y Dios... ríe?

Duración: Una conversación interna profunda (20-30 minutos) + observación durante la semana

Importante:

- Este ejercicio NO te pide que abandones la prudencia.
- Te pide que reconozcas dónde has abandonado tu responsabilidad.
- Y que votes diferente si es necesario

BLOQUE 4: COMUNIDAD Y PROFETAS — LO PERSONAL NO BASTA

EJERCICIO 7: "Ama a tu prójimo" — Práctica de los 39 "trabajos" del sábado judío

Objetivo: Llevar la práctica al cuerpo y a la vida concreta, no solo a la teoría

Inspiración: Los rabinos convirtieron "no trabajarás" en 39 categorías específicas. Es decir, pusieron atención en lo concreto, en lo pequeño. El judaísmo nos enseña que la espiritualidad se vive en los detalles.

Práctica modificada para ti:

1. Escoge UN día de tu semana para practicar "sábado"

- No tiene que ser sábado.
- Puede ser un domingo, un jueves, un cualquier día.
- Pero que sea deliberado.

2. En ese día, practica 39 formas pequeñas de "no trabajar" (es decir, de estar presente):

- En lugar de hacer una tarea, SAL con alguien.

- En lugar de correr, CAMINA lentamente.
- En lugar de multitarea, ENFÓCATE en una cosa.
- En lugar de juzgar, ESCUCHA.
- En lugar de planificar, DISFRUTA del momento.
- En lugar de quejarte, AGRADECE.
- En lugar de ignorar, SALUDA.
- En lugar de controlar, CONFÍA.
- En lugar de competir, COOPERA.

3. (No tienes que hacer los 39, pero sí varios)

4. Reflexión al final del día:

- ¿Cómo fue un día así?
- ¿Qué cambió cuando practiqué "no trabajar"?
- ¿Qué ganó mi comunidad?

Duración: Un día especial en la semana + 10 minutos de reflexión

BLOQUE 5: PRÁCTICAS CONCRETAS DE TRADICIÓN

EJERCICIO 8: Shabbat personal — Un día de descanso sabático

Objetivo: Practicar la desconexión de la "productividad" como acto espiritual

Inspiración: El sábado judío no es solo un descanso. Es un acto de fe: decir "El mundo seguirá sin mi trabajo. Puedo soltar."

Práctica simplificada:

1. Elige un momento de tu semana (no tiene que ser sábado)

- 24 horas seguidas sería lo ideal.
- O al menos 12 horas.

2. Durante ese tiempo:

- NO PRODUZCAS: nada de trabajo, dinero, tareas domésticas urgente.
- SÍ VIVE: come con atención, camina, habla, lee, descansa, juega, está con quien amas.

3. La intención espiritual:

- "Hoy confío que el mundo sigue sin mi trabajo."
- "Hoy reconozco que soy más que mi productividad."
- "Hoy desciendo el ritmo y toco la realidad."

Duración: Un día a la semana (o cada dos semanas, si es necesario)

EJERCICIO 9: Bendiciones conscientes — Transformar lo ordinario en sagrado

Objetivo: Llevar la presencia a momentos cotidianos

Inspiración: En el judaísmo, hay bendiciones para casi todo: la comida, el agua, el árbol, la lluvia. No es superstición. Es reconocer que lo ordinario es extraordinario.

Práctica:

1. Escoge TRES momentos cotidianos:

- Antes de comer.
- Al ver algo hermoso (un árbol, una persona, la lluvia).

- Al beber algo.

2. Antes de hacerlo, detente UN SEGUNDO y di interiormente:

- "Agradezco que esto exista."
- "Agradezco que yo pueda recibirlo."
- "Que esto me conecte con la Vida que lo sostiene."

3. O crea TUS bendiciones:

- "Bendito sea el agua que calma mi sed y me recuerda que pertenezco a la Tierra."
- "Bendita sea la comida que me nutre y que varias manos han cuidado."
- "Bendito sea el árbol que me enseña que las raíces importan."

4. Observa cómo cambia la experiencia:

- ¿Es más profunda?
- ¿Qué pasa en tu cuerpo?
- ¿Qué cambia en cómo recibes lo ordinario?

Duración: 10-30 segundos por bendición, 3 veces al día

PREGUNTAS PARA LA 4ª SEMANA

Si tienes dudas o comentarios, envíamelos por correo electrónico.

- ¿Cuál de estos ejercicios más te resonó?
- ¿Qué cambió en ti?
- ¿Qué fue incómodo?

- ¿Qué libertad apareció?

Envía tus reflexiones a: info@danielgabarro.com

NOTA FINAL

Escoge uno o dos ejercicios, tres como máximo, y practícalos.

Lo importante no es la cantidad, sino hacerlos con el corazón abierto.

Escoge UNO o DOS. Hazlos durante 30 días. Que pasen de tu cabeza a tu cuerpo, a tu vida.

Eso es el judaísmo: la práctica, no solo la creencia.

Ojalá el judaísmo, con sus enseñanzas sobre la tolerancia, el diálogo y la práctica, nos ayude a ser un poco más humanos en un mundo que lo necesita.

Un abrazo,