

---

**KOL DMAMÁ DAKÁ**

---

**Shemiat haOzen**

**שְׁמִיַעַת הָאָזֶן**

[ ESCUCCHAR ATENTAMENTE ]

---



**LO QUE**  
**ATIENDES**  
**SE**  
**CONVIERTE**  
**EN**  
**TU VIDA**

## Rabí Yehoshua de Natzrat

למי אזנים לשמוע ישמע:

“El que tenga oídos  
para escuchar,  
que escuche.”

## Rabí Yehoshua de Natzrat

מִי שֶׁשׁוֹמֵעַ לְכֶם שׁוֹמֵעַ לִי

“El que a ustedes escucha,  
a mí me escucha.”

**¿Qué actitudes debes  
fomentar en ti para  
comprometerte con el  
escuchar atentamente?**

**#1** *Asegúrate  
de que el maestro  
hable y enseñe  
palabras de vida.*

## ORJOT TZADIKIM 13.26

אֵין בְּעוֹלָם טוֹב כְּשִׁמְיָעָה

“No hay nada mejor en  
el mundo que escuchar.”

## Yeshaya ha-Navi (55.3)

הִטּוּ אָזְנוֹכֶם וּלְכוּ אֵלַי  
שְׁמְעוּ וּתְחִי נַפְשֵׁיכֶם

“Inclinen su oído  
y vengan a mí,  
escuchen y vivirán”.

## Shim'on Kefa

אֵל מִי נֵלֵךְ.

דְּבַרֵי חַיֵּי עוֹלָם עִמָּךְ.

“A quién iremos?

Tú tienes palabras

de vida trascendental”.

**#2** *Estar dispuesto  
a invertir tiempo.*

# PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué perdemos  
cuando no escuchamos  
con atención?
- ¿Qué ganamos  
cuando lo hacemos?

# EJERCICIO PARA ESTIMULAR

- Recitar “*Shemá*” noche y mañana.
- Concentrado/a, cierra los ojos.
- Escucha tu voz y las palabras.
- Comparte tus experiencias con tu familia en la mesa de Shabat.

# MEDITACIÓN

+ Ver el video "5 pasos para meditar"



The image shows a man with a full beard and a black kippah, sitting in front of a bookshelf. The bookshelf is filled with books, including several volumes of the 'Torah' and a book titled 'Encyclopedia of Biblical Hermeneutics'. The man is looking towards the camera with a neutral expression.

**MEDITACIÓN**  
REFINANDO  
LAS MIDOT

**קול**  
דממה דקה

# HIT'BONENUT

# CONTEMPLACIÓN

5 PASOS para MEDITAR  
y alcanzar el estado de  
auto-conciencia

**VIDEO:** <https://youtu.be/cl4eqXzspxw>



**REFINANDO MIDOT**  
a través de análisis,  
meditación y reflexión

**[Natzratim.com/midot](https://natzratim.com/midot)**