

# Kabaláh el arte de la Presencia



## LA CUENTA DEL OMER

## PÉSAJ





GRUPO EMET

Grupo de estudios kabalísticos

# KABALÁH el arte de la Presencia

קבלה  
אמת



Portal Hinéni

## ¿QUIÉNES SOMOS?



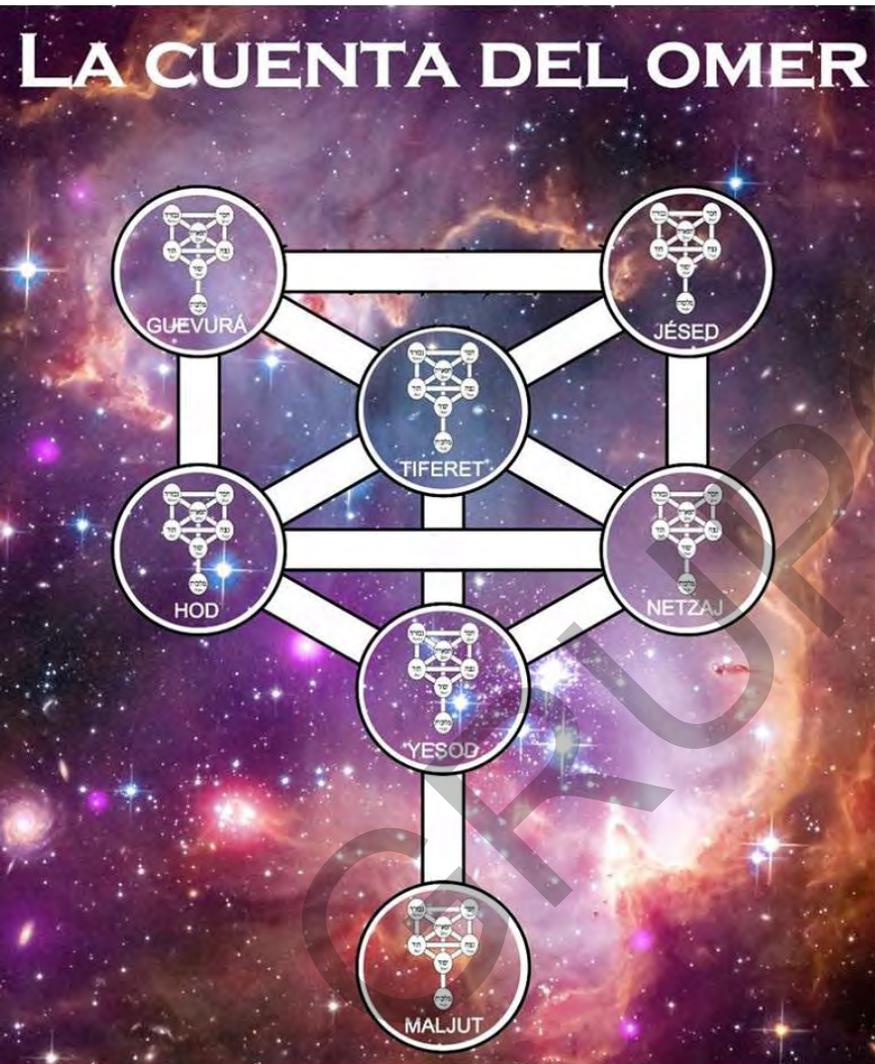
IONE SZALAY  
*Fundador de la escuela  
internacional de Kabaláh*  
PORTAL HINÉNI  
(Fallecido el 4 de Julio de 2014)



María Carmen-Rajel Blasco  
Grupo Emet – Barcelona  
Directora de Portal Hinéni - España  
[maricarmen-rajel@grupoemet.es](mailto:maricarmen-rajel@grupoemet.es)

<http://www.grupoemet.es>

## LA CUENTA DEL OMER



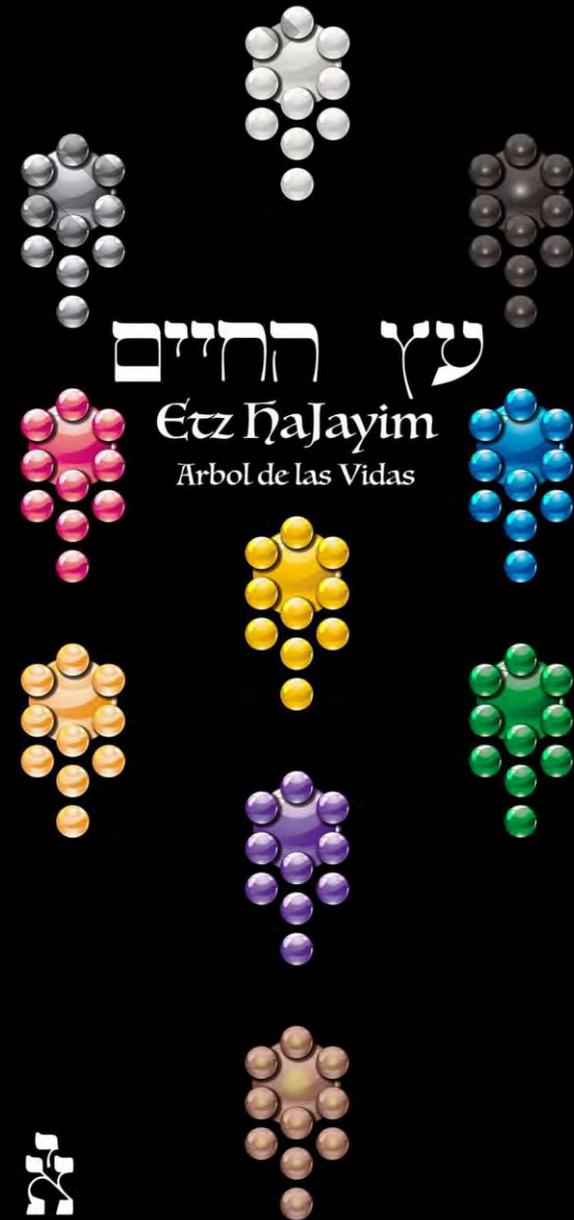
En Levítico 23:15 dice: "Contaréis... desde el día en que habéis...". El primer día del Omer empieza en el día de Pésaj, por tanto, desde el día 13 hasta el anochecer del día del 14 de Abril, contamos el primer día del Omer.

La cuenta del Omer se lleva a cabo durante 49 días, hasta el Matán Toráh, es decir la "Entrega de la Toráh". Este periodo de 49 días nos da la ocasión de efectuar una renovación interior a través de a "cuenta de los sefirot" desde Jésed a Máljut,  $7 \times 7 = 49$ .

## 49 DÍAS

**Cada uno de los 49 días, ilumina una de las 49 emociones, y la energía de cada día nos proporciona la energía necesaria para examinarnos y refinar la emoción correspondiente.**

**De este modo podremos estar preparados para recibir la Toráh en el Sinaí de nuestro corazón.**



## • SEGUNDO DÍA DE PÉSAJ



**El primer día de Pésaj  
(13 de Abril 2025),  
comienza la cuenta del  
*Ómer*, durante siete  
semanas hasta el día  
número cincuenta que es la  
fiesta de  
Shavuot - Pentecostés**

## SHAVUOT

**Shavuot es la festividad en la cual celebramos la entrega de la Toráh. La Torá nos enseña que todo este mundo físico fue creado para servir como un medio para el crecimiento espiritual de la humanidad y para el cumplimiento de los mandamientos de Dios.**



## • LEVÍTICO 23:15-16

La cuenta del *ómer* es un precepto positivo de la *Toráh* que se origina en el libro de Levítico 23:15-16: *"Y contaréis para vosotros desde el día siguiente al día solemne, desde el día en que traéis la Ofrenda del Omer siete semanas completas hasta el día siguiente a la séptima semana, contaréis cincuenta días y sacrificaréis una nueva ofrenda al Eterno"*.



## • 49 DÍAS ANTES



El proceso de recibir la Toráh en el Monte Sinaí comenzó en verdad 49 días antes de su entrega, con el Éxodo de Egipto.

Estos 49 días son tradicionalmente llamados "Sefirat HaOmer" que significa la Cuenta del Omer".

## ● MEDIDA DE CEBADA

El Omer era una medida de cebada (de aproximadamente 2 litros) que los judíos traían como Minjáh — Ofrenda de la Tarde— el segundo día de Pesaj. A esto le seguía la Cuenta del Omer, donde los judíos contaban cada día durante siete semanas, cuarenta y nueve días en total, hasta a la festividad de Shavuot en el quincuagésimo día, en el que también se celebra la recepción de la Toráh en Sinaí.



## 7 SEMANAS



El Ómer son 7 semanas, es decir 49 días durante los cuales se encuentra muy poca Luz, por lo cual debemos hacer un trabajo diario para poder acceder a la poca Luz que está disponible para nosotros. Durante este tiempo no debemos cortarnos el cabello, ya que el cabello funciona como una especie de antena para que la Luz entre en nosotros.

## • SIGNIFICADO

**¿Cuál es el significado de contar 49 días y cómo se relaciona con la ansiedad y la preparación para el recibimiento de la Toráh?**

**La respuesta a estas preguntas se encuentra en una comprensión más profunda del éxodo de la nación judía de Egipto, La palabra Mitzráim (Egipto, en hebreo).**

**Mitzraim significa "limitaciones, fronteras", y representa todas las formas de conformidad y definición que restringen, cohiben e inhiben nuestro libre movimiento y expresión.**



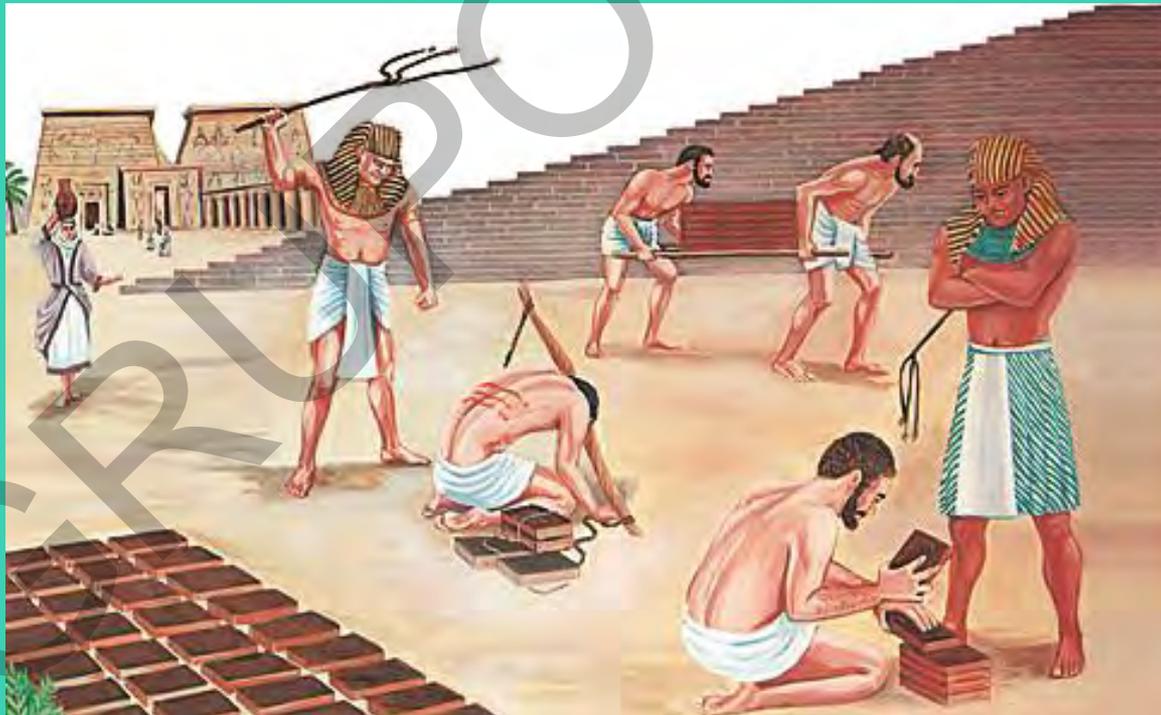
## PURIFICACIÓN

Este período de cuarenta y nueve días tienen la carga energética necesaria para llevar a cabo una intensa purificación de nuestro ego. Durante estos 49 días, podemos subir de peldaño en peldaño hacia una pureza más elevada.



## ESCLAVOS

**Este período de refinamiento de carácter tiene tanta relevancia en nuestras vidas hoy cómo lo tuvo hace 3000 años. Tal como fuimos esclavos en Egipto, podemos también ser esclavos de nuestras personalidades, impulsados por fuerzas sobre las cuales muy a menudo parecemos no tener control.**



## • CONTROL

**Hoy en día somos igualmente esclavos de nuestra personalidad, y la Cuenta del Omer nos enseña cómo recuperar el control sobre nuestras emociones, pensamientos, sentimientos, palabras y actos.**



## • TORÁH

Los cuarenta y nueve días de la cuenta del Omer, nos enseñan cómo recuperar el control de nuestras emociones, mostrándonos cómo refinar nuestro carácter, paso a paso, basado en las verdades eternas de la Toráh.



## CONTAR

Contar la Sefiráh ilumina los diferentes aspectos de nuestra vida emocional. Los días de Sefirá nos cuentan una historia, la historia de nuestras almas.

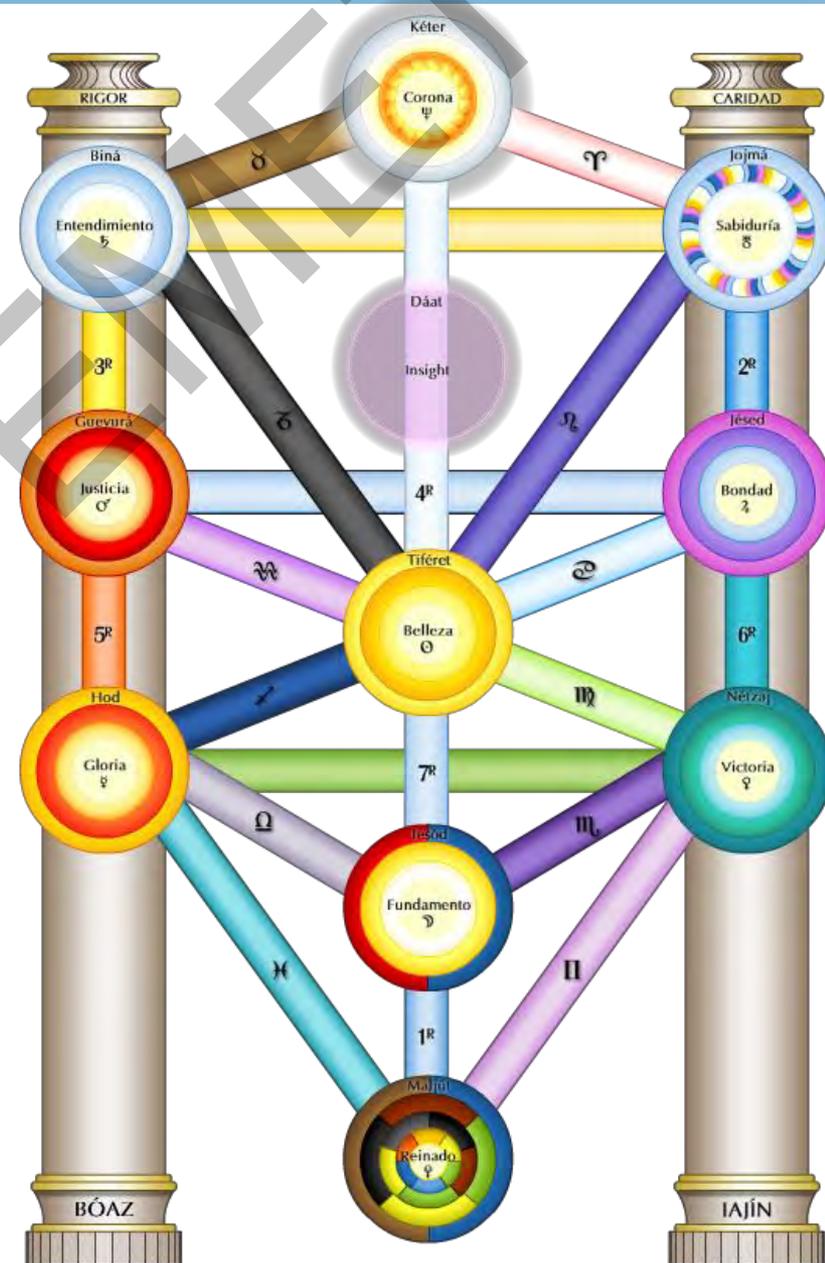
El espectro de la experiencia humana se divide en siete emociones o cualidades, conocidas en plural como Sefirot. Cada una de estas siete cualidades, a su vez, se subdivide en siete, haciendo un total de cuarenta y nueve.



## EXAMINAR Y RECTIFICAR

Cada uno de los cuarenta y nueve días de Sefiráh ilumina una de las cuarenta y nueve emociones.

La energía de cada día consiste en examinar y refinar su correspondiente emoción.



## ● RECIBIR TORÁH

**Después de perfeccionar y purificar todas las cuarenta y nueve dimensiones, estamos plenamente preparados para *Matán*-recibir Toráh, pues ahora estamos sincronizados con los cuarenta y nueve atributos Divinos de los cuales emergen los atributos humanos.**

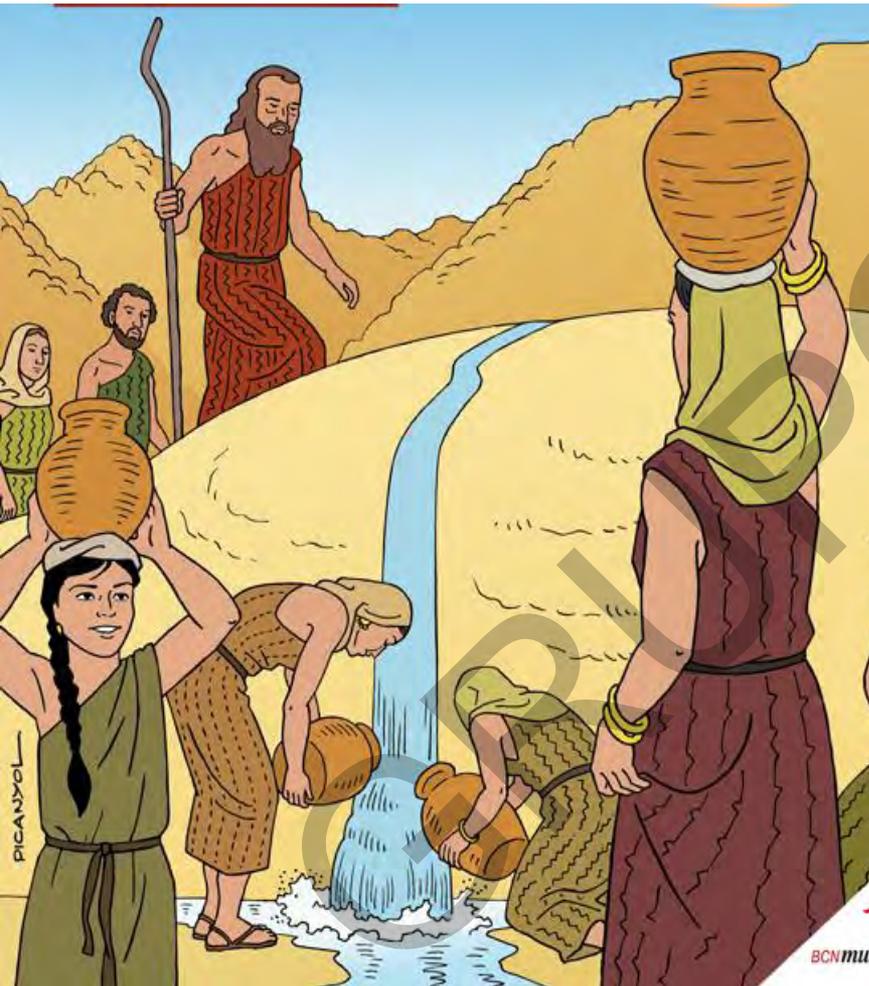


## CONTAR



**El hecho de contar señala la aspiración de alcanzar un objetivo, es un punto de partida que nos lleva a una meta de purificación personal, que nos permitirá prepararnos para la recepción de la Sabiduría representada por la Toráh.**

## ● CONECTAR

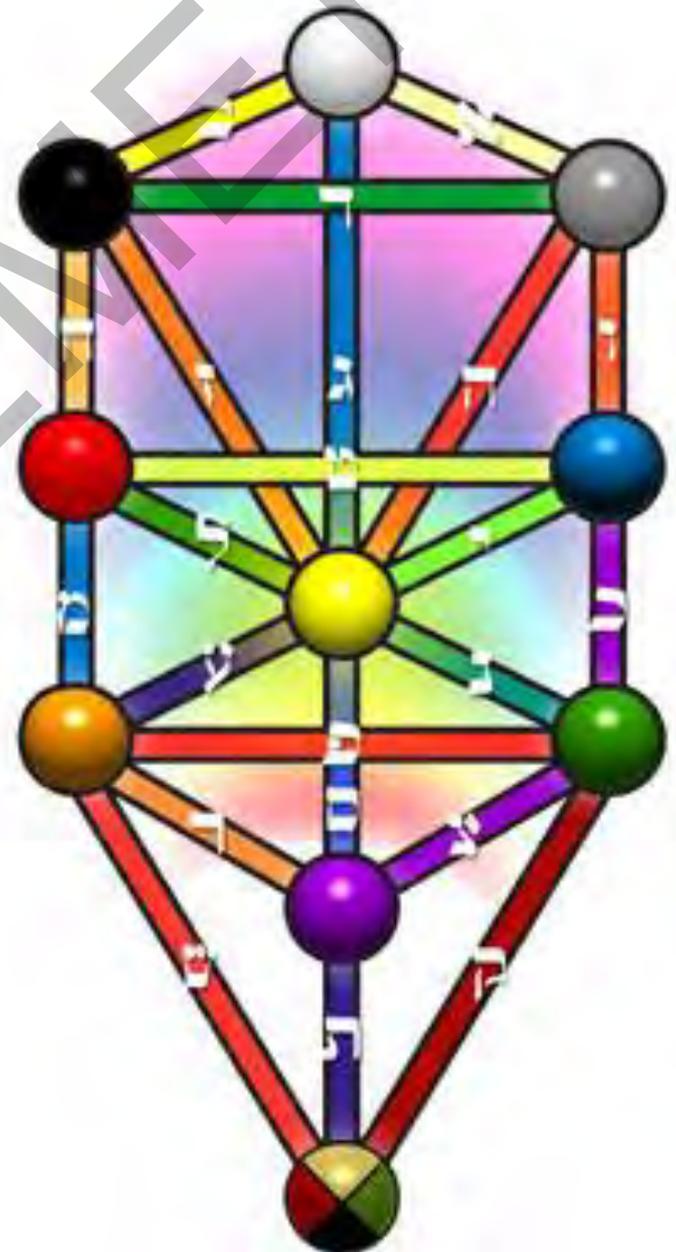


**Contar el Omer nos reconecta con la fuente con el auténtico sentido de la vida, y conectar con la fuente es “salir” de Egipto, pero para ello hay que cruzar el desierto y éste nos pone a cada momento un desafío. Hay que pasar pruebas, exige poner en práctica todo aquello que hemos teorizado, liberarse poco a poco de las prisiones de la dualidad, e ir revistiéndonos de la confianza que nos permite decir “todo es para bien”, y de este modo pasar de la oscuridad a la luz.**

## ● PROCESO

No es simplemente contar cada Sefiráh correspondiente al día al cual se asocia, es un proceso progresivo de introspección y examen de las cualidades de nuestra alma.

Por ello cada día nos concentramos en una cualidad diferente y tratamos de perfeccionarla, según el orden de la Sefirot tal como figuran en el Árbol de la Vida, una Sefiráh por semana.



## • CONECTAR

Contar la sefiráh ilumina los diferentes aspectos de nuestra vida emocional.

Cada día tiene una vida propia. El día es un flujo único de energía aguardando ser canalizada dentro de la fibra del ser del hombre.



## • ANÁLISIS

Cada semana representa un atributo específico.

El análisis día a día nos da la oportunidad y la habilidad de observar nuestros puntos fuertes y débiles dándonos la oportunidad de rectificarlos.



## • SIETE ATRIBUTOS

Se trabaja con los siete atributos emocionales:

**Jesed:** Amor, benevolencia, abundancia

**Guevuráh:** Justicia, disciplina, restricción, temor

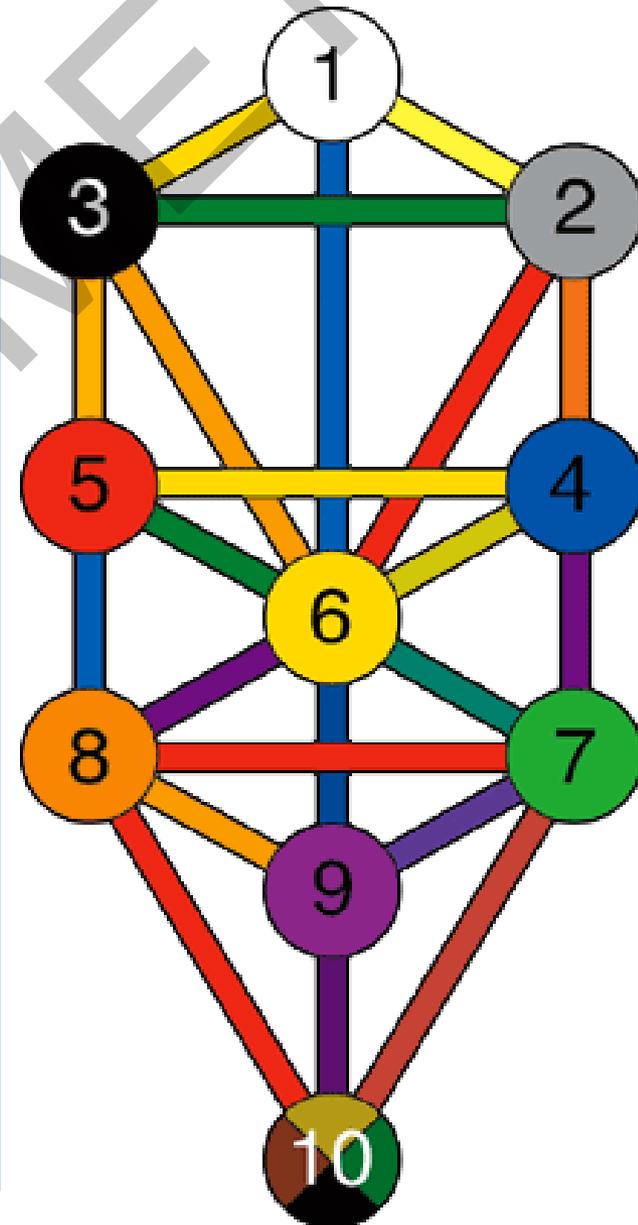
**Tiferet:** Belleza y armonía, compasión

**Netzaj:** Persistencia, fortaleza, ambición, la naturaleza de los deseos

**Hod:** Humildad, esplendor, conceptos mentales

**Yesod:** Cohesión, fundamento

**Maljut:** Nobleza, soberanía, liderazgo, concreción de las ideas en hechos



## • AMOR INCONDICIONAL

**Todo ello ¿con qué fin?  
Purificar nuestra  
personalidad para poder  
llegar a ser la expresión viva  
del**

**AMOR INCONDICIONAL  
HACIA TODA VIDA.**



## PRIMERA SEMANA - JÉSED



### AMOR ES TRASCENDENCIA

Jésed: Amor en el Amor

Guévurah: Fortaleza en el Amor

Tiferet: Armonía en el amor

Netzaj: Confianza en el amor

Hod: Honestidad en el amor

Yesod: Vinculación en el amor

Maljut: Humildad en el amor

# • DÍA 1: JÉSED DE JÉSED

## AMOR Y BENEVOLENCIA / AMOR EN AMOR

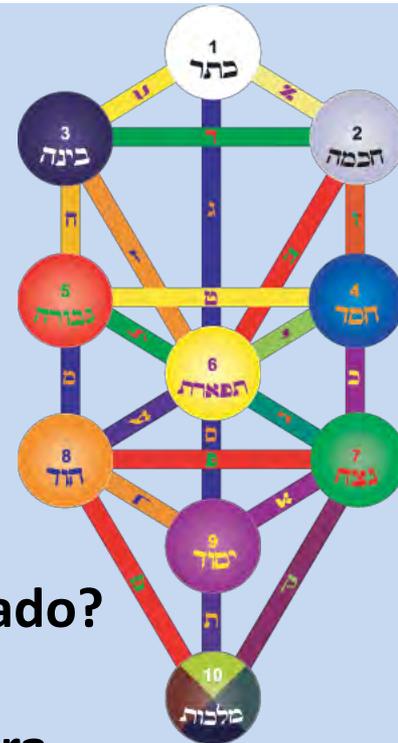
Hoy se examina el aspecto afectivo del amor, la expresión del mismo y su grado de intensidad.

Preguntarse a uno mismo:

- ¿Cuál es mi capacidad para amar a otra persona?
- ¿Tengo problemas para dar?
- ¿Cómo expreso el amor?
- ¿A quién amo?
- ¿Amo solamente a las personas con las que me siento vinculado?
- ¿Expreso amor solamente cuando me es cómodo?
- ¿Por qué tengo problemas con el amor y qué puedo hacer para solucionarlos?

## EJERCICIO DEL DÍA:

Encuentra una nueva manera de expresar amor a un ser querido.



## AMOR EN AMOR

El amor tiene esta intensidad puesto que la Sefiráh de Jésed es el primer lugar donde toda la energía de Kéter, Jojmáh y Bináh entra en nuestro mundo físico, dejando de ser sefirot ocultas para empezar a revelarse a través del Árbol de la Vida, y esto implica salir hacia los demás y avanzar hacia los otros para su beneficio. Visto de otra manera, Jésed está más arriba que Guévurah, indicando que se encuentra más arriba y más allá de la restricción, lo que evidencia el gran poder del amor. Sin embargo, es seguida inmediatamente por Guévurah para ser restringido ya que esa energía tan poderosa puede ser utilizada tanto para el bien como para el mal. La clave del Amor es el equilibrio y la expresión de bondad, no hay verdadero amor donde no hay bondad.



## • DÍA 2: GUÉVURAH DE JÉSED

HOY EL ES EL SEGUNDO DÍA DE LA CUENTA DEL OMER  
DISCIPLINA EN EL AMOR

El amor sano debe incluir siempre discernimiento y disciplina,  
un cierto grado de distancia con respecto al otro.

El amor debe ser templado y encaminado apropiadamente.

Podremos preguntarnos:

- ¿Es mi amor suficientemente disciplinado?
- ¿Respeto a quien amo o es un amor egoísta?
- ¿Soy sensible a sus necesidades o actitudes?
- ¿Veo al otro como una extensión de mí mismo y mis necesidades?
- ¿Mi amor está siendo dado de forma apropiada?
- ¿Estoy hiriendo a alguien convirtiéndome en su muleta en nombre del amor?

EJERCICIO DEL DÍA:

Ayuda a otro en sus términos... no en los tuyos.

Pon atención y responde a las necesidades del otro, aún si ello requiere esfuerzo.

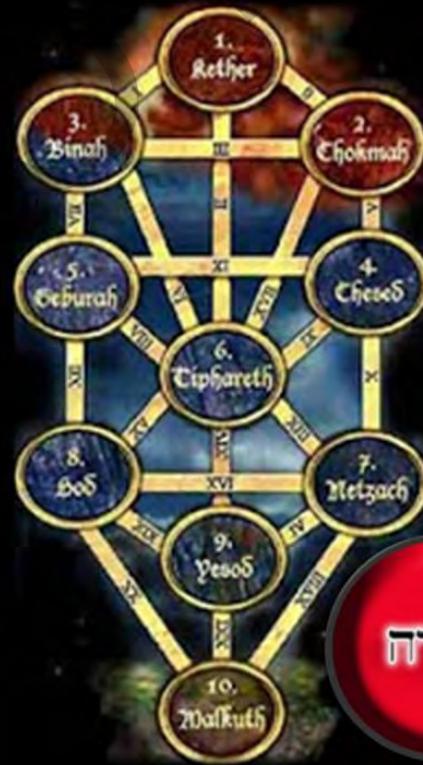


## DISCIPLINA EN EL AMOR

El amor debe ser equilibrado, un amor sin poner límites hacia uno mismo no será un amor que permita que el otro tenga la libertad para ser quien es. Amar es dejar en libertad lo que amamos. No se debe imponer nuestra voluntad y se ha de respetar el espacio del ser amado.

Así pues hay que autolimitarse para poder llegar a amar de la manera correcta, ahora bien el amor ha de tener sus límites, y no podemos permitir por amor cualquier cosa que limite nuestro libre albedrío.

Guévurah pone límites y esos límites son los que nos permiten expresar el verdadero amor, es decir “Amor Justo”, pero también la “Justicia con amor”.



## • DÍA 3: TIFERET DE JÉSED

**HOY EL ES EL TERCER DÍA DE LA CUENTA DEL OMER**  
**TIFERET DE JESED / ARMONÍA EN EL AMOR, COMPASIÓN**  
Armonía en el amor es aquella que combina ambos aspectos del mismo, el de Jésed y el de Guévurah.

El amor que es armónico incluye la empatía y la compasión.  
Con frecuencia damos amor esperando recibir a cambio amor.

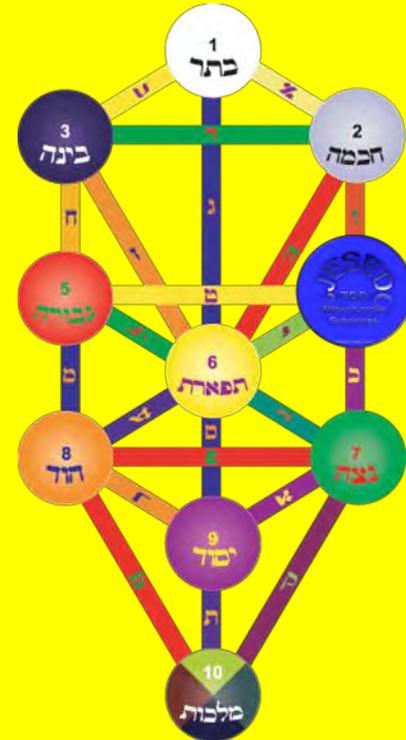
El amor debe ser dado de forma compasiva, de este modo se dará desinteresadamente.

Tiferet incluye dar amor incluso a aquellos que nos hayan herido, se reconoce la disciplina y la justicia de Guévurah, pero aún así, debemos dar el amor compasivo hacia todos.

- ¿Doy amor de forma desinteresada?
- ¿Incluso cuando el otro no se lo merece?
- ¿Doy incluso a aquellos que me han herido?

**EJERCICIO DEL DÍA:**

**Ofrece una mano solidaria a un extraño.**



## • ARMONÍA EN EL AMOR

**Tiféret de Jésed es la armonía y la Belleza en el Amor.**

**Tiféret en la columna central, es el resultado de la justa medida de Jésed-Dar y Guévurah-Recibir.**

**Tiféret representa el equilibrio entre los extremos. Los seres humanos tendemos a que nos guste o nos parezca bello todo lo que es simétrico, y confundimos lo que nos gusta o nos atrae físicamente con el Amor. El Amor se genera cuando uno recibe lo que sea que el otro da, y puede ser con satisfacción, cuando permitimos al otro que dé, y cuando damos lo que tenemos para dar sin esperar nada a cambio. Estas son las únicas bases sólidas para construir un Amor-  
Unidad duradero.**



## • DÍA 4: NÉTZAJ DE JÉSED

HOY EL ES EL CUARTO DÍA DE LA CUENTA DEL OMER  
PERSISTENCIA EN EL AMOR

Nétzaj es la cualidad emocional de la persistencia,  
la perseverancia y la constancia.

Jésed es de la generosidad sin restricciones, del amor  
profundo que liga sin límites.

- ¿Es mi amor persistente?
- ¿Soporto cambios y reveses?
- ¿Doy o retengo amor dependiendo de mi estado de ánimo,  
o es constante?
- ¿Tengo voluntad para trabajar sobre mis relaciones?
- ¿Pueden contar conmigo en los buenos y en los malos momentos?

### EJERCICIO

Afianza en algún ser querido la constancia de tu amor.

Durante este día, examina tu vida, si reconoces que tu generosidad se debilita o aprisiona al que crees amar; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.



## ● PERSISTENCIA EN EL AMOR



**El amor es tolerante, sabe esperar hasta que lo mejor que el otro guarda dentro de sí, emerja y se haga notorio.**

**El que ama es paciente, sabe que es con esfuerzo y dedicación que el fruto del amor se revela.**

**El que ama acompaña al amado en su camino de crecimiento, y no se atemoriza ante los contratiempos. Cuando la relación parece estancada, busca sazónarla de manera prudente, antes de echarla por la borda.**

## • DÍA 5: HOD DE JÉSED

**HOY EL ES EL QUINTO DÍA DE LA CUENTA DEL OMER  
HOD DE JÉSED/HUMILDAD EN EL AMOR**  
Hod, es la cualidad emocional de la empatía,  
la comprensión íntima del prójimo.

Jésed, es de la generosidad sin restricciones,  
del amor profundo que liga sin límites.

Con frecuencia podemos quedar "atrapados" en el  
amor. Nos vemos incapaces de perdonar a la persona  
que amamos, y no cedemos frente al otro.

Hod introduce el aspecto de humildad en el amor, nos  
da la fuerza y la capacidad para elevarnos por encima de  
nuestro ego y perdonar o ceder ante quien amamos solo  
por la fuerza del amor, a pesar de que podamos estar  
convencidos de que tenemos la razón.



## HUMILDAD EN EL AMOR

**El amor arrogante no es auténtico amor.**

**-¿El amor me hace sentir la humildad en mí?**

**-¿Soy arrogante por que siento que tengo la capacidad de amar?**

**-¿Soy consciente de que la habilidad para amar proviene de un lugar grande y elevado?**

**-Sabiedo que al amor viene de Dios ¿me entrego al amor con total humildad?**

**-¿Reconozco el privilegio de poder amar?**

**-¿Me doy cuenta de que a través del amor, recibo mucho más de lo que doy?**

**EJERCICIO DEL DÍA**

**Traga tu orgullo y reconcíliate con un ser querido con quien hayas discutido.**



## • DÍA 6: YESOD DE JÉSED

HOY EL ES EL SEXTO DÍA DE LA CUENTA DEL OMER  
YESOD DE JESED  
VINCULACIÓN EN EL AMOR

Yesod es la cualidad emocional de la unidad, la ligazón.  
Yesod en Jésed es la generosidad sin restricciones,  
del amor profundo que liga sin límite.

Para que el amor sea eterno requiere vinculación,  
una unión que cristaliza el amor con un esfuerzo común.  
El amor eterno requiere de una conexión, afinidad y  
unión íntimos, que beneficia a ambas partes.



## VINCULACIÓN EN EL AMOR

- ¿Sientes que te estás dando a tu ser amado, o que tu generosidad enmascara un profundo deseo egoísta por recibir y acaparar la atención del otro?
- ¿Tus intercambios son de mutuo beneficio, o alguno sale perjudicado o lastimado?
- ¿Crees que estás unido y próximo a quien amas y que esa unidad deviene en frutos y construcción?

### EJERCICIO DEL DÍA

Empieza a edificar algo constructivo junto a un ser amado.

Durante este día, examina tu vida, si reconoces que tu generosidad es un obstáculo para llevar a cabo unidad fructífera con otros, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.



# LA APERTURA DEL YAM SUF



## ● OPORTUNIDAD

**A partir del viernes en la noche y todo el sábado hasta el domingo en la noche es lo que se conoce como “Shevii shel Pésaj el séptimo día de Pésaj”, donde tenemos la oportunidad de conectarnos con la misma energía que se dio cuando se abrió el mar...**



## ● SÉPTIMO DÍA

**El Séptimo día de *Pésaj*, es el tiempo de la “Apertura del Mar Rojo”. La energía disponible para cada uno de nosotros cada año, en esta ventana cósmica, es la de partir nuestro “Mar Rojo” personal, o lo que es lo mismo, todos aquellos bloqueos que no nos permiten expresar nuestro verdadero potencial. Durante 48 horas el Cosmos estará cargado de la energía de grandes milagros.**



## • ZOHAR



**Dice el Zohar que 7 días después de la salida de Egipto, los hijos de Israel llegaron al *Yam Suf*, al Mar de los Juncos. Y narra que los israelitas, en lugar de estar contentos, estaban realmente asustados. Después de generaciones de ser esclavos en Egipto, no tenían memoria ni sentido de libertad. Así mismo sucede con nosotros cada vez que encontramos una oportunidad de hacer algo nuevo en nuestra vida. Aun cuando sufrimos en la situación en la que estamos, algo interno nos hace amar el dolor.**

## • ÉXODO 14: 19, 20 y 21

19 – El Ángel de *Elohim* partió al frente del campamento de Israel, y se desplazó detrás de ellos; y la columna de nube vino delante de ellos, después se trasladó detrás de ellos.

20 – Se colocó entre el campo de *Mitzraïm* (Egipto) y el campo de Israel. Hubo nube y tiniebla, la noche transcurrió sin que uno pudiese acercarse al otro en toda la noche.

21 - *Moisés* extendió la mano sobre el mar y YHVH movió el mar con un viento del Este, fuerte, toda la noche; puso el mar en lo seco y las aguas se abrieron.



## ● SECRETO

Cada uno de estos tres versículos contiene 72 LETRAS. Sus combinaciones contienen el secreto del poder por el cual *Moisés* pudo abrir el mar y vencer a *Mitzraïm*, revelando el punto de equilibrio entre todas las oposiciones.

Para obtener los 72 NOMBRES es necesario observar el movimiento descrito por el primer versículo, que habla del Ángel de *Elohim* que va de delante hacia detrás, y de la nube que viene por delante y por detrás.



## • APERTURA DEL MAR

**No debemos olvidar que los 72 Nombres están asociados directamente con la apertura de las aguas y la travesía del Mar Rojo, cuando los israelitas salieron de la esclavitud de Egipto. Después erraron por el desierto durante 40 años.**



## ● ENFRENTARSE

**Esas aguas del mar frente a nosotros, que amenazan con ahogarnos, representan los malos pensamientos que nos amenazan y nos abruman. Sabemos que los israelitas tuvieron fe y entraron en las aguas, es decir, se enfrentaron a sus malos pensamientos, dudas, confusión, y en ese momento las aguas se abrieron.**



## MISERICORDIA-JÉSED

La Misericordia siempre actúa cuando tenemos la decisión de avanzar. Esto quiere decir que en *Jésed*, o en el Árbol de la Vida que está dentro de *Jésed*, hay estos 72 atributos que producen una especie de árbol lleno de luces que se encienden en la medida que somos misericordiosos, clementes, amorosos, dadivosos y que ponemos nuestra confianza en Dios.

Toda esta explicación es para sostener el siguiente concepto: los 72 nombres se visualizan y se leen, pero el cable que hace tierra son las acciones propias de *Jésed*, porque los 72 nombres suceden dentro de ella.



## • ÉXODO: 19-21

**Tenemos conocimientos de 72 Nombres de Dios por un pasaje de la Torá en Éxodo 14:19-21, donde está narrada la apertura de las aguas del Mar Rojo en un momento de pánico total del pueblo judío, ya que por detrás de ellos venían persiguiéndoles el ejército egipcio y por delante les cerraba el paso el Mar Rojo.**



## SE ENFRENTARON

**Las aguas del mar se encuentran frente a nosotros, amenazando con cubrirnos. Los malos pensamientos abundan, y el miedo amenaza. Dice la Toráh que los judíos tenían confianza y fe en Dios y narran que entraron en las aguas, es decir, se enfrentaron a sus pensamientos, dudas y confusiones y las aguas se abrieron para ellos. De la misma manera, las “aguas” se abrirán para nosotros si deseamos acercarnos a Dios.**



## ● CHISPA DIVINA

**Cuando confiamos y tenemos confianza absoluta en la Luz del Creador, conectamos con la habilidad de superar cualquier duda, y manifestamos esa chispa divina que existe dentro de nosotros. El Rey David decía: *"Aún cuando yo estoy en un lugar oscuro o las cosas no parecen estar bien, tengo Certeza que la Luz está llegando"*.**



## • ABRIR LOS OJOS

***"Israel vio a los egipcios muertos al borde del mar".***

**Percibieron el distanciamiento de la influencia dominante del cuerpo y del ego, simbolizado por la llegada al otro lado del Mar Rojo.**

**Los hebreos quedaron atónitos por la mortalidad de esos poderosos símbolos de la carne. Casi sin ningún esfuerzo habían sido llevados de la sombra y de la muerte física a la posibilidad de la vida inmortal.**

**Esto suele ocurrir cuando abrimos los ojos del alma en medio de un gran sufrimiento y vemos más allá del dominio de la naturaleza.**



## • CANTARON

Por eso, a continuación en el siguiente versículo, *Moshé* y los hijos de Israel rezaron a Dios cantando ¿Quién como tú Señor? Guiaste en tu Misericordia al pueblo rescatado... a tu Santa Morada?



# LA CANCIÓN DEL MAR

La Canción del Mar *Shirat Hayam*, es un poema que aparece en el libro del Éxodo 15: 1-18, sigue en los versículos 20 y 21 por una canción mucho más corta cantada por *Miriam* y las otras mujeres

La Canción del Mar fue cantada por los israelitas después de su cruce del Mar Rojo, y celebra la destrucción del ejército egipcio durante la travesía, y mira hacia el futuro en la conquista de *Canaán*.

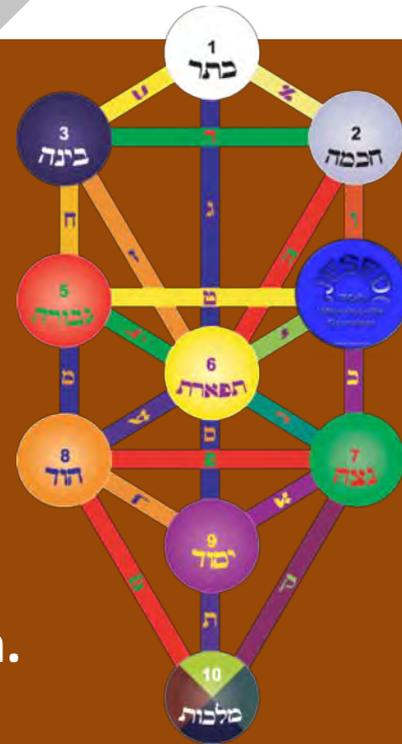
א: וישיר  
משה וכוה  
ישראל את  
השירה הזאת  
לה, ואמרו:  
לאמר:  
א: שירה לה  
כו גאה גאה,  
סוס ורכבו  
רמה בים.  
ע: חמדת יהוה,  
וזה-לי כישועתי:  
זה אלו יאמרו,  
אלהי אבני  
וארמסתי.  
ד: איש מלחמה, ה  
שמו.  
ברכבת פרעה חזקו  
ויה בים ומבחר  
שכלשו סבעו בים-סוף.  
תהמת וכסמנו ידנו  
כמשלח כמו אבן.  
י: מינה ה, נאדתי כסונו  
וימנה ה חרעני אובי  
וכרב נאדתי חרעני חמרה  
תשלת וזרני, ואכלמי מהש.  
ו: וברחו אפר וקרבו סוס, וגבו כמו יה  
גלבי קפא תהמת סלב-ים.  
אמר איוב ארדף אשני, אדנתי שכלי  
תמלאמו נפלי ארתי וזרמי, תדלימו ידו.  
ג: עפת כרוזת, כסמו ים: עללו כעופרת במים  
אדירים.  
ז: מן כמוכה באלים ה, מן כמוכה נאדתי בקהש:  
זורה תהלת, עשיה פלא.  
בגית וימנה, תכלעמו ארץ.  
זוית כווסרה עם-ו נאלתי והלת בעק אל עיה קרדתי  
שבעני עמוס, וינחון ויל אוחי ישיבי פלטה.  
ח: ובהלו אלפי ארום אילי מואב, יאוחסו רעה: נמו כל ישיבי כענו.  
חפל עליהם אסתה ופוד, בגדל ורועה ידמי סאבו עד-יעבר עמר ה, עד-יעבר עם-ו קוה.  
תבאמו ותטעמו בדר וזקתר, מכן ליעבתך פלטה, הן מהדש ארצי סונו דור.  
ה: וימנה לעלם ועד.  
זו כא סוס פרעה כרכסו וכפרשיו בים, ויעש ה עליהם את-כמו הים: וכני ישראל הלכו בנקשה בדרך הים.  
- כפר דמיה, פרק טו, פס א-ט

## • DÍA 7: MÁLJUT DE JÉSED

HOY ES EL SÉPTIMO DÍA DE LA CUENTA DEL OMER  
MÁLJUT DE JESED - NOBLEZA EN EL AMOR

Máljut es la cualidad emocional de la soberanía, el mando.  
Jésed es la generosidad sin restricciones, del amor profundo que liga sin límites.

El amor es entrega, cuando hay un receptor dispuesto a recibir. El que ama, el que procede con generosidad no está en un escalón superior al que recibe, sino circunstancialmente, en una posición diferente de la relación. Ambos se precisan, y el vínculo entrambos requiere de la participación conjunta. Por lo que, el que da, no tiene de que enorgullecerse; ni envilecerse el que recibe. El que da al prójimo con el ánimo de humillar, está demostrando su carencia de estima propia; tal como el que servilmente acepta las vejaciones para creer que está siendo amado.



## • NOBLEZA EN EL AMOR

- Lo que tú consideras que son actos generosos de tu parte, ¿humillan o ennoblecen al destinatario de los mismos?
- ¿Y tú como te sientes con éstos?
- ¿Crees que tu relación amorosa te permite desarrollar tu mejor potencial, y el del amado, o que por el contrario están estancados o en retroceso?
- ¿Cuando das al prójimo, consideras que estás haciendo un favor, o que estás cumpliendo con lo que corresponde?
- ¿Abres tu mano generosamente para auxiliar al hermano necesitado?
- ¿Tienes un lugar en tu mente, corazón y bolsillo para la caridad, o mejor aun, para bregar por la justicia social?
- ¿Actúas de manera que resultas un aliciente para crecer, o una roca que ancla el progreso integral?
- ¿Te has dado cuenta que el amor jamás puede humillar?



## 72 NOMBRES-PASO DEL MAR ROJO

Este séptimo día del Omer es llamado Shevii Shel Pesaj, y es el momento en la que podemos conectarnos con la energía de los 72 Nombres de Dios y el cruce del Mar Rojo.

Se trata de un portal energético para atravesar los obstáculos que hoy se interponen en nuestro camino hacia la realización de nuestro verdadero ser y propósito en esta vida.

והו ילדו סייט עלם פוהש ללה אבא ביהת  
הזי אלד לאו ההש יזל מבה הרי הקם  
לאו כלי לוו פהל- גלג יי מלה חהו  
נתה האא ירת שאת בני אום לכב ושר  
יחו להח כוק מנד אני העם רהע ייז  
ההה מיכ וול גלה סאל עדי עשל מיה  
והו דני החש ענום נא נית מבה פוי  
נמם ייל הרח מצר ומב ייה ענו מחי  
דמב מנק איע חבו ראה יבמ היי מום

### SHEVII SHEL PESAJ

La revelación de los 72 nombres de Dios  
Mente sobre Materia

## • EJERCICIO DEL DÍA



-Destaca un aspecto de tu amor que ha fomentado tu espíritu y enriquecido tu vida ¡y celébralo!

-Durante este día, examina tu vida, si reconoces que tu generosidad no dignifica ni a ti ni a tu prójimo; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

## • SEGUNDA SEMANA - GUÉVURAH

### AMOR JUSTO

**Jésed: Fortaleza en el amor**

**Guévurah: Disciplina en Disciplina**

**Tiferet: Juicio misericordioso**

**Netzaj: Persistencia en la disciplina**

**Hod: Sinceridad en disciplina**

**Yesod: Compromiso con la disciplina**

**Maljut: Humildad en la fortaleza**



## ● GUÉVURAH



Guévurah-Juicio, disciplina y restricción se encuentra conectada por un sendero a la sefiráh Jésed-Amor, expansión, así pues, ambos se equilibran, uno sin el otro, dará como resultado desequilibrio y problemas.

En el cuerpo humano la Sefiráh de Guevura es el brazo y la mano izquierda, la cual es más torpe que la derecha a la hora actuar pero igual de eficiente a la hora de equilibrar el cuerpo.



# GUÉVURAH Y BINÁH

En la estructura de las Diez Sefirot, Jésed-Bondad, en la columna de la derecha y Guévurah-Juicio en la columna de la izquierda, se encuentran inmediatamente después de Bináh, que se encuentra directamente por encima de Guévurah. Bináh es de hecho la fuente de todos los juicios, como en dice en Proverbios 8:14: “Yo soy Bináh; la Fuerza-Guévurah es mía. Bináh es “un corazón que comprende” por tanto, Bináh, como fuente de Guévurah-Fuerza, nos dice que el corazón tiene un tremendo poder que, apropiadamente canalizado, es capaz de dirigir a la persona hacia Dios.



## ● DÍA 8: JÉSED DE GUÉVURAH

HOY ES EL OCTAVO DÍA, QUE ES UNA SEMANA  
Y UN DÍA DE LA CUENTA DEL OMER

JÉSED DE GUÉVURAH- AMOR EN DISCIPLINA

Jésed, es la cualidad emocional de la generosidad sin restricciones, del amor profundo que liga sin límites. Guevuráh, es de la autodisciplina, las limitaciones, el estricto rigor, la justicia, el vigor.

Jésed en Guévurah es el amor en disciplina.

Es el reconocimiento de que nuestra disciplina personal y la disciplina que esperamos de los demás es sólo una expresión de amor.

Es la comprensión de que no tenemos derecho a juzgar a sólo tenemos derecho a amarlos, y eso incluye querer que mejor que puedan ser.



## AMOR EN DISCIPLINA



**Amar no es meramente sentir amor, ni dejar que las cosas sucedan porque sí; amar implica límites, rigor, incluso juicio. . . mientras sea basado en consideración por el prójimo y en pos del amor verdadero, es decir, de descubrir lo mejor que el amado (y uno mismo) tiene escondido en su interior.**

- ¿Cuando juzgo y critico a alguien, ¿está ello de alguna manera teñido por mi propio desdén e irritación!?**
- ¿Siento alguna satisfacción oculta en el fracaso del otro?**
- ¿Es sólo por amor al otro?**

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Antes de criticar a alguien, piénsalo dos veces:  
¿lo hago por preocupación y amor!**

**Durante este día, examina tu vida, si reconoces que actúas proyectando tus zonas oscuras en el otro, y todavía presumes de que lo amas; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

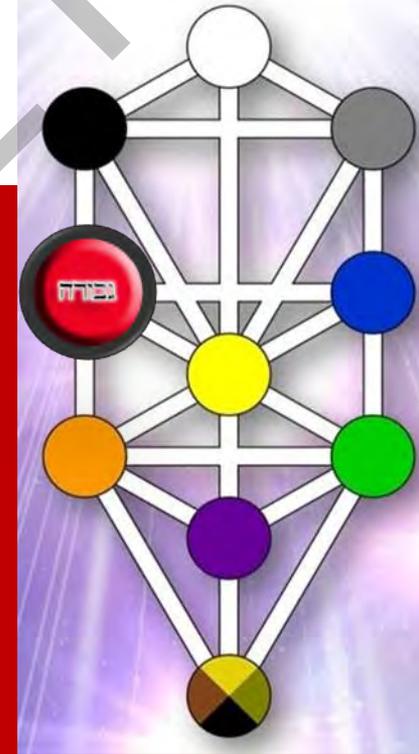


# LA CRÍTICA

## • DÍA 9: GUÉVURAH DE GUÉVURAH

HOY ES EL NOVENO DÍA, QUE ES UNA SEMANA  
Y DOS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
GUÉVURAH DE GUÉVURAH  
DISCIPLINA EN DISCIPLINA

Trabajamos sobre Guevurá en Guevurá. Guevurá, es la cualidad emocional de la autodisciplina, las limitaciones, el estricto rigor, la justicia, el vigor. Si cuando juzgas pierdes de vista que la justicia emplea el rigor como mecanismo, no como finalidad, entonces seguro que en lugar de justicia obtendrás tortura. El camino del justo, es el que armoniza el amor con la disciplina; la corrección con el afecto saludable.



## DISCIPLINA EN DISCIPLINA

Examinemos hoy el factor disciplinario de la disciplina:

- ¿Mi disciplina es razonablemente restringida o es excesiva?
- ¿Tengo suficiente disciplina en mi vida?
- ¿Soy organizado/a?
- ¿Mi tiempo es utilizado de forma eficiente?

Si tengo problemas con la disciplina, tendré que ver qué puedo hacer para mejorarla:

- ¿Me tomo cada día el tiempo necesario para hacer un balance personal de mi programa de vida y logros?
- ¿Incluye mi disciplina los aspectos emocionales, sin los cuales la disciplina no puede ser efectiva ni sana?
- ¿Sientes que en ocasiones te extralimitas cuando achacas culpas?
- ¿Te resulta más fácil reconocer el error ajeno que el propio, o te deleitas recordando a cada paso tus equivocaciones?
- ¿Oprime tu pecho habitualmente una sensación intensa e indescriptible que te mueve a las lágrimas sin saber el por qué?
- ¿Acusas recibo de cada reproche que te hacen?
- ¿Buscas inconscientemente fracasar para sentir que estás con vida?

En una palabra: ¿atormentas tu pasar por la vida con limitaciones insoportables?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Traza un plan detallado para tu día y al final de éste, observa si lo cumpliste.**

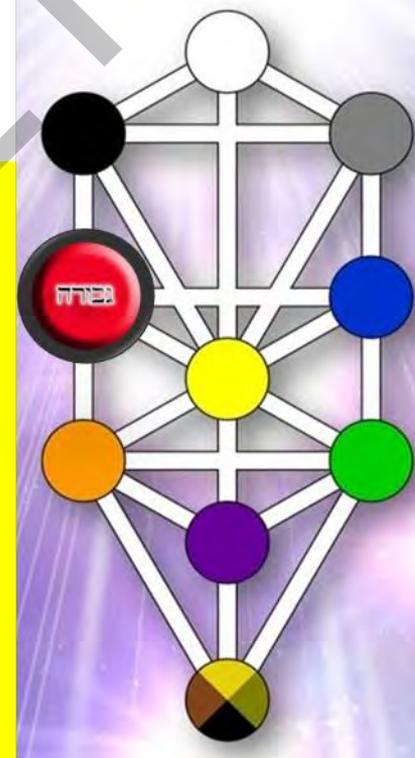
**Durante este día, examina tu vida, si reconoces que actúas con demasiada rigidez y excesiva disciplina; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 10: TIFERET DE GUÉVURAH

**HOY ES DIEZ DÍAS, QUE SON UNA SEMANA Y TRES DÍAS DEL OMER.**

**TIFERET DE GUÉVURAH-COMPASIÓN EN LA DISCIPLINA**

**Escuchar realmente es la clave para la compasión, el día de hoy y durante todo el día escucha de verdad, a otros. Impulsando la disciplina no debe haber sólo amor, sino también compasión. El amor resulta de reconocer los propios méritos y cualidades positivas, mientras que la disciplina canaliza y encamina dichas fortalezas y elimina lo negativo. Compasión es amor incondicional. Es amor simplemente por amor, sin tomar en cuenta la posición del otro. Tiferet es el resultado de la abnegación total a los ojos de Dios. Amas sin ninguna razón, amas porque eres un reflejo de Dios.**



## COMPASIÓN EN LA DISCIPLINA

**Tiferet es la cualidad emocional de la belleza, la armonía, el equilibrio.**

**Guévurah, es autodisciplina, limitaciones, estricto rigor, justicia, vigor.**

**Analiza los aspectos en tu conducta total pensamientos, palabras, sentimientos, deseos, actos, que reflejen tu equilibrio en tanto eres severo.**

***Respóndete, si quieres y puedes:***

**¿Eres balanceado cuando juzgas al prójimo, o a ti mismo?**

**¿Juzgas ejerciendo equilibradamente la misericordia con la severidad?**

**¿Tus comentarios personales dirigidos al prójimo, le brindan seguridad y confianza, o son un repelente?**

**¿El otro considera que tú eres un soporte justo, o que simplemente vives mortificando a los demás con tu amargura mal contenida?**



## • EJERCICIO DEL DÍA



Para crecer y desarrollarse el rigor, los límites, son necesarios, imprescindibles. Pero, un exceso de severidad, en lugar de impulsar al avance, frena, agota, extenua y finalmente extingue. La armonía en las relaciones interpersonales es el factor básico para que el respeto, el amor, la tolerancia, la vida, pueda desarrollarse a pleno. Se compasivo con alguien a quien has reprochado.

Durante este día, examina tu vida, si reconoces que tus modos de conducirte con rigurosidad crean un ambiente de hostilidad, temor, retroceso y lejanía; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

## • DÍA 11: NÉTZAJ DE GUÉVURAH

HOY ES EL DÍA 11, QUE ES UNA SEMANA Y CUATRO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

NÉTZAJ DE GUÉVURAH- PERSISTENCIA EN DISCIPLINA

Nétzaj, es la cualidad emocional de la persistencia, la constancia, y perseverancia.

Guévurah, es la autodisciplina, las limitaciones, el estricto rigor, la justicia, el vigor.

El verdaderamente disciplinado, sabe que debe limitar sus instintos elementales, para hacer resaltar lo más precioso que ellos posibilitan, pero no como medio de dominación. Cuando se presiona indiscriminadamente y con férreo control sobre los propios deseos, o los ajenos, sin buscar con esta actitud la trascendencia y la armonía, estamos ante una prueba de una debilidad interior, y de nuestro agresivo intoxicador y esclavizador mecanismo de defensa.



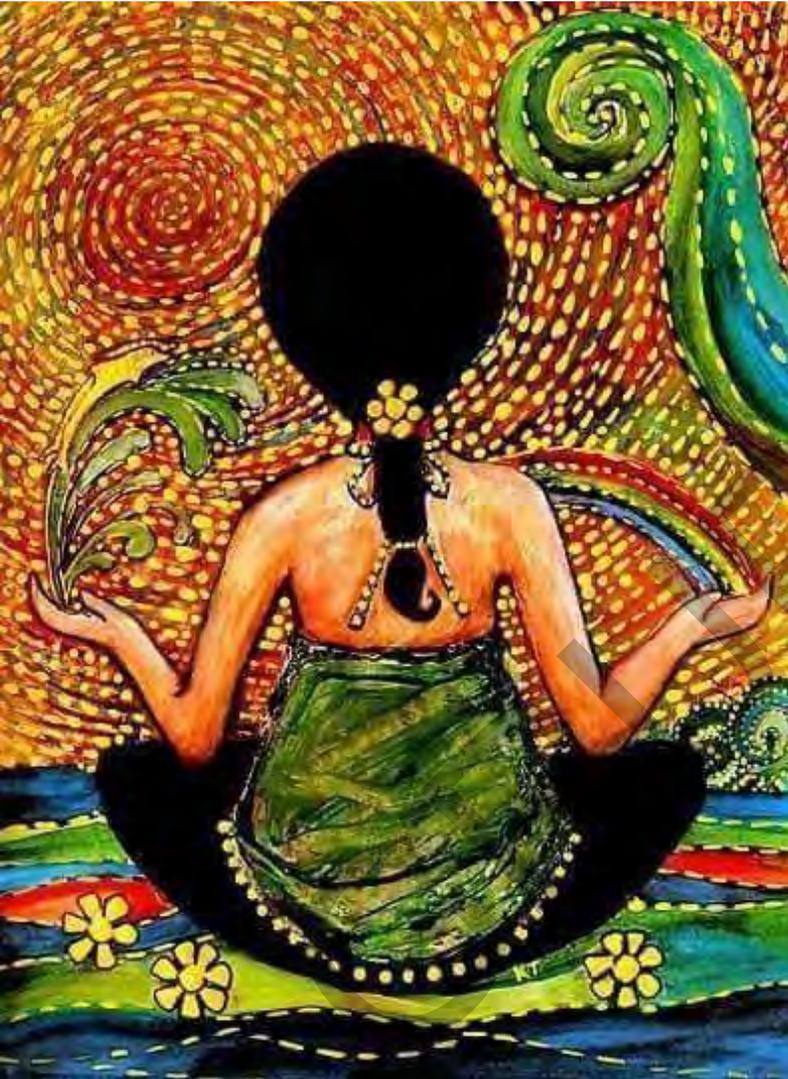
## ● PERSISTENCIA EN DISCIPLINA

La disciplina es apropiada cuando es usada como modo de crecer, y no de coartar las potencialidades positivas. Los límites y limitaciones son una bendición, cuando están al servicio de lo bueno; pero son una maldición cuando se convierten en máquinas de tortura.

- ¿Resistes los embates en tu contra para gozar del triunfo, o para no sentir la humillación de la derrota?
- ¿O ninguna de ambas, sino que eres persistente por simple y obstinada necesidad?
- Mientras eres perseverante, ¿te tomas el tiempo y lugar para reflexionar si no estás actuando fanáticamente, sin criticar tu proceder y asumiendo que eres poseedor de la verdad?
- ¿Cuánto se duele tu ego cuando fracasas en tus deseos, cuando perseveras tozudamente a pesar de que todo te indica que vas por el camino equivocado?
- ¿Mi disciplina es consistente o sólo existe cuando es forzada?
- ¿Doy mis pasos con disciplina?
- ¿Se me percibe como un disciplinador débil?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Pon tu atención sobre tus propósitos y mira cuán persistente eres en tu disciplina. Durante este día, examina tu vida, si percibes que eres estricto porque no tienes recursos como para actuar de otra manera; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 12: HOD DE GUÉVURAH

**HOY ES EL DÍA 12, QUE ES UNA SEMANA  
Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
HOD DE GUÉVURAH - HUMILDAD EN DISCIPLINA**

**Hod es la cualidad emocional de la empatía,  
la sensibilidad y el reconocimiento.**

**Guévurah es la restricción, la severidad y la disciplina.  
Los resultados de la disciplina y el poder sin humildad  
son obvios. Las mayores catástrofes han sucedido  
como resultado de personas que ejercen juicios  
arrogantes sobre los demás.**

**El que realmente es disciplinado y sensible, hace de  
los límites una herramienta para solventar el  
crecimiento. Pero si la conducta es una rígida máscara  
que detiene el desarrollo y separa a las personas entre sí  
y de sí mismos, más que una herramienta, es un arma que  
se esgrime de forma sanguinaria.**



## HUMILDAD EN DISCIPLINA

- Cuando eres estricto, con el prójimo o contigo mismo ¿lo haces para hacer aflorar lo mejor del otro (o de ti), o para opacarlo y someterlo?
- ¿Las medidas disciplinarias inducen a la reflexión y el mejoramiento, o a la decepción y la humillación?
- ¿Eres comprensivo de la situación presente cuando pones limitaciones, o los límites se convierten en un objetivo en sí mismos?
- En definitiva, ¿usas la severidad como utensilio para liberar o para esclavizar?
- ¿Pienso que estoy por encima de los demás y dicto juicios desde esta posición?



## • EJERCICIO DEL DÍA



Antes de juzgar a alguien, asegúrate de estar haciéndolo desinteresadamente, sin ningún prejuicio personal.

Durante este día, examina tu existencia, si notas que la severidad y restricción de pensamientos y actos te llevan a asfixiar tu afectividad, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

## • DÍA 13: YESOD DE GUÉVURAH

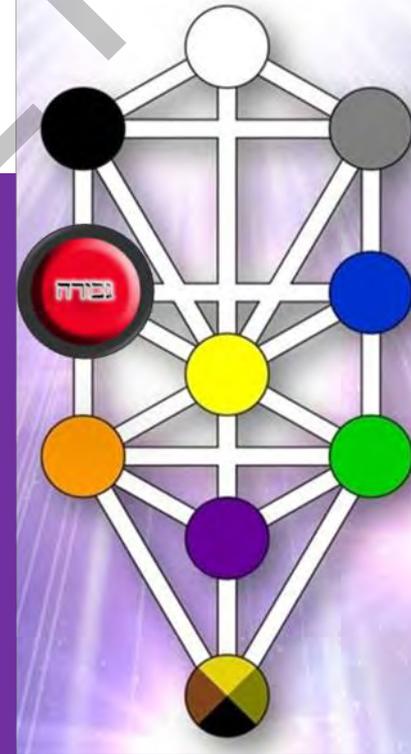
HOY ES EL DÍA 13, QUE ES UNA SEMANA Y SEIS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

YESOD DE GUÉVURAH - VINCULACIÓN EN DISCIPLINA

Yesod es la cualidad emocional de la unidad, el aproximarse a otros.

Guévurah es restricción, la severidad y la disciplina. El rigor ejercido con propiedad, es un mecanismo que permite unir a las personas entre sí, pues les da un marco de seguridad, confianza y respaldo. Los límites claros, justos, precisos y sostenidos sirven como marco propicio para las relaciones interpersonales. Y no sólo para éstas, pues también estimulan el propio crecimiento, cuando son sostenidas en la relación que uno tiene consigo mismo.

Por otra parte, si cuando se es riguroso un abismo se abre entre las personas, hay algo que no está funcionando correctamente.



## VINCULACIÓN EN LA DISCIPLINA



**Si ejercemos un excesivo rigor, estaremos ante un solitario y sin dudas amargado ser.**

**Tanto en el disciplinarse uno mismo como al hacerlo con otros, debe existir el sentimiento de que la disciplina es importante para desarrollar un vínculo más fuerte.**

**No es que yo te disciplino a ti, sino que lo estamos haciendo juntos para nuestro beneficio mutuo.**

**-Cuando eres estricto, con el prójimo o contigo mismo, ¿lo haces procurando aproximarte o alejarte?**

**-¿Las medidas disciplinarias que impones buscan el mejoramiento del que las debe soportar, o son un instrumento para someterlo y privarlo de su independencia?**

**-¿Te sientes en paz con tus juicios, o sientes que cometes demasiados atropellos injustificados?**

**-En definitiva, ¿la severidad te esclaviza (y así mismo a los demás), o la utilizas como corresponde?**

## ● EJERCICIO DEL DÍA



**Demuestra a tu hijo o a tu alumno, cómo la disciplina expresa la intensificación de vuestra unión y compromiso mutuo.**

**Durante este día, examina tu vida, si notas que la severidad y restricción de pensamientos y actos te llevan a la soledad, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 14: MÁLJUT DE GUÉVURAH

HOY ES EL DÍA 14, QUE ES UNA SEMANA  
SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

MÁLJUT DE GUÉVURAH - NOBLEZA EN DISCIPLINA

Máljut es la cualidad emocional de la nobleza,  
el mando, la administración de los recursos.

Guévurah es de la restricción, la severidad y la  
disciplina.

La disciplina al igual que el amor debe realzar la dignidad  
personal. Si la disciplina desmoraliza a la persona, tendrá  
resultados opuestos.

La disciplina sana debe fomentar la autoestima y traer a la  
superficie lo mejor de la persona. Esta expresión de la  
disciplina la fomenta y mejora. Analiza los aspectos en tu  
conducta total (pensamientos, palabras, sentimientos, deseos,  
actos) que reflejen tu ejercicio de autoridad actuando con severidad.



## • NOBLEZA EN DISCIPLINA

**Cuando el ejercicio de poder se transforma en despotismo, y el líder es un tirano, entonces los límites son una tortura real, lacerante, y la rebelión es una saludable muestra de un alma que lucha por su libertad.**

- ¿Mi disciplina mutila el espíritu humano?**
- ¿Debilita o fortalece a mí y a los demás?**
- ¿Cuando eres estricto, con el prójimo o contigo mismo, humillas o ennobleces?**
- Tus medidas disciplinarias, ¿buscan poner al otro en su sitio, o impulsarlo a crecer y mejorar?**
- ¿Te sientes partícipe de los logros de tus subordinados, o poseedor de los derechos sobre ellos?**
- ¿Diriges porque tienes miedo a los otros, o porque realmente tu mando es en beneficio de todos?**



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Cuando disciplines a tu hijo, alumnos, amigo, fomenta el respeto hacia ti mismo.**

**Analiza los aspectos en tu conducta total, pensamientos, palabras, sentimientos, deseos, actos que reflejen tu ejercicio de autoridad actuando con severidad.**

**Durante este día, examina tu existencia, si notas que tus críticas no persiguen alentar la mejoría y el crecimiento, sino que buscan denostar y disminuir injustamente al otro y a ti mismo, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • TERCERA SEMANA - TIFERET

### AMOR EN ARMONÍA

**Jésed: Amor con compasión**

**Guévurah: Disciplina en la compasión**

**Tiferet: Armonía en la armonía**

**Nétzaj: Persistencia en la compasión**

**Hod: Sinceridad en la compasión**

**Yesod: Compromiso con la compasión**

**Máljut: Humildad en la compasión**





## COMPASIÓN, ARMONÍA, VERDAD



Tiferet-Compasión, combina y armoniza el libre flujo del amor de Jésed con la disciplina de Guévurah. Tiferet posee este poder al introducir una tercera dimensión, la de la verdad sincera, la que no es amor ni disciplina y por lo tanto puede integrar a ambas. Se accede a la verdad a través de la abnegación personal, elevándote por encima de tu ego e impulsos, permitiéndote tomar conciencia de una verdad más elevada. La verdad te brinda una visión más clara y objetiva de tus necesidades y de las de los demás. El desequilibrio entre amor y disciplina, es decir, su distorsión, resulta de una perspectiva subjetiva, y por lo tanto limitada. Al introducir verdad, al dejar en suspenso los prejuicios personales, nos permite expresar nuestros sentimientos, incluyendo la síntesis de Jésed y Guévurah, de manera más sana.

Esta cualidad da a Tiferet su nombre, que significa Belleza: combina los diferentes colores del amor y la disciplina, y esta armonía la hace bella.

## • DÍA 15: JÉSED DE TIFERET

HOY ES EL DÍA 15, QUE SON DOS SEMANAS  
Y UN DÍA DE LA CUENTA DEL OMER  
TIFERET-COMPASIÓN - JÉSED DE TIFERET  
AMOR EN COMPASIÓN

Jesed es la cualidad emocional de la entrega total,  
la plena generosidad, el amor sin límites.

Tiferet es la cualidad de la armonía, la belleza, la verdad  
la compasión y el equilibrio.

Examina el aspecto de amor en la compasión.

El que es realmente armoniosamente generoso, sabe  
que incluso para dar hay un límite. Que no todo es dar,  
aunque se quiera dar y dar y dar. Pues, si llenamos un  
vaso hasta el tope, y le seguimos insuflando líquido,  
éste se desperdicia, haciendo del vaso un objeto  
avergonzado por su (aparente) inutilidad en recibir.



## • AMOR EN COMPASIÓN

**Aplica esta idea a la persona, y comprenderás que el padre que da a sus hijos sin límites, los humilla, los convierte en irresponsables, los aleja de la posibilidad de crecer, de ser personas completas.**



**Es tan abusivamente imperfecto el dar en exceso, como el restringirse en la entrega de manera excesiva. La armonía entre el dar y el recibir, Tiferet, es lo que convierte al acto de dar en una manifestación del amor. Lo contrario, es convertir en peleles a los receptores, y en paternalistas castrantes a los que dan.**

## COMPASIÓN



- ¿Mi compasión es tierna y afectuosa, o se expresa como lástima?
- ¿Mi simpatía es condescendiente o altiva?
- ¿Incluso si esa no es mi intención, la perciben los demás como tal?
- ¿Desborda mi compasión, amor y calidez, la expreso con entusiasmo, o es estática y sin vida?
- ¿Tu entrega hacia el prójimo está desprovista de egoísmo y anhelos de ganancias personales?
- ¿Compartes la idea de que la belleza es algo más que una cualidad física, y que es ante todo el equilibrio emocional acompasado con madurez espiritual?

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Cuando ayudes a alguien,  
bríndate de la forma más plena.  
Ofrece una sonrisa o un gesto  
cálido.**

**Durante este día, examina tu  
existencia, si notas que estás  
siendo generoso hasta el grado  
de dañarte, o perjudicar al  
prójimo, entonces debes saber  
que hay aquí un aspecto tuyo  
que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 16: GUÉVURAH DE TIFERET

HOY ES EL DÍA 16, QUE SON DOS SEMANAS  
Y DOS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

GUÉVURAH DE TIFERET –  
DISCIPLINA EN COMPASIÓN

Guévurah es la cualidad emocional de la disciplina,  
la restricción, la severidad, el juicio estricto,  
la puesta de límites apropiados. Tiferet, es de la  
armonía, la belleza, la verdad, la compasión y  
el equilibrio.

Para que la disciplina sea efectiva y sana, ha de  
ser metódica y focalizada. Requiere discreción tanto  
en la medida de la compasión como hacia quién es  
dirigida. Hay que reconocer cuando la compasión  
debe ser expresada y cuando debe retenida y limitada.



## • DISCIPLINA EN COMPASIÓN

**Disciplina en la compasión,  
es saber que ser auténticamente  
compasivo exige a veces  
retener la compasión,  
porque ésta no es una no es  
una expresión de las necesidades  
de quien la otorga, sino una  
respuesta a las del receptor.**



## DISCIPLINA



- ¿Soy más compasivo con extraños que con los más cercanos? ¿Por qué?
- ¿Proviene la compasión de la culpa?
- ¿Mi compasión por los demás compromete mis propias necesidades?
- ¿Estoy ayudando a los demás a expensas de ayudarme a mí mismo?
- ¿Tu entrega hacia el prójimo está desprovista de egoísmo y anhelos de ganancias personales?
- ¿Compartes la idea de que la belleza se compone de claridad en los límites establecidos?
- ¿Entiendes que el rigor irrestricto, aquel que sobrepasa la normalidad y adecuación, en lugar de facilitar el crecimiento, sirven como instrumentos sádicos para ejercer un control asfixiante que posibilita únicamente la desesperanza?

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Expresa tu compasión de manera focalizada y constructiva, teniendo en cuenta las necesidades específicas de alguien. Durante este día, examina tu existencia, si notas que tu modo de juzgarte o juzgar al prójimo, tiende a aprisionar en lugar de liberar, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 17: TIFERET DE TIFERET

**HOY ES EL DÍA 17, QUE SON DOS SEMANAS Y TRES DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**  
**TIFERET DE TIFERET - COMPASIÓN EN COMPASIÓN**  
Tiferet, es la cualidad emocional de la armonía, la belleza, la verdad, la compasión y el equilibrio. Analiza los aspectos en tu conducta total (pensamientos, palabras, sentimientos, deseos, actos) que reflejen tu ilimitado potencial para desarrollar la armonía interna y con el medio. La verdadera compasión es ilimitada. No es una extensión de tus necesidades, ni se define según tu perspectiva limitada. La compasión por el otro, se logra adoptando una actitud desinteresada, elevándote por encima de ti mismo, y colocándote en la posición y experiencia de la otra persona.



## COMPASIÓN EN COMPASIÓN

- ¿Expreso y concreto la compasión de mi corazón?
- ¿Qué me impide expresarla? ¿Estoy bloqueado de alguna forma?
- ¿Mi compasión es compasiva o egoísta?
- ¿Mi compasión surge de la culpa o de una genuina empatía?

Pruébate a ti mismo observando si expresas compasión, aún cuando no te sientes culpable de nada.

- ¿Mi compasión proviene de un sentido del deber o es frívola?
- ¿Mi compasión está viva, resuena con vitalidad o se expresa solo por obligación?
- ¿Cómo expreso compasión?
- ¿Tu entrega hacia el prójimo está desprovista de egoísmo y anhelos de ganancias personales?
- ¿Compartes la idea de que la belleza y la verdad se manifiestan cuando se abate el egoísmo, y se prioriza el compartir positivamente?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Expresa tu compasión de manera que vaya más allá de tus limitaciones, exprésala por alguien con quien hayas sido insensible.**

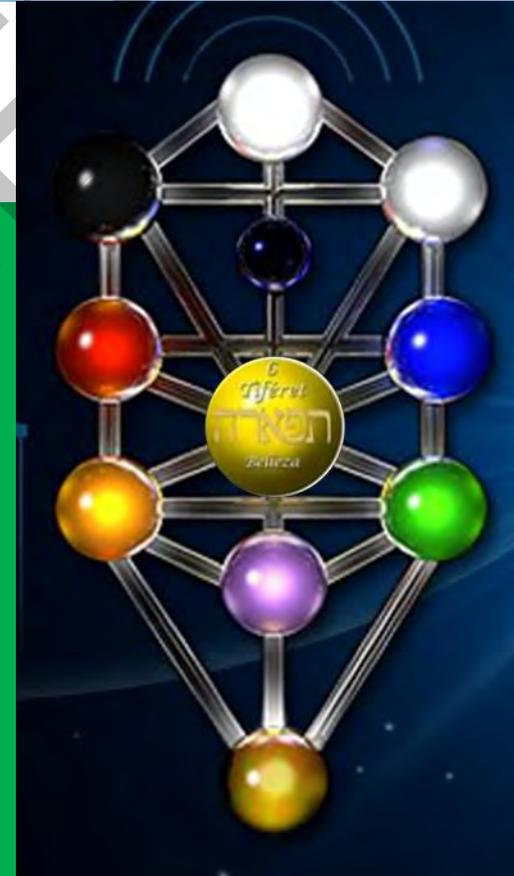
**Durante este día, examina tu existencia, si notas que actúas con resentimiento o apegado al pasado sin estudiarlo ni criticarlo, o que te mueves a impulsos de ideas preconcebidas, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 18: NÉTZAJ DE TIFERET

HOY ES EL DÍA 18, QUE SON DOS SEMANAS Y CUATRO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
NÉTZAJ DE TIFERET-PERSISTENCIA EN COMPASIÓN

Nétzaj es el atributo de la perseverancia.

Tiferet, de la armonía, belleza, compasión y verdad. La verdadera compasión es durable y consistente, es decir, perseverante. Provee de un puerto seguro y paciente para aquellos en dificultades, no importa cuan graves o complicadas aparezcan. El compasivo jamás deja caer sus brazos ante la batalla por beneficiar al despojado, al extraviado, al que sufre, al ignorante ingenuo. En su perseverancia tras lo que es bueno, se halla la armonía.



## ● PERSISTENCIA EN LA COMPASIÓN

**Respóndete, si quieres y puedes:**

- ¿Cuándo eres compasivo?
- ¿Cuándo se da la ocasión?
- ¿Cuándo te conviene?
- ¿Cuándo te beneficias?
- Cuando eres compasivo, ¿Es una acción generosa o caprichosa?
- ¿Prevalece la compasión cuando emociones agresivas intentan controlar tu vida?
- ¿Soy capaz de ser compasivo aun cuando estoy atareado con otras actividades, o sólo cuando me resulta cómodo?
- ¿Estoy dispuesto a pararme y pelear por otro?
- ¿Mi compasión es persistente y consistente?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**En medio de tu atareado día, tómate un momento para llamar a alguien que precise de una palabra compasiva. Defiende a alguien que necesite simpatía aun cuando no sea una postura agradable.**

**Durante este día, examina tus hábitos de armonía, compasión y búsqueda de la verdad. Si notas que dejas la compasión de lado cuando estás molesto, o si desprecias la verdad para lograr la aprobación ajena, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## ● DÍA 19: HOD DE TIFERET

**HOY ES EL DÍA 19, QUE SON DOS SEMANAS Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**

**HOD DE TIFERET-HUMILDAD EN COMPASIÓN**  
Trabajamos sobre Hod en Tiferet, empatía y esplendor en armonía.

**Hod es el atributo de la empatía y esplendor.**  
Tiferet, de la armonía, belleza, compasión y verdad.  
La compasión o ha de ser condescendiente y pretenciosa, debe incluir humildad.

**Hod implica reconocer que mi habilidad para ser compasivo y dar, no me hace mejor que el receptor de la misma. Es el reconocimiento y la toma de conciencia de que alguien precisa compasión y de que Dios me concedió el regalo de poder brindar compasión.**



## • HUMILDAD EN COMPASIÓN

El verdaderamente compasivo jamás se considera superior o es condescendiente con aquel que está ayudando. Reconoce que su esfuerzo es importante para alcanzar las metas, pero también sabe que en última instancia todos los bienes son procurados por el Eterno, y no por obra y gracia personal. Por consiguiente, es humilde, no se deprime ante el fracaso, pero tampoco se hincha de vana-gloria. Y cuando es compasivo en sus obras, no espera que se le recompense con premios o elogios, sino que ansía que el prójimo beneficiado aprenda el modelo de conducta esforzada, sensible y armoniosa y la reproduzca.



## • PREGÚNTATE



- ¿Me siento superior por ser compasivo?
- ¿Miro como inferiores a aquellos a los que doy compasión?
- ¿Soy humilde y agradezco a Dios por brindarme el hecho de ser compasivo?
- ¿Cómo procuras la armonía y te sientes compasivo?
- ¿Siendo sensible a la situación y necesidades del prójimo?
- ¿Haciendo que tus obras de bien sean para el bienestar del otro o del tuyo propio?
- ¿Te crees superior a aquel a quien estás beneficiando?
- ¿Reconoces que al procurar la armonía eres un instrumento para corregir las injusticias en el Mundo, o te crees en lucha contra lo que se te opone?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Expresa compasión de una manera anónima, sin recibir reconocimiento personal.**

**Durante este día, examina tus hábitos de armonía, compasión y búsqueda de la verdad.**

**Si notas que actúas de forma compasiva por el deseo de conseguir beneficios egoístas, y no por ayudar adecuadamente al prójimo, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 20: YESOD DE TIFERET

HOY ES EL DÍA 20, QUE SON DOS SEMANAS Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
YESOD DE TIFERET- VINCULACIÓN EN COMPASIÓN  
Trabajamos sobre *lesod en Tiferet*, unión y afinidad en armonía. *lesod* es el atributo de la unión y afinidad. *Tiferet*, de la armonía, belleza, compasión y verdad.

Analiza los aspectos en tu conducta total (pensamientos, palabras, sentimientos, deseos, actos) que reflejen la unidad que se manifiesta a través de la armonía, la compasión y la verdad.



## • VINCULACIÓN EN COMPASIÓN



El verdaderamente compasivo jamás actúa para separar lo que debe estar unido, ni para quebrar los equilibrios positivos. Reconoce que su ser en el mundo es una parte importante de la Obra de Dios, por lo que actúa como un asociado, y no como un adversario.

Por consiguiente, es humilde, reconoce sus límites y los ajenos, e intenta crear a partir de la sumatoria de posibilidades, en lugar de escalar por sobre las espaldas de los caídos, o a hombros de los triunfantes. Es decir, no es un aprovechador, sino un verdadero compañero en armonía y de armonía. Cuando fracasa en sus intentos, no se culpa ni busca culpables, sino modos de avanzar, en los íntimo consigo mismo, y en relación con el prójimo. Cuando tiene éxito, consiente en no enorgullecerse, y hacer partícipes a más personas para gozar los beneficios.

## RESPÓNDETE



*Respóndete, si quieres y puedes:*

¿Tus actos de compasión te aproximan o alejan del prójimo?

¿Tu manea de ser compasivo, te distancia de tu esencia personal, o sientes que cada día te conoces un poco más?

¿Te sientes magnánimo al ayudar al otro, o sabes que simplemente estás haciendo tu deber?

¿Sientes un lazo particularmente fuerte e importante con aquellos que sirves, o los ves de forma negativa?

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Durante este día, examina tus hábitos de armonía, compasión y búsqueda de la unidad.**

**Si notas que actúas compasivamente de forma egoísta, y esto fabrica o ensancha las distancias con el prójimo, o con tu autorespeto, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 21: MÁLJUT DE TIFERET

**HOY ES EL DÍA 21, QUE SON DOS SEMANAS Y SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**  
**MÁLJUT DE TIFERET-NOBLEZA EN COMPASIÓN**  
Máljut es el atributo de la soberanía y nobleza. Tiferet, de la armonía, belleza, compasión y verdad. Examina la dignidad de tu compasión, para que la compasión sea completa debe reconocer y apreciar la soberanía individual. Debe favorecer la autoestima y cultivar la dignidad humana, tanto la propia como la de aquel que se beneficia con tu compasión.  
El que es compasivamente noble, cuando fracasa en sus intentos, reconoce que como humano puede fallar, pero también tiene la opción de levantarse y continuar. Y cuando sale exitoso, no se llena de aire banal, pues sabe que el orgullo vacío conduce al extravío.



## • NOBLEZA EN COMPASIÓN

- ¿Se expresa mi compasión de una manera digna?
- ¿Despierta dignidad en los demás?
- ¿Reconozco que cuando experimento la compasión de manera digna, se reflejará en quien la recibe?
- ¿Tus actos de compasión te hacen más noble y ennoblecen al destinatario de los mismos?
- ¿Tu manera de ser compasivo, hace ascender la dignidad de tu prójimo o la escatima?
- ¿Usas de tu cualidad compasiva para entronizarte como un déspota, o para liderar en procura de la liberación real?



## ● EJERCICIO DEL DÍA



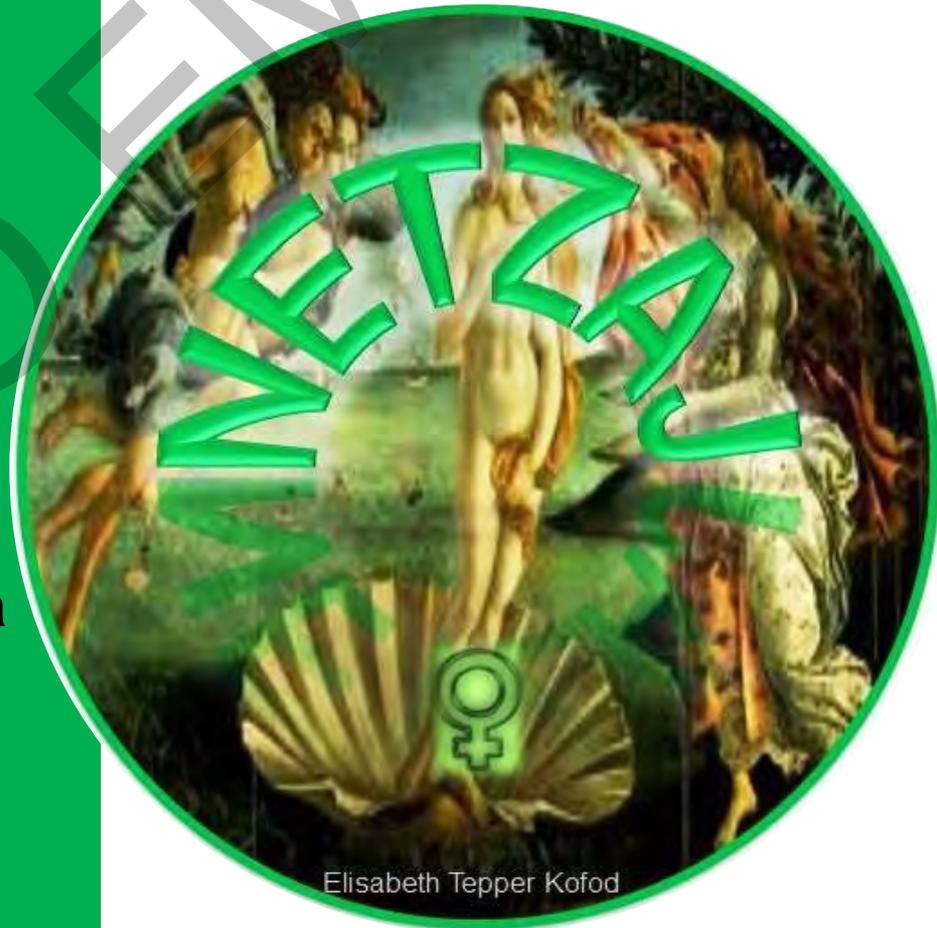
**Más que simplemente dar caridad, ayuda al necesitado a ayudarse a sí mismo de una manera que fortalezca su dignidad.**

**Durante este día, examina tus hábitos de armonía, compasión y búsqueda de la unidad. Si notas que al actuar compasivamente le niegas a otro o a ti mismo su posibilidad de trascender, de hallar sus propios medios para el suceso y sentido, de controlar su existencia, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • CUARTA SEMANA - NÉTZAJ

### AMOR PERSISTENTE

Jésed: Confianza en el amor  
Guévurah: Fortaleza en la confianza  
Tiferet: Persistencia en la compasión  
Nétzaj: Persistencia en la confianza  
Hod: Sinceridad en la confianza  
Yesod: Compromiso con la confianza  
Máljut: Humildad en la confianza







## ☉ DÍA 22: JÉSED DE NÉTZAJ

**HOY ES EL DÍA 22, QUE SON TRES SEMANAS Y SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
JÉSED DE NÉTZAJ - AMOR EN PERSISTENCIA**

Jésed es el atributo de la amplia generosidad y amor incondicional.

Nétzaj es la perseverancia y determinación.

Analiza los aspectos en tu conducta total, pensamientos, palabras, sentimientos, deseos y actos, que reflejen la entrega al prójimo que se manifiesta de modo perseverante y con determinación.

La persistencia y la ambición es una combinación de determinación y tenacidad. Es un equilibrio entre paciencia, resistencia y agallas. Persistencia significa estar vivo, verse impulsado por objetivos sanos y productivos, es la disposición para luchar por aquello en lo que crees. Es el compromiso para llevar a cabo cualquier cosa que te propongas en la vida, pero en especial en el sendero espiritual.



## AMOR EN PERSISTENCIA

acoge



Lc 1,26-38

Para que algo perdure debe ser amado. Una actitud neutral e indiferente se verá reflejada en mis compromisos. Si tenemos dificultades en asumir compromisos, deberemos examinar cuánto disfrutamos o que bien nos aporta los compromisos adquiridos. Para que la persistencia sea efectiva debe ser protectora y cariñosa, sin amor la persistencia es contraproducente. La persistencia puede llegar a ser severa y agresiva, ya que por pura determinación podemos volvernos controladores y exigentes, esto alejará a los que nos rodean.

## • PREGÚNTATE

- ¿Mi persistencia hace que yo sea o parezca inflexible?
- ¿Mi persistencia y empuje me hacen ser controlador?
- ¿Soy demasiado exigente conmigo mismo y con los demás?
- ¿Mi persistencia es o no cariñosa?
- ¿Creo que el fin justifica los medios?
- ¿Cuando mi persistencia se impone y supero los obstáculos en mi camino, sigo siendo cariñoso?
- ¿Aun cuando me defiendo y defiendo a otros de influencias dañinas, me impulsa el amor o el odio?
- ¿Cuán comprometido estoy con mis valores y compromisos adquiridos?
- ¿Cuánto estoy dispuesto a luchar para cumplirlos?
- ¿Existe alguna verdad por la que estaría dispuesto a dar mi vida?



## • EJERCICIO DEL DÍA



Cuando luches por algo en lo que crees, detente un instante para asegurarte de que lo logras de una manera cariñosa. Durante este día, examina tus hábitos de perseverancia y amor al prójimo. Si notas que al actuar con lo que tú crees que es amor, le niegas a otro o a ti mismo la posibilidad de trascender, de ser libre, de equivocarse, de aprender del error, de flaquear a veces, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

## • DÍA 23: GUÉVURAH DE NÉTZAJ

HOY ES EL DÍA 23, QUE SON TRES SEMANAS Y DOS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

GUÉVURAH DE NÉTZAJ - DISCIPLINA EN PERSISTENCIA

Trabajamos sobre Guévurah en Nétzaj, disciplina, control, limitación, juicio en perseverancia y determinación.

Guévurah es el atributo de la disciplina, control, limitación, juicio.

Nétzaj es el atributo de la perseverancia y determinación.

Examina la disciplina de tu persistencia. La persistencia debe ser encaminada hacia objetivos productivos y expresada de manera constructiva.

El verdaderamente disciplinado, sabe que debe limitar sus instintos elementales, para hacer resaltar lo más precioso que ellos posibilitan, pero no como medio de dominación.



## DISCIPLINA EN PERSISTENCIA

El verdaderamente disciplinado, sabe que debe limitar sus instintos elementales, para hacer resaltar lo más precioso que ellos posibilitan, pero no como medio de dominación sado-masoquista. Cuando se presiona indiscriminadamente y con férreo control sobre los propios deseos, o los ajenos, sin buscar con esta actitud la trascendencia y la armonía, estamos ante una prueba de una debilidad interior, y su agresivo, intoxicante y esclavizante mecanismo de defensa.



## ● DISCIPLINA APROPIADA



**La disciplina es apropiada cuando es usada como modo de crecer, y no de coartar las potencialidades positivas. Los límites y limitaciones son una bendición, cuando están al servicio de lo bueno; pero son una maldición cuando se convierten en máquinas de tortura.**

## • RESPÓNDETE SI PUEDES

**Tu resistencia ante las adversidades, ¿tiene un objetivo productivo y trascendente?  
¿O son meros actos de obstinada necesidad?  
¿Tu determinación por alcanzar tus metas, te llevan a enneguercerte a la realidad, o por el contrario, te alientan a abrirte en la búsqueda de mejores perspectivas?  
¿Tu estricto control cuando se ejerce, es debido al temor, o por ser apropiado?  
¿Qué tanto se duele tu ego cuando fracasas en tus deseos, por lo que debes perseverar tozudamente a pesar de que todo te indica que vas por el camino equivocado?**



## ● EJERCICIO DEL DÍA



**Durante este día, examina tus hábitos de perseverancia en relación al control y la disciplina. Si notas que al actuar con control estricto le niegas a otro o a ti mismo, su posibilidad de trascender, de ser libre, de equivocarse, de reconocer y aprender del error, y de flaquear a veces, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 24: COMPASIÓN Y PERSISTENCIA

**HOY ES EL DÍA 24, QUE SON TRES SEMANAS  
Y TRES DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**

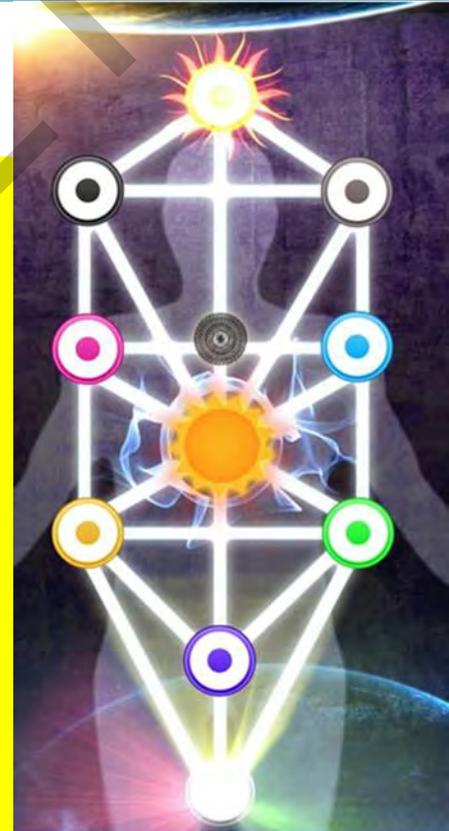
**TIFERET DE NÉTZAJ - COMPASIÓN EN PERSISTENCIA**

**Trabajamos sobre Tiferet en Nétzaj, armonía,  
compasión, belleza y verdad en perseverancia y  
determinación.**

**Tiferet es el atributo de la armonía, compasión, belleza  
y verdad.**

**Nétzaj es el atributo de la perseverancia y determinación.**

**El que en verdad es armonioso en su determinación,  
sabe que su tarea consiste en descubrir, en manifestar, sus  
mejores cualidades y las del prójimo. Reconoce que la tarea es  
larga y dura, que la recompensa quizás es pobre, pero que vale  
la pena construir sentido a la vida. No se descorazona frente a  
las adversidades, y comparte sus experiencias por el bien de los  
más. La determinación sana, encaminada a desarrollar buenas  
cualidades y modificar las malas, siempre será compasiva.**



## COMPASIÓN EN PERSISTENCIA



**El que en verdad es armonioso en su determinación, sabe que su tarea consiste en descubrir, en manifestar, sus mejores cualidades y las del prójimo. Reconoce que la tarea es larga y dura, que la recompensa quizás es pobre, pero que vale la pena construir sentido a la vida. No se descorazona frente a las adversidades, y comparte sus experiencias por el bien de los más.**

## • PREGÚNTATE SI PUEDES

- ¿Compromete mi determinación mi compasión por otros?
- ¿Soy capaz de elevarme por encima de mi ego y simpatizar con mis competidores?
- ¿Soy benigno en la victoria?
- ¿Cuando tienes una meta, te interesa que tus medios para alcanzarla sean ética y moralmente correctos?
- Si tu perseverancia te lleva al éxito, ¿sientes orgullo y auto-complacencia; o decepción; o el sentido de haber realizado lo correcto?
- ¿Sientes que el fracasado no tiene razón de ser?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Sé paciente y escucha a alguien que generalmente te impacienta. Durante este día, examina tus hábitos de perseverancia en relación al equilibrio emocional y la compasión. Si notas que al actuar de forma compasiva niegas la independencia del prójimo, o percibes que la sed por inflamar tu ego es el que gobierna tus actos; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 25: NÉTZAJ DE NÉTZAJ

HOY ES EL DÍA 25, QUE SON TRES SEMANAS  
Y CUATRO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

NÉTZAJ DE NÉTZAJ

PERSISTENCIA EN PERSISTENCIA

Nétzaj es la cualidad emocional de la  
perseverancia y determinación.

Examina el aspecto de persistencia en tu  
determinación, su expresión y su intensidad.  
Todos tenemos voluntad y determinación.

Tenemos la capacidad de tolerar mucho más  
de lo que imaginamos, y de sobreponernos a  
las más penosas circunstancias.



## ● PERSISTENCIA EN PERSISTENCIA



**El que en verdad es armonioso en su determinación, controla sus actos, y no deja que éstos lo controlen.**

**Es el señor de su vida, y no el esclavo de sus pasiones. Acciona asertivamente, y no reacciona ante las dificultades.**

**Es firme en sus decisiones, pero no teme reconocer sus errores y fracasos.**

**Apoya al más débil, porque reconoce en el otro a su prójimo, y porque sabe que quizás algún día sea él el que esté en estado de debilidad.**

## • PREGÚNTATE SI PUEDES



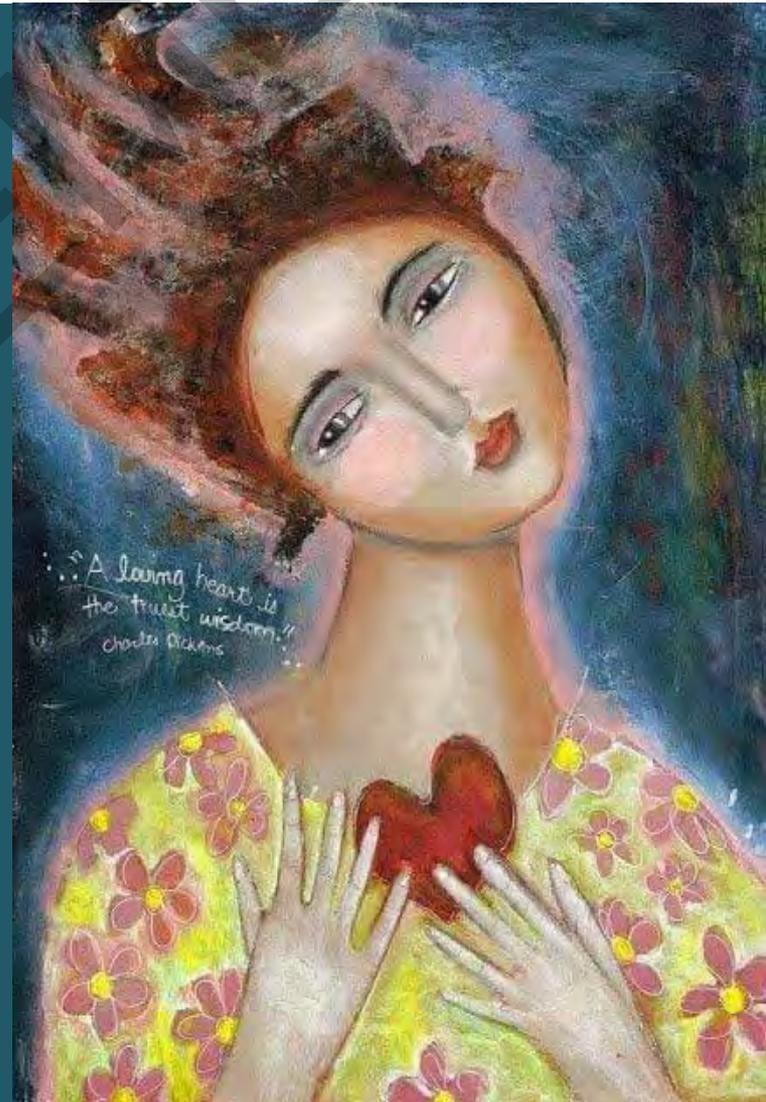
- ¿Es errática mi conducta?
- Si tengo voluntad y determinación  
¿por qué soy tan cambiante?
- ¿Tengo miedo de acceder a mi tenacidad y  
capacidad para comprometerme con algo?
- ¿temo quedar atrapado por mi compromiso?
- ¿Si es así, pregúntate por qué?  
¿es una reacción o es debido a algún trauma  
del pasado?
- ¿Soporto más el dolor que el placer?
- ¿Subestimo mi capacidad para resistir?
- ¿Eres perseverante en tus conductas, tanto  
para alcanzar tus objetivos como para analizar  
lo que estás haciendo?
- ¿Te sientes prisionero de tus metas?
- ¿Te sientes falto de fuerzas como para ser  
firme cuando hay que serlo?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Comprométete a desarrollar un nuevo buen hábito.**

**Durante este día, examina tus hábitos de perseverancia y obstinación.**

**Si notas que ésta te provoca más pesar que placer; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 26: HOD DE NÉTZAJ

**HOY ES EL DÍA 26, QUE SON TRES SEMANAS Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**

**HOD DE NÉTZAJ - HUMILDAD EN PERSISTENCIA**

Hod es la cualidad emocional de la empatía y esplendor.

Nétzaj es la cualidad de la perseverancia y determinación.

Ceder es el resultado de la humildad, es un elemento esencial de la persistencia.

Mantenerse firme puede ser a veces una fórmula para la destrucción. El que en verdad entabla franca comunicación con primero en su interior las herramientas que considera que le han sido de provecho, y las comparte generosamente con el que está en crisis. Y si nunca ha pasado por un trance similar, no persiste en sus ideas preconcebidas, sino que intenta hallar lo que es mejor para el otro, y no el regocijo de poder decir: yo tenía razón, o te lo dije.

Hod de Nétzaj es humilde conocimiento y reconocimiento de que la capacidad para sobreponerse y tolerar proviene del alma que el Creador nos dio.



## ● HUMILDAD EN PERSISTENCIA



El que en verdad entabla franca comunicación con otro, busca primero en su interior las herramientas que considera que le han sido de provecho, y las comparte generosamente con el que está en crisis, e intenta hallar lo que es mejor para el otro.

## • PREGÚNTATE SI PUEDES



- ¿Sé cuándo ceder por fortaleza y no por miedo?
- ¿Atribuyo mi éxito solamente a mi propia fuerza y determinación?
- ¿De dónde obtengo mi fuerza, cuando todo parece desolado?
- ¿Soy atento al bienestar del prójimo, en equilibrio con el mío propio?
- ¿Te consideras al mismo tiempo humilde e interiormente fuerte?
- ¿Consigues fuerzas no sabes de dónde cuando creías que todo estaba perdido, y eras un fracasado?
- ¿Eres capaz de ayudar a otros que están en similar situación en la cual tú has estado?
- ¿Eres un canal para acercar a las personas a lo mejor de sí mismas, o por el contrario, incentivas la desarmonía?
- ¿Te conectas realmente con las necesidades del otro, y actúas en consonancia con ellas y tus principios, o te dejas guiar por tus impresiones y no las modificas?

## • EJERCICIO DEL DÍA

Reconoce y agradece a tu Creador por tener un alma con el extraordinario poder para persistir, pese a dos desafíos que te ponen a prueba. Esto te permitirá ganar energía y fuerza para todo el día. Durante este día, examina tus hábitos de empatía y obstinación. Si no reconoces que las pruebas a las que eres sometido por Dios están acordes con tu fortaleza actual, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.



## • DÍA 27: YESOD DE NÉTZAJ

HOY ES EL DÍA 27, QUE SON TRES SEMANAS  
Y SEIS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
YESOD DE NÉTZAJ - VINCULACIÓN EN PERSISTENCIA

Yesod es la cualidad emocional de unificar, de ligarse a otro.

Nétzaj es la cualidad de la perseverancia y determinación.

La vinculación es una cualidad esencial de la persistencia. Expresa el resuelto compromiso hacia la persona o experiencia con la que te estás uniendo, un compromiso tan poderoso que lo soportarás todo para preservarlo.

La persistencia sin vinculación no perdura.



## • VINCULACIÓN EN PERSISTENCIA



El que en verdad sabe armonizar en la unidad buscada con perseverancia, reconoce que para alcanzar sus metas, es propicio el concurso de otros. Y que cada cual puede aportar a la causa común de acuerdo a su nivel, a sus cualidades, a lo que ha desarrollado de sus potenciales. Por lo que, actúa alentando al otro para que éste obtenga lo mejor, y no decaiga ante el esfuerzo sostenido o ante el fracaso. Es un sostén y un apoyo, en lugar de un trastorno.

## • PREGÚNTATE



- Cuando te fijas un objetivo, ¿te sientes involucrado por completo en su consecución?**
- ¿Le pones afectividad a tu tarea, o la realizas como un autómatas?**
- ¿Inviertes energía que proviene del deseo a tus acciones?**
- ¿Eres capaz de permitir que otro participe junto a ti en pos del bien común?**
- ¿Sabes dar un paso al costado como para reconocer tu error, o tu búsqueda egoísta del éxito?**

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Para asegurar la persistencia de tu nueva resolución, únete a ella inmediatamente. Esto puede consolidarse concretando rápido tu resolución con algún acto constructivo o comprometiéndote a otro.**

**Durante este día, examina tus hábitos de unidad y obstinación. Si reconoces que pones obstáculos a tus relaciones con un socio, o compañero del camino, y no sientes placer al pensar que ambos pueden alcanzar juntos sus objetivos compartidos, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



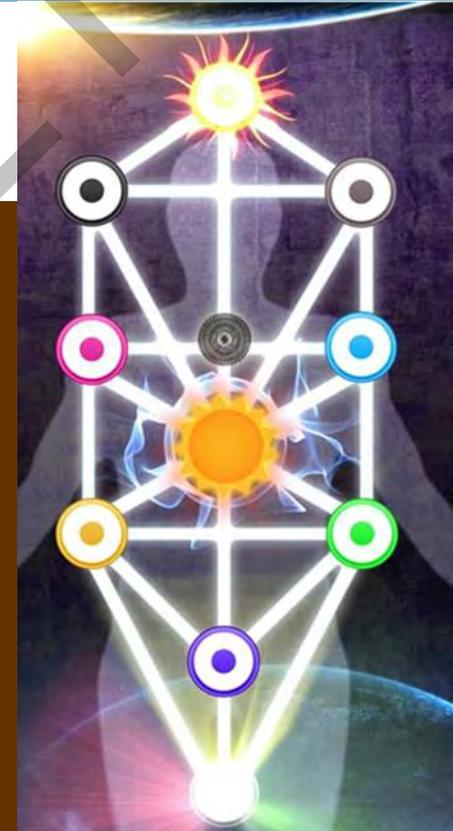
## • DÍA 28: MÁLJUT DE NÉTZAJ

HOY ES EL DÍA 28, QUE SON TRES SEMANAS  
Y SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
MÁLJUT DE NÉTZAJ - NOBLEZA EN PERSISTENCIA

Trabajamos sobre Máljut en Nétzaj.

Máljut, es la cualidad emocional de la nobleza y el dominio. Nétzaj es la cualidad de la perseverancia y determinación.

La soberanía es la piedra fundamental de la persistencia. Cuando ésta última abarca las seis realidades previas, de Jésed a Yesod, realmente es cuando es un atributo y testimonio de la majestuosidad del espíritu humano.



## • NOBLEZA EN PERSISTENCIA



**El que realmente es noble, persevera por conseguir hacer emerger lo mejor de las personas, por materializar el potencial precioso que se recauda en la intimidad del alma. El noble crece y ayuda a crecer, y no teme equivocarse, ni tampoco al éxito real.**

## • PREGÚNTATE

- ¿Mi determinación es dignificada?
- ¿Saca a relucir lo mejor de mi?
- ¿Cuando enfrento adversidades, me comporto como un rey o reina, caminando orgulloso con la cabeza alta, confiado en las fuerzas que Dios me dio, o me acobardo y tiemblo de miedo?
- ¿Soy perseverante sin ser indigno?
- Tus métodos por alcanzar tus metas, ¿sirven para alabarte para bien, o te señalan para humillación?
- Cuando persistes en tus actos y pensamientos, ¿te sientes en paz y armonía total, o con pesadez de corazón?
- ¿Sientes que estás emocionalmente comprometido con tu vida, o te sientes alejado de ti mismo?



## • EJERCICIO DEL DÍA



Lucha por una causa digna. Durante este día, examina tus hábitos de nobleza y obstinación. Si reconoces que tus acciones, actitudes, pensamientos o sentimientos son un nido de frustración, de decadencia, de humillación (propia o ajena), entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

## QUINTA SEMANA - HOD

### AMOR SINCERO

Jésed: Sinceridad en el amor

Guévurah: Fortaleza en el amor

Tiferet: Armonía en la Disciplina

Nétzaj: Persistencia en la Sinceridad

Hod: Sinceridad en la honestidad

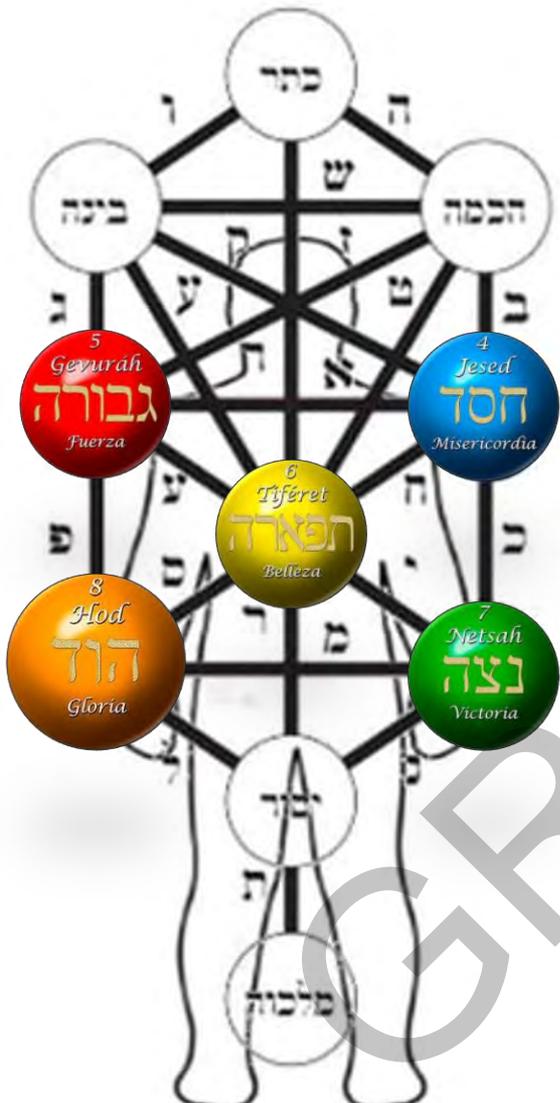
Yesod: Compromiso con la sinceridad

Máljut: Humildad en la sinceridad





## HOD-HUMILDAD



Si la persistencia es el motor de la vida, la humildad es su combustible. Hod le da a Nétzaj persistencia y dirección. La humildad es el socio silencioso de la persistencia, su fuerza está en su silencio, su esplendor está en su reposo. Pese a que la humildad es silenciosa, no es un vacío. La humildad es activa, no pasiva. La humildad no debe confundirse con debilidad y falta de autoestima. Humildad es reconocimiento, es reconocer claramente nuestras cualidades y fortalezas y admitir que son nuestras, que nos han sido dadas por Dios, para un propósito más elevado que el de satisfacer nuestras necesidades.

## ● RECONOCER

**Humildad es también reconocer lo pequeños que somos, esto nos permitirá tomar conciencia de lo grandes que podemos llegar a ser. Eso es lo que hace a la humildad tan grande.**



## ● PERSISTENCIA



La persistencia tiene su fuerza en el reconocimiento de la humildad, nuestra persistencia depende de nuestro nivel de tolerancia. Cuando reconocer que nuestras fuerzas provienen de los Mundos Superiores, recibimos el poder de resistir mucho más allá de nuestra capacidad, ya que conectamos con la fuerza de persistencia Divina.

Humildad y sensibilidad es la fuerza que sana y que resulta de reconocer que podemos ser mejores de lo que somos. La humildad es silenciosa, e incluye las siete cualidades de amor, disciplina, compasión, persistencia, humildad, vinculación y soberanía.

**La humildad es activa no pasiva.**



## ● DÍA 29: JÉSED DE HOD

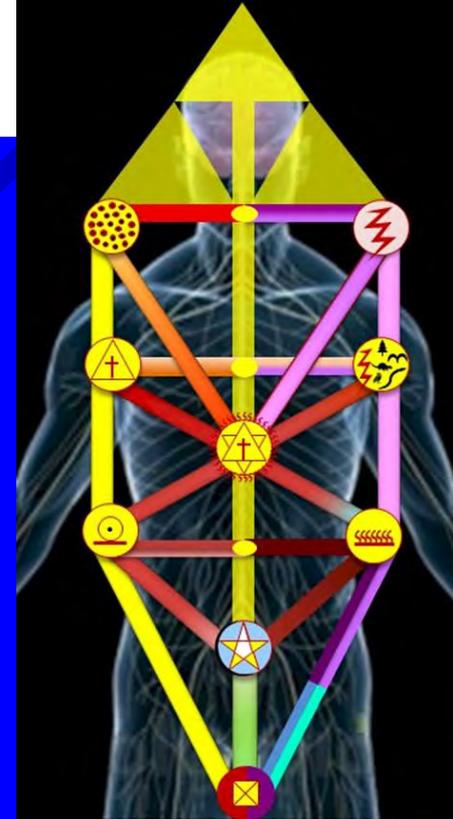
HOY ES EL DÍA 29, QUE SON CUATRO SEMANAS Y UN DÍA DE LA CUENTA DEL OMER

JÉSED DE HOD - AMOR EN HUMILDAD

Jésed es la cualidad emocional de la amplia generosidad y amor sin límites.

Hod es la cualidad de la empatía y el reconocimiento.

El que realmente es amoroso, no teme en restringir su beneficio, para aportar beneficios a otros que le son significativos. Si reconoce la dimensión humana del otro, y lo que precisan ambos para desarrollar un lazo trascendente, no verá como un obstáculo el esfuerzo por superarse. Reconocer las virtudes y defectos reales del otro, y conectarse con su ser, posibilita que la generosidad sea efectiva y verdadera, y no una mascarada para estimular la propia estima disminuida.



## AMOR EN HUMILDAD



Examina el amor en tu  
humildad.

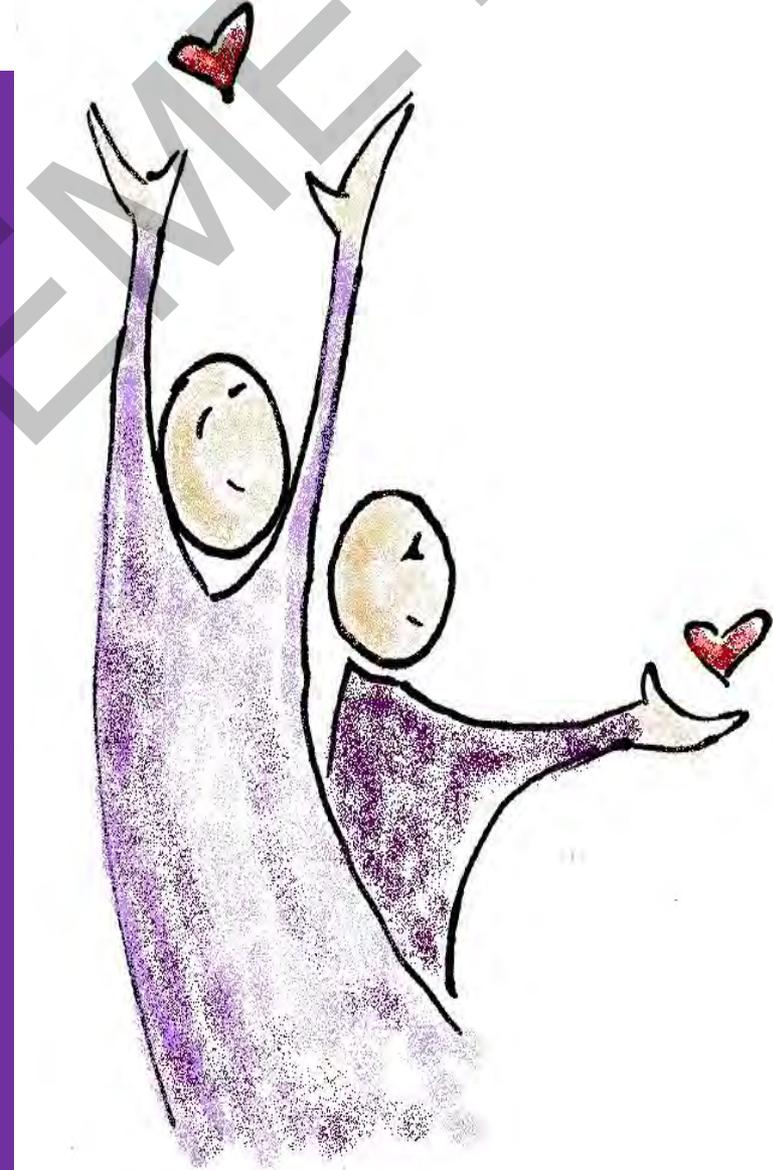
La humildad sana no es  
desmoralizadora,  
trae amor y alegría, y no trae  
miedo.

La humildad puede ser  
confundida con una baja  
autoestima.

La humildad trae amor porque  
nos da la capacidad de  
elevarnos por encima de  
nosotros mismos y amar a  
otro.

## • PREGÚNTATE

- ¿La humildad me hace ser más cariñoso y dadisoboso?
  - ¿Más expansivo o me inhibe y restringe?
    - Soy humilde y feliz, o humilde y miserable?
  - ¿Soy generoso a raíz de reconocer lo que el otro yo, verdaderamente precisamos?
    - O, ¿Eres dadivoso para lavar tus sentimientos de culpa?
  - ¿Actúas con generosidad porque esperas el reconocimiento ajeno?
- Si notas que el prójimo precisa de algo que te puede acarrear cierta restricción, o falta de gozo, ¿incluso así, estás dispuesto a desprenderte de tu ego y ofrendarlo al necesitado?



## ● EJERCICIO DEL DÍA



**Antes de rezar con humildad y reconocimiento de Dios, da algo para caridad, mejorará tus plegarias. Durante este día, examina tus hábitos, acciones, actitudes, pensamientos que tildas de generosidad, si detienen o no refuerzan el crecimiento armonioso del otro y el tuyo, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 30: GUÉVURAH DE HOD

**HOY ES EL DÍA 30, QUE SON CUATRO SEMANAS  
Y DOS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**

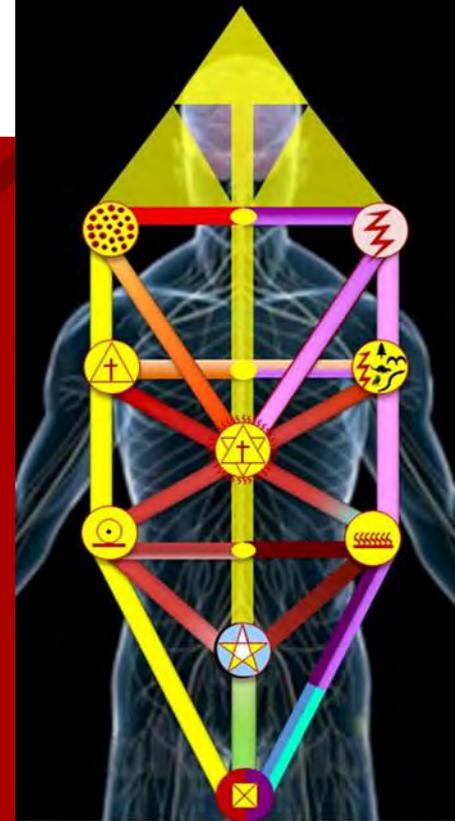
**GUÉVURAH DE HOD - DISCIPLINA EN HUMILDAD**

**Guévurah es la cualidad emocional de la restricción,  
la severidad y la disciplina.**

**Hod es la cualidad de la empatía y el reconocimiento.  
La humildad debe ser disciplinada y focalizada.**

**El que realmente es disciplinado y empático, reconoce  
que los límites cumplen una función necesaria para  
propiciar el crecimiento, pero si lo detienen o si ahogan  
con su severidad, están siendo usados de modo  
inadecuado.**

**Otro aspecto de Guévurah en Hod es que la humildad  
debe incluir el respeto y el temor reverencial por la  
persona o experiencia ante la cual está pasando.**



## ● PREGÚNTATE



- ¿Cuándo debe mi humildad aceptar el compromiso y cuándo no?
- En nombre de la humildad ¿permanezco a veces silencioso y neutral frente a la perversidad?
- ¿Si mi humildad es deficiente, lo es porque no respeto a los demás?
- Cuando eres estricto, con el prójimo o contigo mismo, ¿lo haces para hacer aflorar lo mejor del otro (o de ti), o para opacarlo y someterlo?
- ¿Las medidas disciplinarias inducen a la reflexión y el mejoramiento, o a la decepción y la humillación?
- ¿Eres comprensivo en tus posturas de limitaciones, o los límites se convierten en un objetivo en sí mismos?
- En definitiva, ¿usas la severidad como una herramienta para mejorar o para esclavizar?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Concéntrate en tu renuencia a comprometerte en cierta área, y observa si se origina en un lugar sano y humilde.**

**Durante este día, examina lo que consideras riguroso en tu vida en relación con el prójimo, si descubres que están asfixiando a alguno de los interesados, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## ● DÍA 31: TIFERET DE HOD

**HOY ES EL DÍA 31, QUE SON CUATRO SEMANAS Y TRES DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**

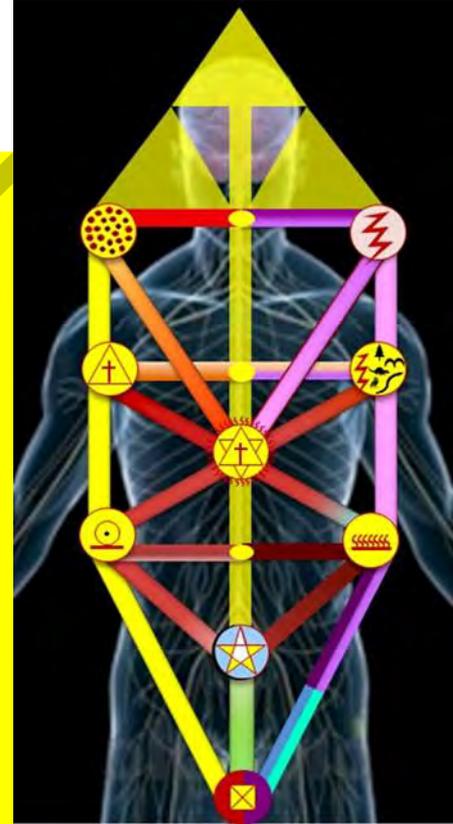
**TIFERET DE HOD - COMPASIÓN EN HUMILDAD**

**Tiferet es la cualidad emocional de la armonía, la belleza y la compasión.**

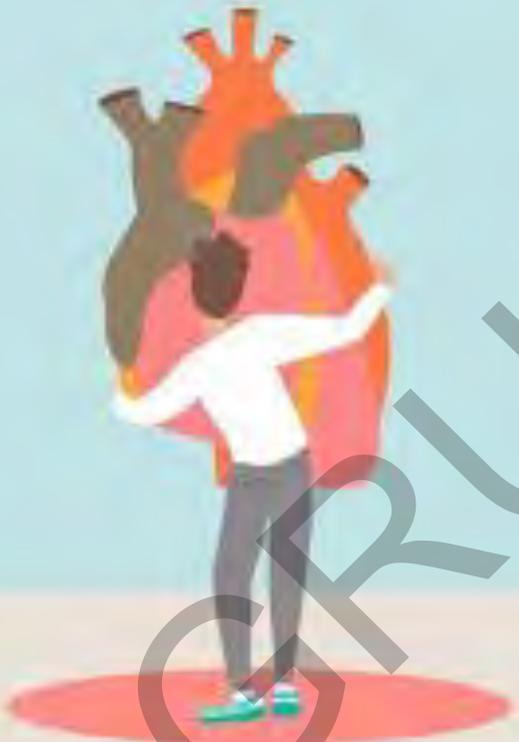
**Hod es la cualidad de la empatía y el reconocimiento.**

**El que realmente es equilibrado y empático, reconoce que el egoísmo, la apatía y la agresión son actitudes que llevan a descomponer la vida individual y colectiva.**

**El desequilibrio emocional, reporta un grave drenaje de energías vitales, que en lugar de ser utilizadas para el desarrollo y el crecimiento son desperdiciadas en mantener un precario equilibrio.**



## COMPASIÓN EN HUMILDAD

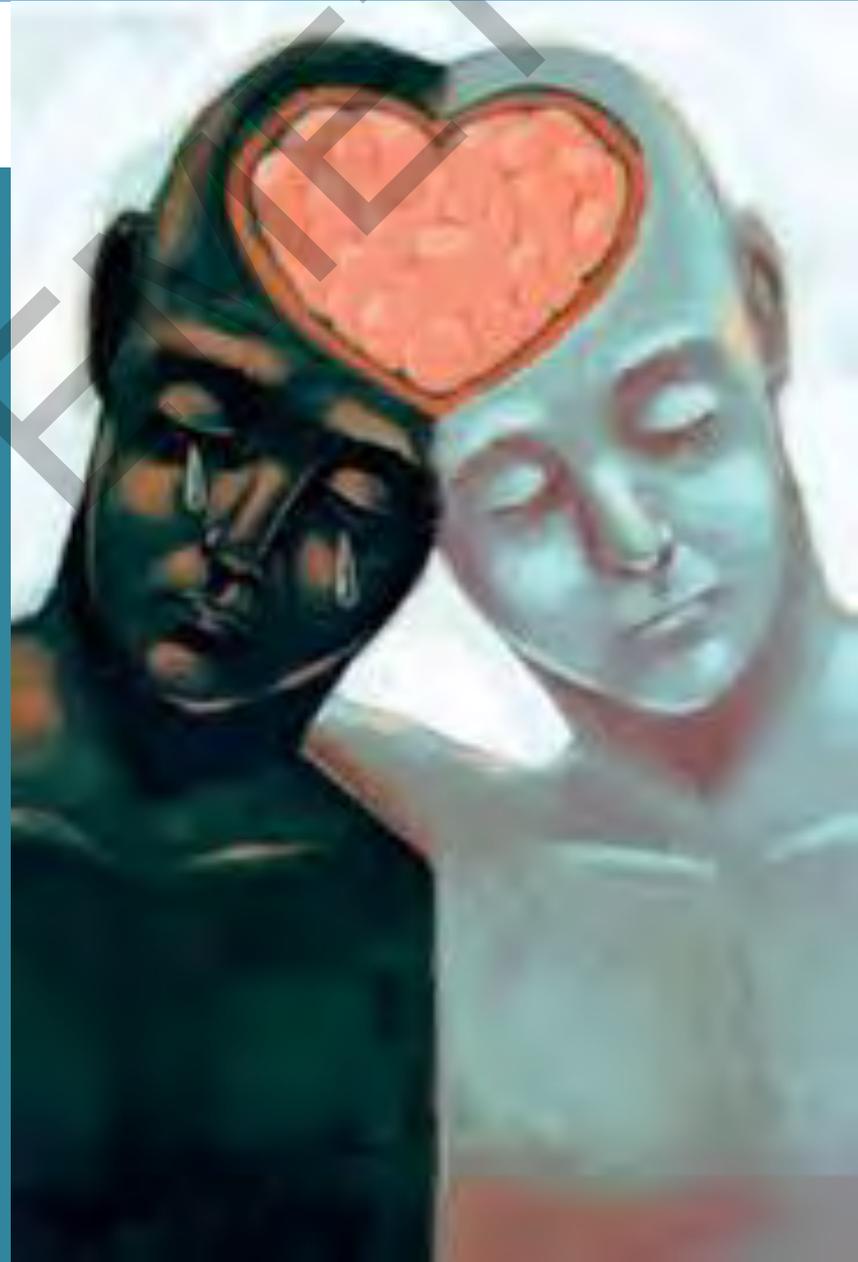


**El que sabe buscar y afianzar la armonía, no teme a la verdad, y tiene suficientes energías a disposición como para progresar y ayudar a otros.**

**Tal como la humildad trae compasión, la compasión puede guiarnos hacia la humildad. Si nos falta humildad, intentemos actuar de forma compasiva, ya que nos puede ayudar a llegar a la humildad.**

## ● PREGÚNTATE

- ¿Mi humildad me hace reservado y antisocial, o se expresa como simpatía hacia los demás?
- ¿Es equilibrada y hermosa, o es torpe?
- Cuando interactúo con el prójimo ¿reconozco que mis juicios promueven la armonía interna y mutua?
- ¿Reconozco la belleza implícita en la relación que es equilibrada?
- Si supones que hay belleza en ambos ¿notas la compasión que te mueve a crecer y ayudar a crecer?
- ¿El equilibrio no se fundamenta acaso en la plena verdad?



## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Expresa un sentimiento humilde en un acto de compasión.**

**Durante este día, examina cómo te relaciones con el prójimo, si hallas que no cuentas con una armoniosa fluidez entre el dar y el recibir, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## ● DÍA 32: NÉTZAJ DE HOD

HOY ES EL DÍA 32, QUE SON CUATRO SEMANAS  
Y CUATRO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

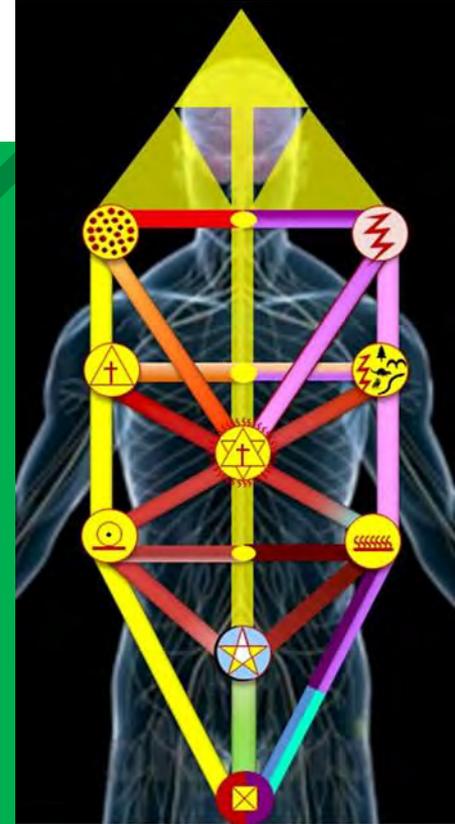
NÉTZAJ DE HOD - PERSISTENCIA EN HUMILDAD

Nétzaj es la cualidad emocional de la perseverancia,  
la determinación y el empeñamiento.

Hod es la cualidad de la empatía y el reconocimiento.

La humildad y la modestia no deberían hacer que uno  
se sienta débil e inseguro. Nétzaj de Hod subraya el  
hecho de que la auténtica humildad no te convierte en  
un "felpudo" para que los demás pisen, por el contrario,  
te da fuerza perdurable.

El que realmente es perseverante y empático, reconoce  
que las personas se equivocan, fallan, se extravían, pero  
que no por eso dejan de ser personas con potencial de  
mejorar y crecer.



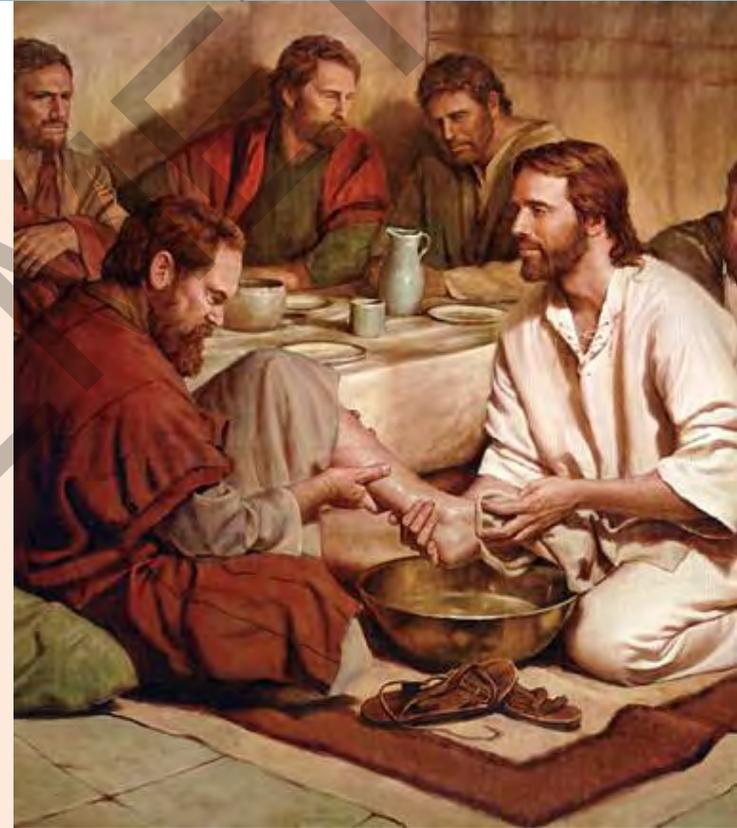
## ● PERSISTENCIA EN LA HUMILDAD



**Si descubre en el otro errores, antes de acusar, revisa en su interior para hallar en ti similares actitudes o hábitos, y de ese modo corregirlos, a la vez que ayudas al otro en la tarea de progresar. No temas al error, sé perseverante en la búsqueda de lo positivo, pero no seas terco y enceguecido para no reconocer tus malos pasos. El que sabe buscar y afianzar la comunicación con el otro, no teme comunicarse consigo mismo y desnudarse ante sí, para verse cabalmente. Tampoco teme reconocerse en falta, además, siempre estará ahí cuando se lo precisa.**

## • PREGÚNTATE

- ¿Mi humildad resiste los desafíos?
- ¿Soy firme en mis posiciones o blando en nombre de la humildad?
- ¿Mi humildad es percibida como debilidad?
- ¿Hace ello que otros se aprovechen de mí?
- Cuando interactúas con el prójimo, ¿qué tan empecinado eres?
- Si tú y el prójimo no estáis de acuerdo ¿reconoces que te transformas en un tozudo defensor de tus ideas, sin considerar las del otro?
- ¿Eres receptivo a lo que el otro expresa, o te quedas con tu porción de verdad?
- Y cuando te adhieres fuertemente a las ideas, creencias o exigencias ajenas, ¿lo haces por temor a perder el cariño o el respeto, o porque lo consideras lo mejor para ti y el prójimo?
- ¿Eres capaz de decir no, cuando no es lo que corresponde, y sí cuando corresponde, y no sé, cuando no sabes?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Demuestra la fuerza de tu humildad iniciando o participando activamente en una buena causa.**

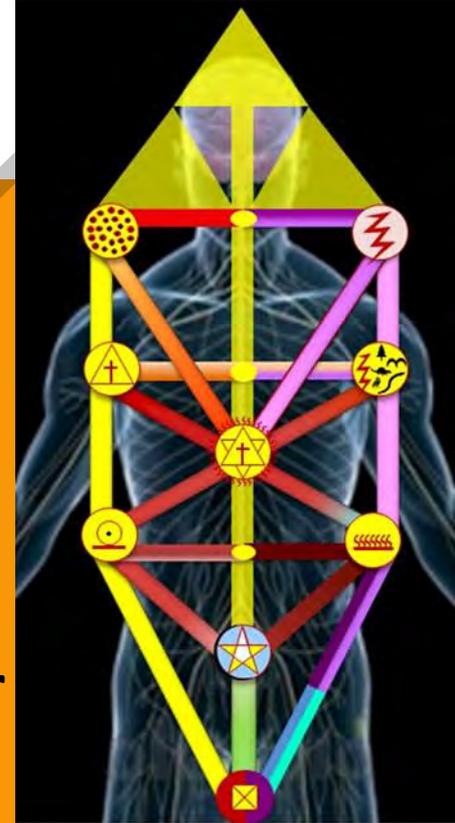
**Durante este día, examina cómo te relaciones con el prójimo, si hallas que generalmente haces sentir temor y debilidad al prójimo, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 33: HOD DE HOD

**HOY ES EL DÍA 33, QUE SON CUATRO SEMANAS Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
LAG B'OMER - LA LUZ DE RABÍ SHIMÓN Y EL ZOHAR**  
En este día se celebra el Lag B'Omer, y es una gran oportunidad para encender ej fuego sagrado que todos tenemos en nuestro interior.

Éste es el día en que se terminó de escribir y de revelar al mundo el Sagrado Zohar, todo el conocimiento oculto de la creación.

Lag B'Omer es llamado el día del festejo de Rabí Shimón Bar Yohai, también conocido como la "Sagrada Luminaria" o el "Fuego Sagrado". Lag baÓmer, literalmente el día 33 de la cuenta del Ómer, y fue el día del fallecimiento de Rabí Shimón bar Yojay, el autor del Zohar.



## BENDICIÓN

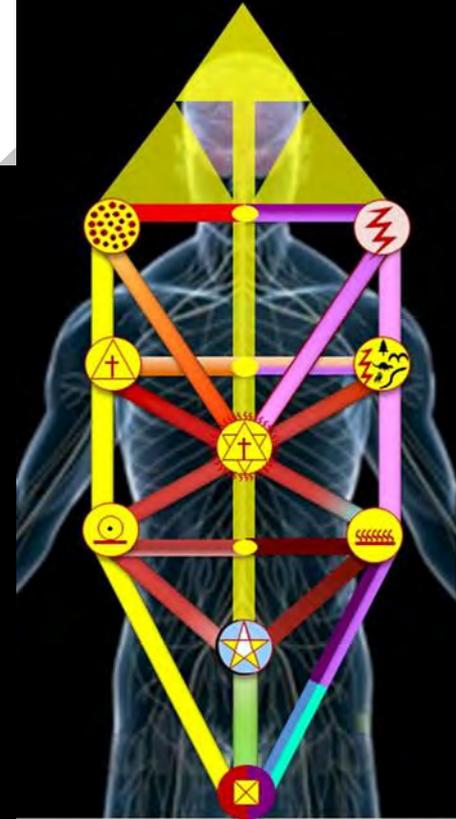
Antes de contar, párate y di la siguiente bendición:  
“Baruj atá Adonay, Eloheinu Mélej haolam,  
Asher kideshanu bemitzvotav vetzivanu al sefirat  
haomer.

Bendito eres Tú, Dios, Rey del universo, Quien nos  
santificó con Sus mandamientos, y nos ordenó en  
relación a la cuenta del Omer”.

**HOD DE HOD**

**HUMILDAD EN HUMILDAD**

Hod es la cualidad emocional de la empatía y el  
reconocimiento, también de la honestidad.



## LAG B'OMER

**Esta noche, y todo el día de mañana, es un momento muy especial. Es la festividad de Lag BaÓmer, el aniversario de la muerte de Rav Shimón bar Yojái, autor del Zóhar, la fuente de todo conocimiento kabalístico. Sabemos que en la hiluláh o aniversario de muerte de una persona justa, está disponible para nosotros toda la Luz que esa persona reveló en su vida. Dicho esto, ¿cómo podemos usar la hermosa y generosa energía que está disponible en las siguientes 24 horas?**



## ● CREAR ÁNGELES



Una de las lecciones que el Zóhar más destaca es el poder de nuestras palabras. De hecho, el Zóhar nos recuerda que nuestras palabras crean ángeles.

El hecho de que esos ángeles sean positivos o no depende de la naturaleza de nuestras palabras. Las palabras amables, compasivas, amorosas, atentas y respetuosas crean ángeles que son como dichas palabras.

Imagina los ángeles que podemos crear si en las siguientes 24 horas, usáramos nuestras palabras solamente para bien.

## ● APERTURA CÓSMICA

**Se acostumbra encender fogatas, hacer una comida y quedarse despierto estudiando toda la noche.**

**Durante este día, tenemos una apertura cósmica a través de la cual podemos acceder a milagros, sanación y abundancia. Todo lo que se nos pide para acceder a ellos, es simplemente estar conscientes de la presencia de Rav Shimón, y encontrarnos en un estado de alegría, ya que este es un tiempo de elevación y nuevos comienzos. Sé feliz, conéctate con el deseo de tu alma y mantente en sintonía con los demás siempre que sea posible. Lo más importante es encontrar formas de compartir.**



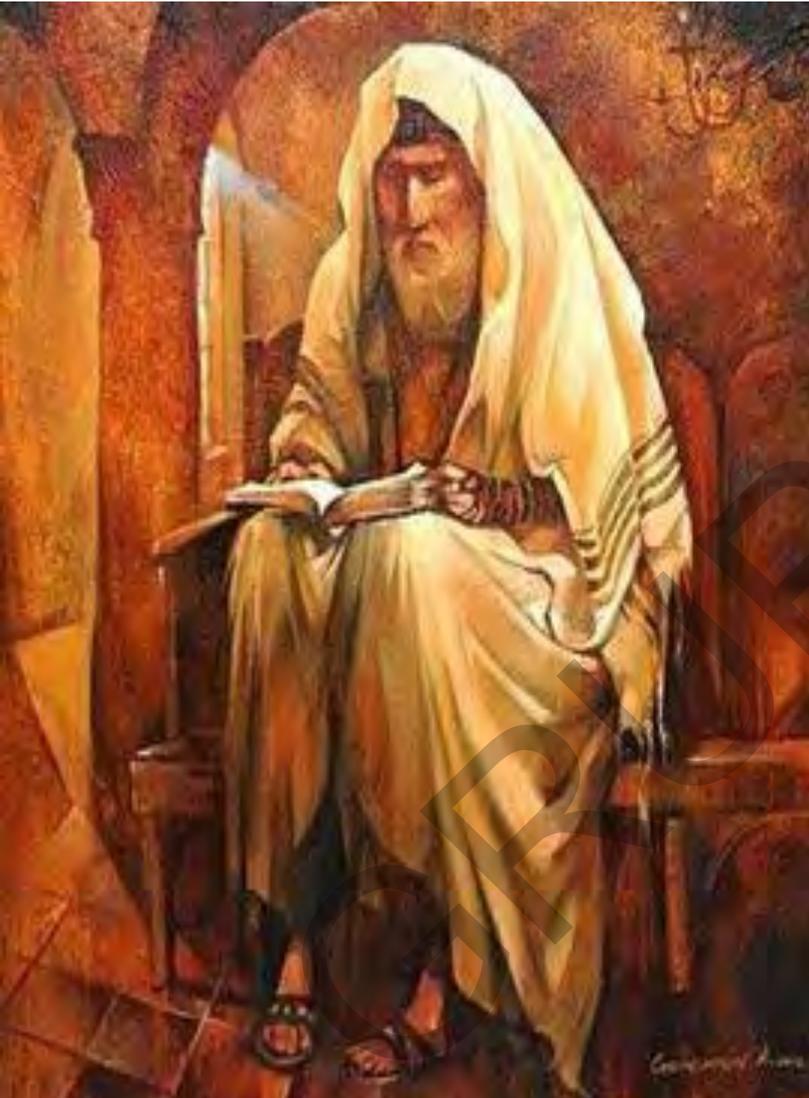
## LEYENDA

Una leyenda talmúdica refiere que el gran Rabí Akiva llegó a tener "doce mil pares de alumnos", y que todos murieron en un mismo lapso ... entre "*Pesaj*" y "*Shavuot*". El Talmud de Babilonia relata que durante este periodo, los 24000 estudiantes de Rabí Akiva murieron en una misteriosa plaga que Dios envió. ¿Por qué murieron? El Talmud nos enseña que fue "porque ellos no mostraron suficiente respeto entre ellos".

Lag B'Omer es celebrado en el día 33 porque en ese día la plaga cesó y los alumnos de Rabí Akiva dejaron de morir.



## UNA NUEVA LUZ



También en el día 33 llamado Lag BaOmer, una nueva Luz de esperanza emergió.

En la mitad de la desesperación, el gran sabio, Rabí Shimón Bar Yojai reveló a una pequeña cantidad de estudiantes los secretos del místico Zohar, y la plaga se detuvo, en el día 33 se produjo un milagro, la epidemia se interrumpió y durante ese día no hubo ningún muerto.

## ● HUMILDAD EN HUMILDAD



**Examina tu humildad, todos tenemos humildad y modestia en nuestros corazones.**

**Lo que no es igual es como cada uno las sentimos conscientemente.**

**Aprende a cultivar tu humildad interactuando con gente más instruida que tú, evocando tu modestia y humildad que es lo que te motivará a crecer.**

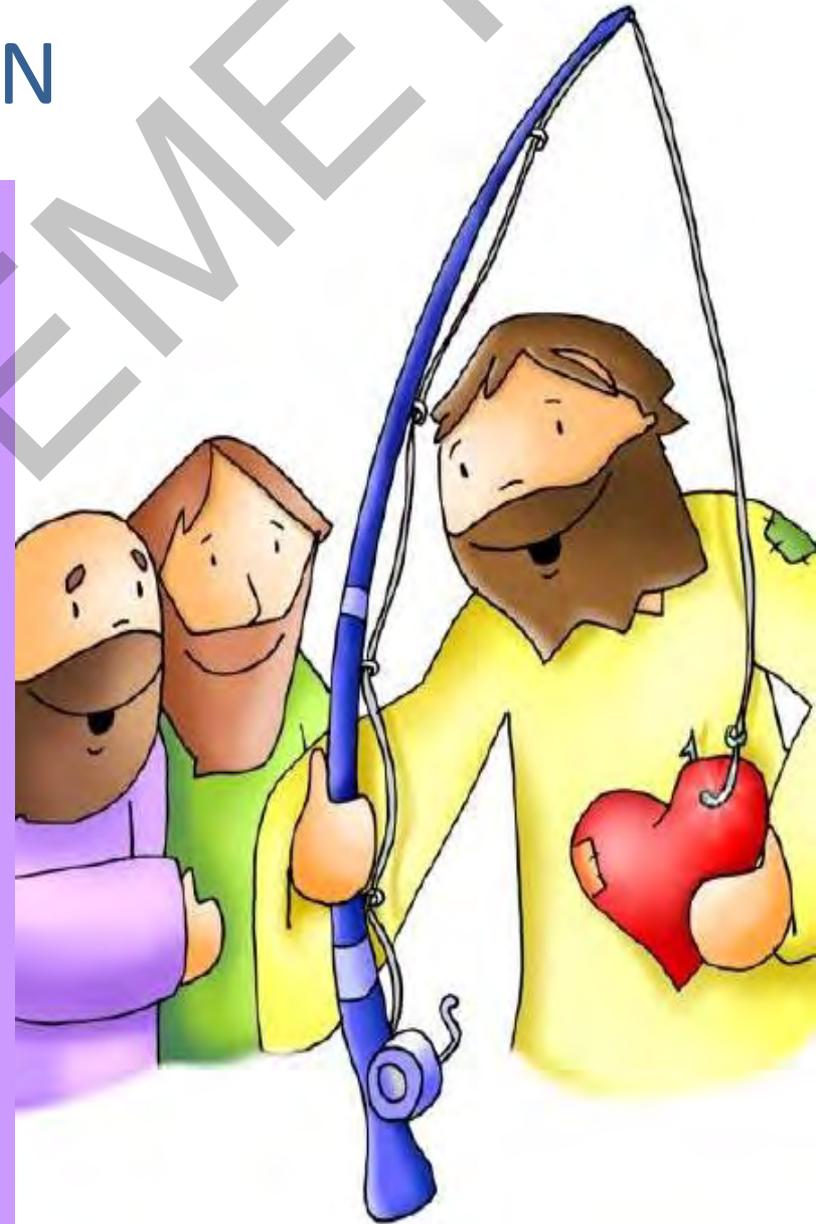
## • PREGÚNTATE



- ¿Tengo miedo de ser demasiado humilde?
- ¿Disimulo y me protejo con una conducta agresiva?
  - ¿Me enorgullezco demasiado de mi humildad?
  - ¿Hago alarde de ella?
- ¿Puedes reconocer los méritos de otra persona sin sentirte amenazada personalmente?
- ¿Consideras que las victorias ajenas son debidas al merecimiento y al saludable empeño, o que han sido obtenidas de modo ilícito o injusto?
  - ¿Te sientes drenado en tus energías vitales, por suponer que eres comprensivo con otros?
- ¿Eres comprensivo en tu propio beneficio?
- ¿Cuándo te interrelacionas, lo haces para conseguir algún tipo de ventaja?

## • EMPATÍA Y COMPRENSIÓN

El que realmente es comprensivo y empático, permite al otro desarrollarse, incluso en los aspectos que el otro desconoce de sí mismo. El éxito ajeno a pesar de que le hayamos ayudado, no nos debe dar para enorgullecernos o enfadarnos, sino para que agradezcamos a Dios por la oportunidad que nos dio para servir y dar una mano al prójimo. Además, la comprensión hacia el prójimo pasa por permitirle que haga camino, sin que dependa de nosotros. Amar al prójimo y comprenderlo es muy distinto a comportarse de manera servil, o tiránica.



## • EJERCICIO DEL DÍA

**Se humilde simplemente por serlo, sin otra motivación. Durante este día, examina cómo te relacionas con el prójimo, si hallas que no eres verdaderamente tolerante con él, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



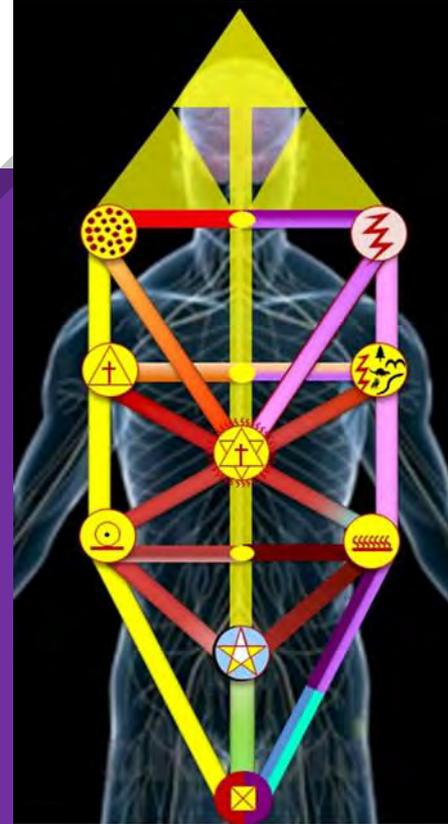
## • DÍA 34: YESOD DE HOD

HOY ES EL DÍA 34, QUE SON CUATRO SEMANAS  
Y SEIS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
YESOD DE HOD - VINCULACIÓN EN LA HUMILDAD

Yesod es la cualidad emocional de la unidad y el  
ligamiento.

Hod es la cualidad de la empatía y el reconocimiento.  
La humildad no debe ser una experiencia solitaria.

Debe ser el resultado de una profunda unión y  
compromiso. No hay vinculación más fuerte que la que  
proviene de la humildad.



## VINCULACIÓN EN LA HUMILDAD



**El que realmente es comprensivo y empático, y ha trabajado su aspecto de la autoafirmación y el aprecio por sí mismo, no tiene mayores dificultades para trabajar junto a otro a la par, sin la búsqueda de supremacías. Entiende que la unión y unidad entre personas no se consigue aplastando al adversario, como primera medida, sino trabajando para transformar al contrario en partidario, y al obstáculo en trampolín para nuevos logros.**

## • PREGÚNTATE

EMPATIA



- ¿Mi humildad me separa de los demás o me acerca?
- ¿Produce resultados?
- ¿Crea una base duradera sobre la cual yo y los demás podemos confiar y construir?
- ¿Cuando has reconocido la singularidad del otro, y se consideran compatibles, ¿puedes lograr lazos que los unan realmente?
- ¿Este reconocimiento produce acciones positivas para ambos?
- ¿Promueve el crecimiento mutuo o la pasividad?
- ¿Comparten sentimientos, acciones y pensamientos de un modo tal que todos resultan beneficiados en lo individual y en aquello que los conjunta?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Emplea tu humildad para construir algo duradero. Durante este día, examina cómo te relacionas con el prójimo, si hallas que tus acciones o palabras te apartan y te separan a tu reino de soledad, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 35: MÁLJUT EN HOD

HOY ES EL DÍA 35, QUE SON CUATRO SEMANAS  
Y SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

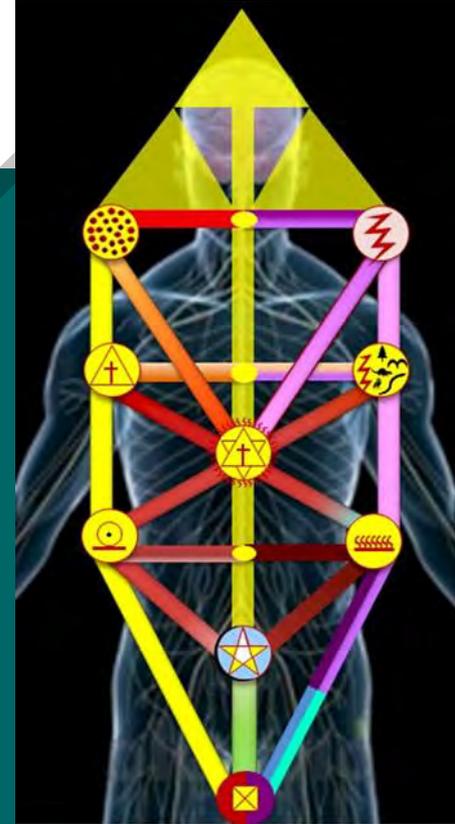
MÁLJUT DE HOD - NOBLEZA EN LA HUMILDAD

Máljut es la cualidad emocional de la nobleza y el  
liderazgo. Hod es la cualidad de la empatía y el  
reconocimiento.

Caminar humildemente es caminar erguido.

La dignidad es la esencia de la humildad. El esplendor  
de la humildad es majestuoso. La humildad que  
suprime el espíritu humano y niega la soberanía individual,  
no es humildad en absoluto.

El que realmente es comprensivo y empático, y ha  
elaborado sus capacidades de liderazgo, no teme indicar  
las dificultades, pero también sabe resaltar los aciertos.



## NOBLEZA EN LA HUMILDAD



Busca lo negativo para transformarlo en positivo, en lugar de regodearse con el mal o el error ajeno. Cuando se detiene en el obstáculo del prójimo, es para ayudarlo a sobrepasarlo, con la finalidad de ennoblecerlo. Se da cuenta de que es cierto el aforismo: hasta el cabello más delgado produce su sombra; por lo que insiste en alumbrar con claridad incluso a aquellos que se apartan considerándose poco aptos de recibir atenciones positivas. Y, por ser una persona que tiende a la nobleza, es humilde en su constante afán de superación.

## • PREGÚNTATE

- ¿Mi humildad me hace sentir digno?
- ¿Me siento vivo y vibrante?
- Cuando has reconocido la singularidad del otro, ¿cómo te sientes?
- ¿Disfrutas con la sensación, y te sientes elevado junto al prójimo?
- O, por el contrario, ¿te sientes disminuido y con una sensación de carencia?
- ¿Te ennoblece el contacto con el prójimo, o sientes que te envilece?
- ¿Y cómo le resulta al otro la relación contigo?



## ● EJERCICIO DEL DÍA



**Enséñale a alguien cómo la humildad y la modestia mejoran la dignidad humana.**

**Durante este día, examina cómo te relacionas con el prójimo, si hallas que tus acciones o palabras te envilecen y humillan al otro, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## SEXTA SEMANA - YESOD

### UNIÓN EN EL AMOR

Jésed: Compromiso en el amor

Guévurah: Compromiso con la disciplina

Tiferet: Compromiso con la Compasión

Nétzaj: Persistencia en el compromiso

Hod: Compromiso con la honestidad

Yesod: Compromiso con la paz interior

Máljut: Humildad en el compromiso



## YESOD – FUNDAMENTO - VINCULACIÓN



El Fundamento de Yesod es diferente del ordinario, ya que abarca a todos los niveles del Árbol y del ser humano.

La vinculación es la máxima conexión emocional, mientras que las primeras cinco cualidades: Jésed-Amor, Guévurah-Disciplina, Tiferet-Compasión, Nétzaj-Persistencia y Hod-Humildad, son interactivas y duales, ya que hay alguien que ama a alguien que es amado. La unión en Yesod, es una fusión plena de dos. Sin unión, ningún sentimiento puede ser efectivo. Vinculación significa conectarse, no solo sentir hacia el otro, sino que implica sentirse y estar ligado a él.

# VINCULACIÓN

**Vinculación implica un total compromiso y dedicación hacia el otro, creando una comunicación y un canal entre el dador y el receptor.**

**Vinculación es aquello que trasciende el tiempo y el espacio, es algo eterno, es una unión duradera que perdura viva por siempre, a través del tiempo y del espacio.**

**Vinculación es el fundamento de la vida, todos necesitamos de este tipo de vinculación para florecer y crecer espiritualmente.**





## ENTREGARTE POR ENTERO



Mientras que los cinco sentimientos o emociones son individuales, la vinculación es lo que las comunica e integran en un solo lazo, que crea un fundamento sobre el que se alza firme toda la estructura de las emociones humanas.

Unión es entregarte por entero, no sólo una parte, no con una única emoción, sino con todas, de modo que Yesod pueda completar todo el espectro de las 6 emociones de Jésed a Yesod.

## • DÍA 36: JÉSED DE YESOD

HOY ES EL DÍA 36, QUE SON CINCO SEMANAS  
Y UN DÍA DE LA CUENTA DEL OMER

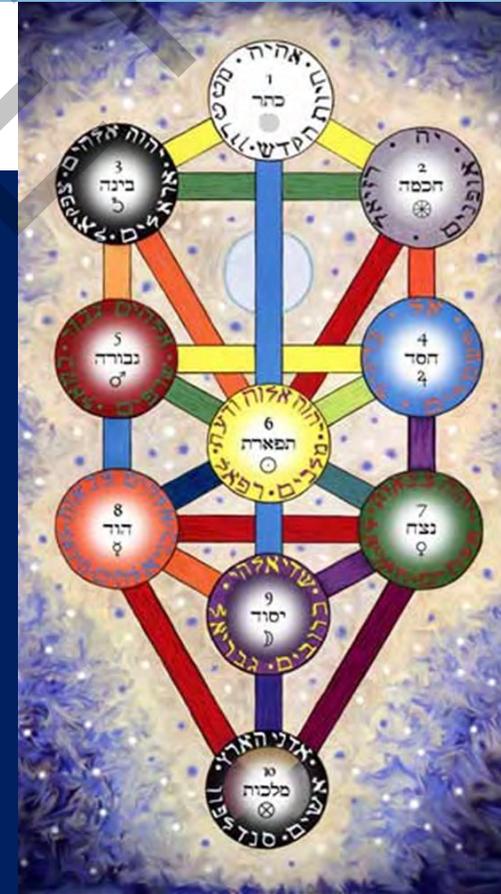
JÉSED DE YESOD - AMOR EN VINCULACIÓN

Jésed es la cualidad emocional de la entrega, de la  
generosidad, del amor incondicional.

Yesod es la cualidad de la unidad y el  
entrelazamiento.

El Amor es el corazón de la unión. No podemos  
vincularnos sin amor. El amor establece una base  
confiable sobre la cual se puede construir la unión.

El que realmente es generoso, da sin esperar retribución,  
porque sabe que el amor (la generosidad) implica  
esencialmente el procurar el bien del otro, en lugar  
del beneficio propio.



## • AMOR EN VINCULACIÓN



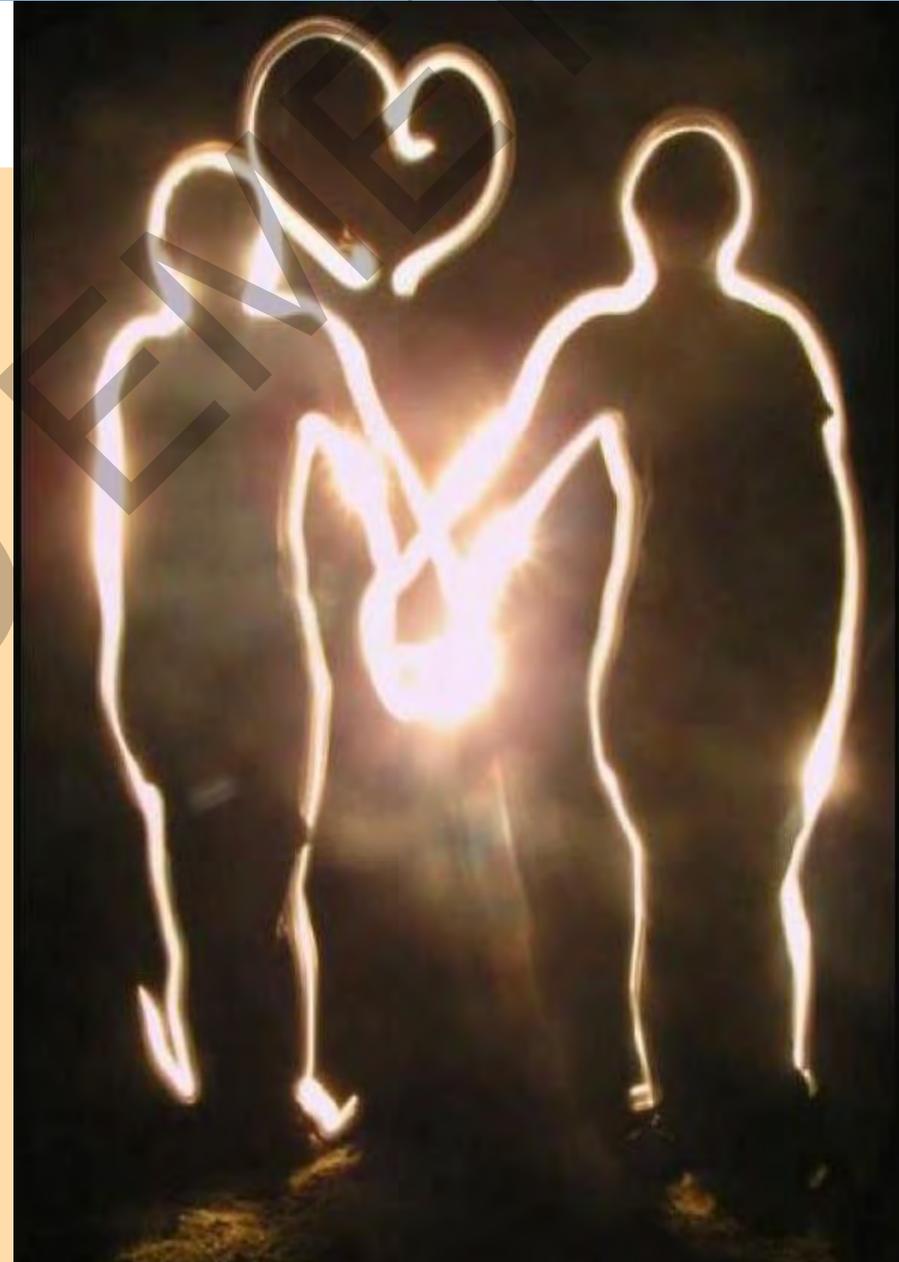
**Cuando el deseo de dar es mutuo, entonces se enfatiza la armonía en la relación, y se construye la unidad entre las personas. Pero, si se antepone el egoísmo, el deseo vacío de recibir, hay una distorsión en la unidad, en el equilibrio entre las partes.**

**La unidad con aquellos que son cercanos permite el crecimiento y el desarrollo, pues la vida en soledad, el apartarse de otro, producen graves desequilibrios emocionales, que finalmente redundan en desarmonías integrales.**

## ● AMOR INCONDICIONAL

**Por eso, es inestimable el valor de la generosidad real, del amor incondicional, pues es el fundamento para para vivir y evolucionar.**

**Nunca es tarde para comenzar a actuar con amor, cuando actuamos con amor, éste se convierte en un hábito indispensable en la vida. Si tienes problemas para vincularte, examina cuánto amas a la persona, la cual deseas vincularte.**





## ● PREGÚNTATE



- ¿Trato de vincularme sin fomentar primero una actitud afectuosa?
- ¿Se expresa mi vinculación de una manera cariñosa?
- ¿Tienes dificultades en juntarte con otras personas?
- ¿Eres capaz de darle al prójimo de acuerdo a la justicia, o siempre requieres más de lo que estás dispuesto a dar?
  - ¿O das más de tu parte de lo que es razonable y constructivo?
- ¿Tienes problemas para manifestar tus sentimientos y pensamientos con aquellos que más cercanos a ti se encuentran?
- ¿Tienes mucho para compartir con alguien especial para ti, y deseas hacerlo, pero no hallas el modo de unirte a esa persona?

## • EJERCICIO DEL DÍA

Demuestra la vinculación que tienes con tu hijo o amigo con un acto de amor.

Durante este día, examina cómo te relaciones con el prójimo, si hallas que eres egoísta y que eso produce un escollo a la unidad, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.



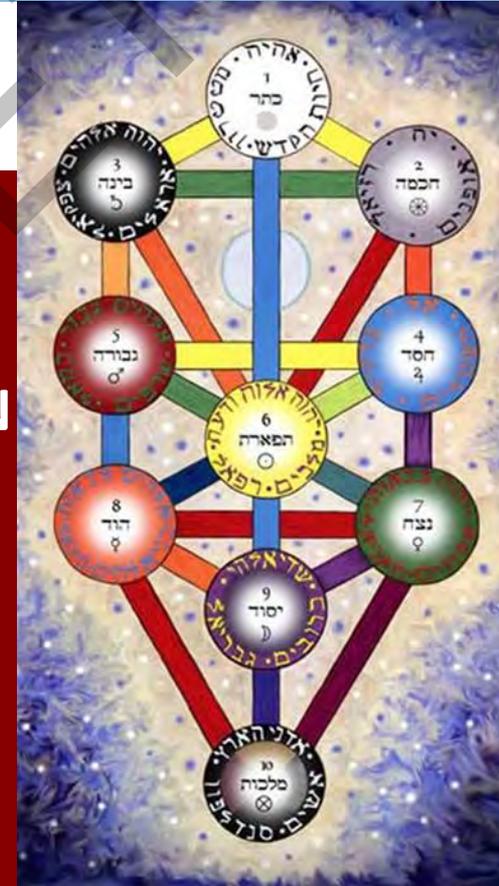
## • DÍA 37: GUÉVURAH DE YESOD

HOY ES EL DÍA 37, QUE SON CINCO SEMANAS  
Y DOS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
GUÉVURAH DE YESOD - DISCIPLINA EN VINCULACIÓN

Guévurah es la cualidad emocional de la limitación,  
de la disciplina, del estricto rigor.

Yesod es la cualidad de la unidad y el  
entrelazamiento.

Examina la disciplina de tu vinculación. La unión  
debe establecerse con discreción y cuidadosa  
consideración, hacia aquel o aquello con lo que te  
vinculas. Hasta la más sana y cercana vinculación exige  
un respeto por el espacio individual de cada uno.



## • DISCIPLINA EN LA VINCULACIÓN



**El que realmente es sabio en su entrega, sabe dar de sí mismo, abrirse con generosidad, pero sin perder los límites que separan lo mío de lo no-mío. Son amplios, pero se restringen en su amor, pues saben que pueden saturar las relaciones, y en lugar de concretar mayor unidad, propician mayores brechas.**

**Reconocen que el otro es una entidad separada, que requiere de su tiempo y espacio propios y personales, y que eso no está mal, ni es una muestra de falta de cariño o de enojo. No es bueno que la persona esté sola, pero sí es bueno que sepa gozar de sus momentos de soledad.**



## ● PREGÚNTATE

- ¿Me vinculo en exceso?
- ¿Soy demasiado dependiente de la persona con la cual me vinculo?
- ¿También es ella demasiado dependiente de mí?
- ¿Mi unión proviene de la desesperación?
- ¿Me vinculo con gente sana e íntegra?
- ¿Tengo dificultades para respetar la intimidad y privacidad de aquellos que me son cercanos?
- ¿Me he percatado que el otro quizás quiera gozar de su tiempo para sí, sin compartirlo con nadie, ni siquiera conmigo?
- ¿Me siento sediento de amor/aprobación por parte de ajenos, por lo que no tengo miramientos de con quién o cómo me acerco a ellos?
- ¿Me desespero por conseguir la unanimidad en todo, y si no la alcanzo me siento en falta o frustrado?
- ¿Me siento con dependencia emocional de aquellos con los cuales me siento ligado?



## • EJERCICIO DEL DÍA



**Revisa tus experiencias vinculantes para verificar si precisan de más disciplina o cambio.**

**Durante este día, examina cómo te relacionas con el prójimo, si encuentras que buscas la unión y unanimidad, quebrantando todos los límites razonables e imponiendo tu cariño al prójimo que no lo necesita; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

## • DÍA 38: TIFERET DE YESOD

HOY ES EL DÍA 38, QUE SON CINCO SEMANAS  
Y UN TRES DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

TIFERET DE YESOD - COMPASIÓN EN VINCULACIÓN

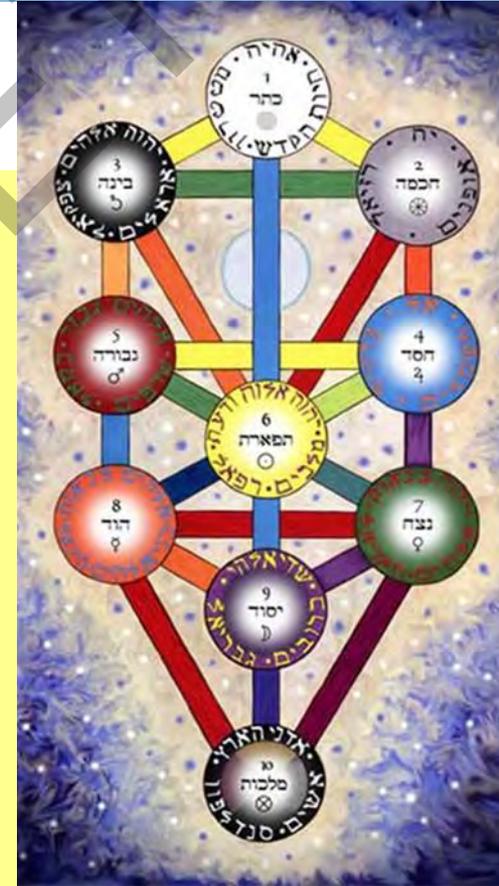
Tiferet es la cualidad emocional de la armonía,  
del equilibrio, de la belleza y de la misericordia.

Yesod es la cualidad de la unidad y el  
entrelazamiento.

La vinculación requiere no sólo ser cariñosos, sino  
también compasivos, sintiendo el dolor de tu amigo  
o compañero, y solidarizándote con él.

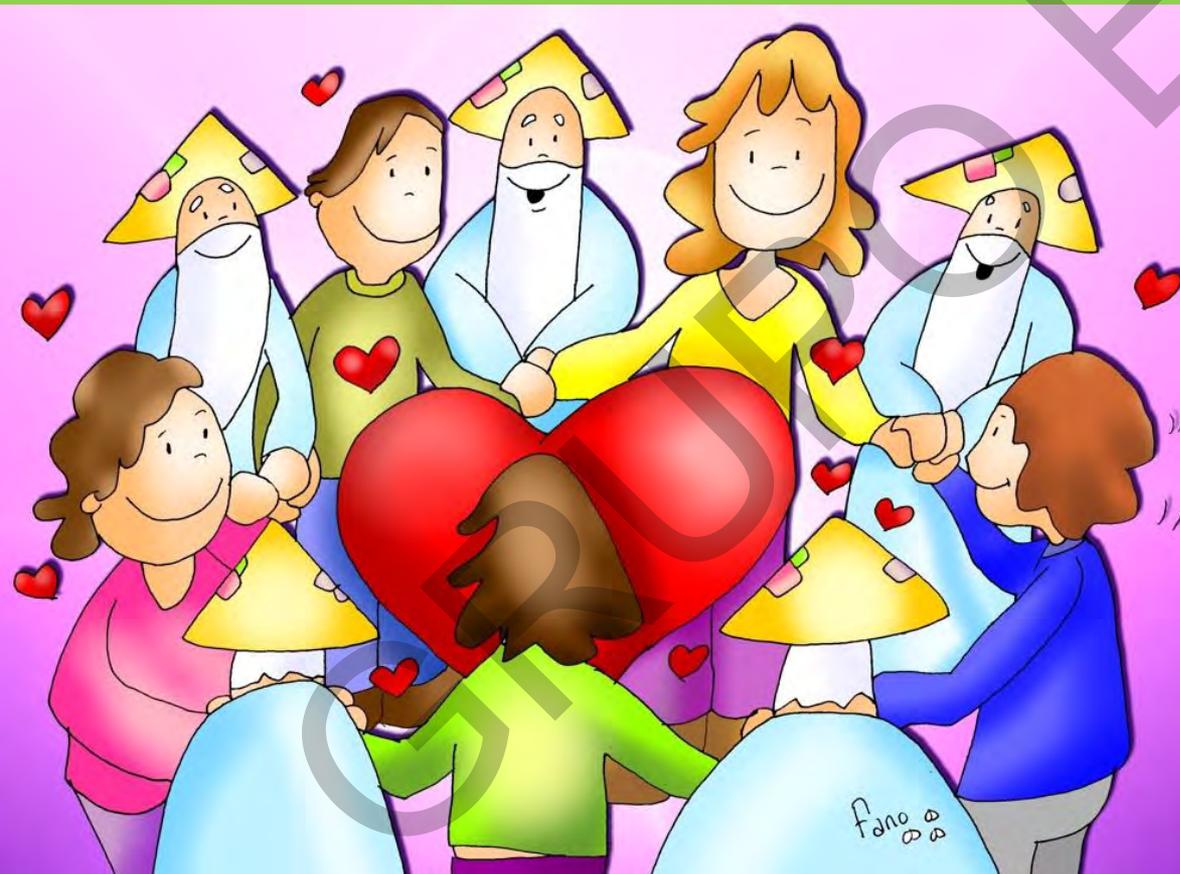
El que realmente está en busca de la unidad por medio  
de la armonía, no teme reconocer la individualidad e  
independencia del otro.

¡Ni la suya propia!



## COMPASIÓN EN LA VINCULACIÓN

La unidad entre las personas no se construye esquivando o borrando las diferencias, sino en la sumatoria de lo que cada uno brinda desde su particular vivencia.



Por el contrario, el que apela a apocarse para mantener el cariño o el respeto ajeno, en verdad se está conduciendo a un barranco profundo y de difícil salida.

En el equilibrio, en el término medio, se halla la belleza, y la verdadera unidad con el otro, que siempre será "otro".

## • PREGÚNTATE

**-¿Es condicional mi vinculación?**

**-¿Me alejo cuando me siento incómodo con los problemas de mis amigos o compañeros?**

**-¿Tengo la convicción de que los lazos que creo con otra persona están sustentados en el equilibrio?**

**-¿Tu compañero siente tu presencia como una constante, o te adecuas para darle espacios y tiempos de privacidad e intimidad?**

**-¿Sabes diferenciar entre estar unido a otro, o ambos se conjugan en una especie de masa simbiótica indiferenciada?**

**-¿Tus uniones son armoniosas o tienen picos y honduras fuertemente emocionales?**

**-Cuando llega el momento de las despedidas (temporales o quizás permanentes) ¿Es una crisis de la que parece imposible resurgir, o se siente la tristeza natural acompañada por la esperanza de un nuevo amanecer?**



## • EJERCICIO DEL DÍA

**Ofrece ayuda y apoyo para tratar una dificultad de alguien con quien te has vinculado.**

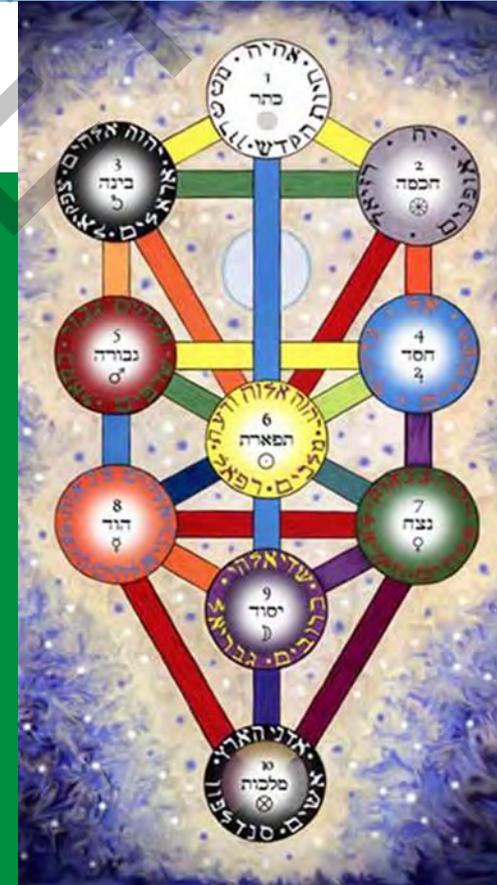
**Durante este día, examina cómo te relaciones con el prójimo, si encuentras que para encontrar unión te desesperas por la unanimidad, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



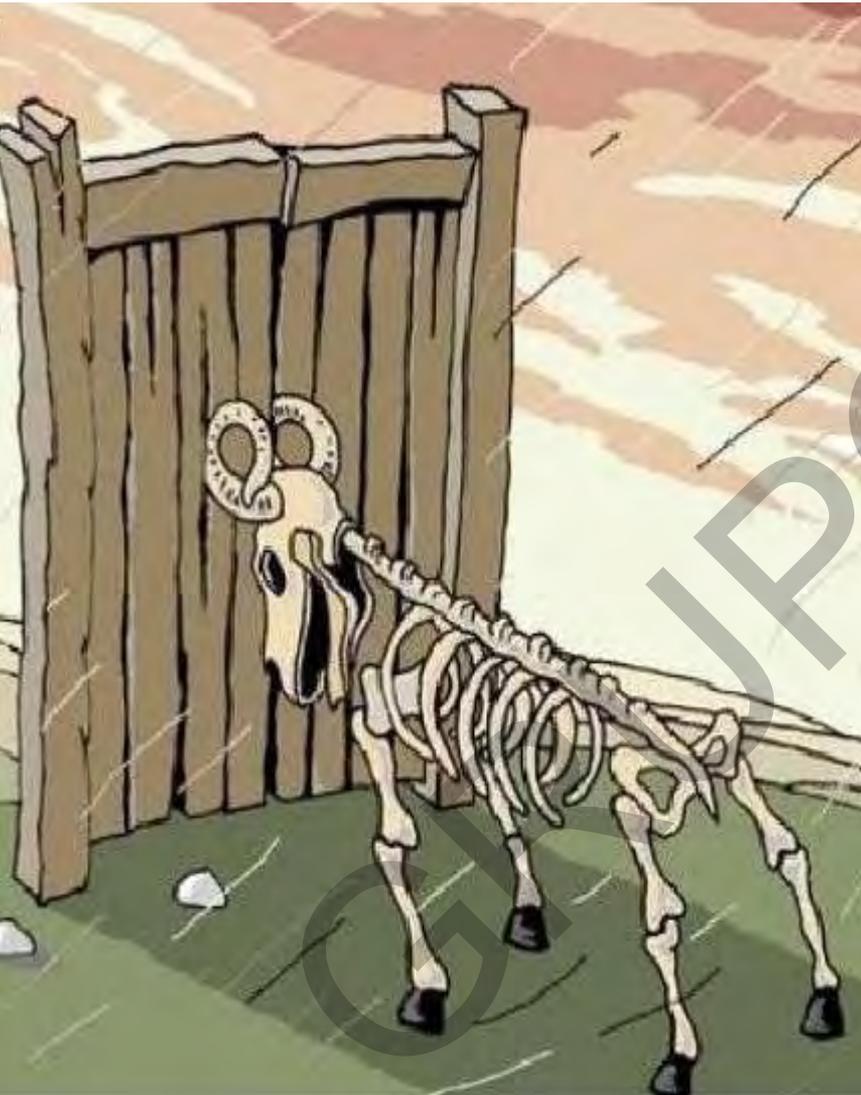
## • DÍA 39: NÉTZAJ DE YESOD

HOY ES EL DÍA 39, QUE SON CINCO SEMANAS Y CUATRO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
NÉTZAJ DE YESOD - PERSISTENCIA EN VINCULACIÓN  
Nétzaj es la cualidad emocional de la perseverancia, de la consistencia y de la constancia.  
Yesod es la cualidad de la unidad y el entrelazamiento.

Una cualidad esencial de la vinculación es la persistencia, la habilidad para soportar desafíos y reveses. Sin persistencia no hay posibilidad de desarrollar una verdadera unión.  
El que realmente está en busca de la unidad es perseverante, pero no terco.



## ● PERSISTENCIA EN LA VINCULACIÓN



Debemos reconocer las diferencias entre una y otra forma de apegarse a una idea, persona o hábito. Porque la constancia que es acompañada por reflexión y saludable crítica permite corregir los errores, mejorar las imperfecciones, y cortar lo que es dañino. Pero, la terquedad es ceguera, y como tal, genera o estimula toda clase de inconvenientes. Es un constante sufrimiento, enmascarado como supuesta cercanía. Lo mejor, es cortar los lazos negativos, o transformar lo que es negativo en positivo. Pero de ningún modo, es aceptable mantener lo que lastima por no ser llevado a la conciencia, y a la actividad que enmienda y repara.



## ● PREGÚNTATE

-¿Estoy plenamente comprometido con aquel con quien me he vinculado?

-¿Cuánto podré resistir y cuánto estoy dispuesto a pelear para mantener este vínculo?

-¿Mantienes tus lazos conocidos por terquedad, o porque reconoces que es una unión positiva para todos los involucrados?

-¿Tienes el suficiente ánimo como para meditar críticamente sobre tu conducta con el prójimo, o actúas sin reflexionar?

-¿Te ciegas a reconocer tus errores y por consiguiente supones que todo está perfecto en tus relaciones o en tu vida?

-Cuando llega el momento de las despedidas (temporales o quizás permanentes), ¿te aferras a la imagen del otro o lo dejas ir (te dejas ir), para permitir que ambos crezcáis por carriles diferentes?



## • EJERCICIO DEL DÍA

**Demuestra el nivel de persistencia de tu vínculo, enfrentando un desafío que obstruya dicha unión.**

**Durante este día examina cómo te relacionas con el prójimo, si encuentras que para encontrar su proximidad te ciegas a lo que es perjudicial para ambos, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

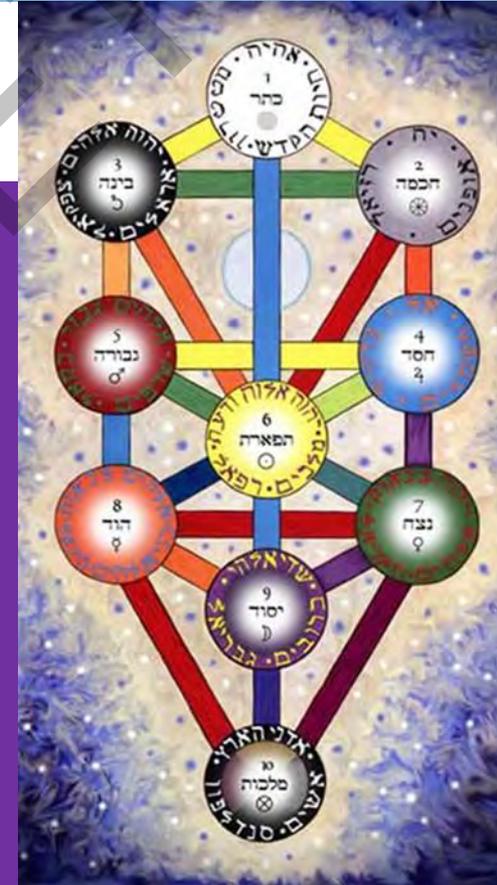




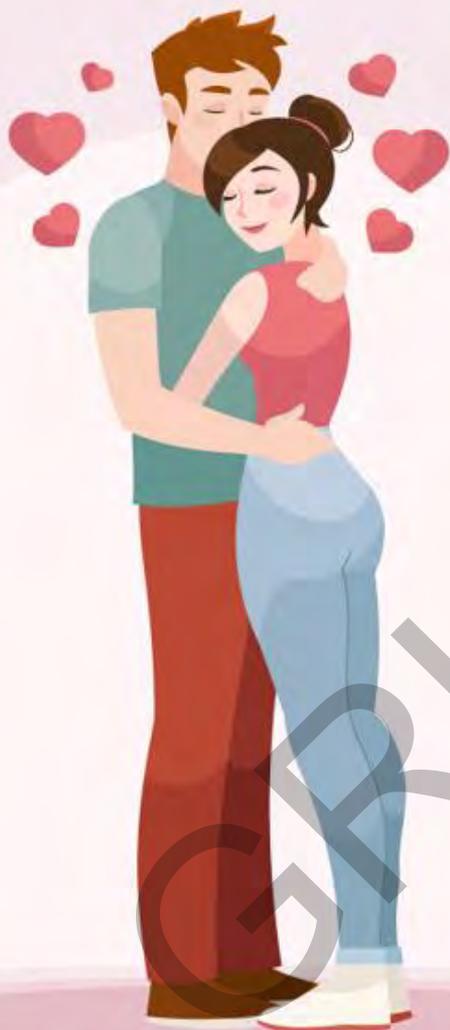
## • DÍA 40: HOD DE YESOD

HOY ES EL DÍA 40, QUE SON CINCO SEMANAS Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
HOD DE YESOD - HUMILDAD EN LA VINCULACIÓN  
Hod es la cualidad emocional de la empatía, del reconocimiento y asunción de los afectos del otro.  
Yesod es la cualidad de la unidad y el entrelazamiento.

La humildad es crucial para la vinculación sana.  
La arrogancia divide a la gente. La preocupación por tus propios deseos y necesidades, te separa de los demás. La humildad te permite apreciar a otra persona y vincularte a ella. Cuando el vínculo es sólo una extensión de tus propias necesidades, se convierte en un vínculo más fuerte contigo mismo.



## • HUMILDAD EN LA VINCULACIÓN



La unión sana de dos personas, con personalidades independientes, se enlazan con un propósito más elevado que el de satisfacer sus propias necesidades.

El que realmente está en busca de la unidad y es empático, actúa de tal modo que las individualidades se preservan, mientras se halla un terreno en común para cultivar. Reconoce que son individuos diferentes, separados, pero que actuando con respeto y atención hacia el bienestar del otro, es posible cimentar una unidad provechosa para todos.

## ● RECONOCER

**Debes saber que para lograr la unidad, es menester disminuir o extinguir el egoísmo.**

**Especialmente, aprende a aceptar las diferencias positivas como un mecanismo que provee de opciones tendientes al crecimiento mutuo, en lugar de aterrorizarte y agredir a lo diferente en pos de una supuesta plácida homogeneidad.**

**La verdadera humildad, reconoce y toma conciencia de Dios en su vida.**





## • PREGÚNTATE



-¿Soy consciente de que en la unión existe un tercer socio -Dios-, y que este socio me da la capacidad de unirme a otra persona pese a nuestras diferencias?

-¿Te relacionas con el prójimo para satisfacer tus propios requerimientos, o por el bienestar del prójimo o de ambos?

-¿Puedes reconocer que debido a tus deseos egoístas están en juego tus relaciones interpersonales, o eres inconsciente a tus motivaciones íntimas?

-¿Eres capaz de apoyar al otro, incluso sabiendo que nada puedes esperar en retribución?

-¿Antepones siempre tu satisfacción a la del otro?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Al orar agradece a la vida y a Dios por ayudarte a vincularte con los demás.**

**Durante este día, examina cómo te relaciones con el prójimo, si supones que para encontrar su proximidad debes privilegiar tus deseos personales y escasamente solidarios; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 41: YESOD DE YESOD

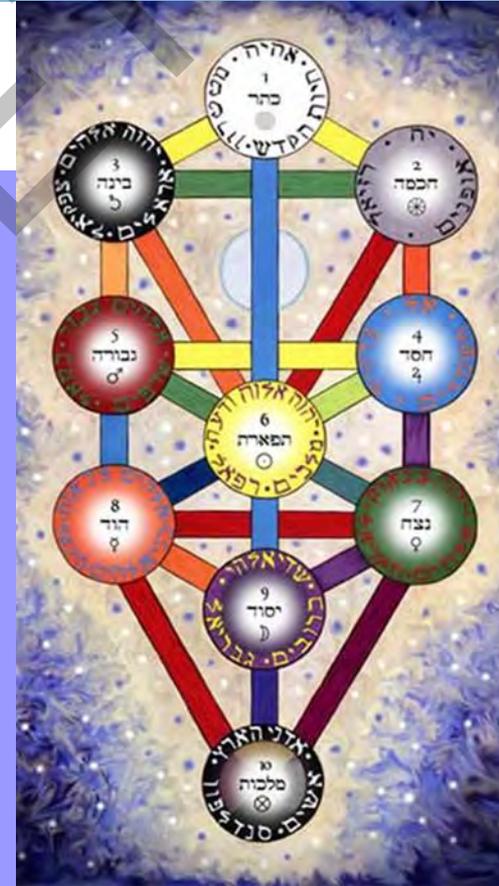
**HOY ES EL DÍA 41, QUE SON CINCO SEMANAS Y SEIS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
YESOD DE YESOD - VINCULACIÓN EN VINCULACIÓN**  
Yesod, es la cualidad emocional de la unidad y el entrelazamiento.

Examina los aspectos de tu vinculación, las formas que asume y sus niveles de expresión.

Todos necesitamos y tenemos la capacidad de vincularnos con otras personas.

El que realmente está en busca de la unidad aprende a reconocer que el prójimo es como uno mismo.

Ambos somos físicamente diferentes, corporalmente alejados. Una brecha se abre entre tú y yo, una brecha llamada materia.



## ● VINCULACIÓN EN LA VINCULACIÓN



Espiritualmente somos hijos del mismo Padre. Lo espiritual que me forma, es lo mismo espiritual que te forma a ti. Es esa dimensión espiritual es la que nos une, la que nos liga realmente.

El espacio que estás ocupando ahora, tu espacio vital, es solamente tuyo, es intransferible e incompañable, pero tu visión, tus sentimientos, tu sentir, tu deseo puede ser acompañado por el mío, acompasado a tu alma.

Ambas almas, la tuya y la mía, pueden vibrar en armonía. Una armonía que sólo se logra en ese plano que no es material.

## RECORDAR

**Para cultivar tu capacidad de relacionarte, aun cuando tengas razones válidas para desconfiar, debes recordar que tienes un alma que ama, y debes aprender a reconocer tu voz interior, lo que te permitirá vivenciar los corazones y almas de los demás. Una unión exitosa, incluye el cristalizar el vínculo con acciones constructivas.**



## • PREGÚNTATE



- ¿Encuentro dificultades para vincularme?
- ¿Esta dificultad se da en algunas áreas o solo en algunas?
- ¿Me relaciono fácilmente con mi trabajo, pero encuentro problemas para relacionarme con la gente?
- ¿Tengo problemas para relacionarme con ciertos eventos especiales de mi vida?  
Examina las razones para no vincularte:
  - ¿Es porque soy demasiado crítico y encuentro fallos en todo como excusa para no relacionarme?
  - ¿Estoy demasiado encerrado en mis propios hábitos?
  - ¿Es mi falta de vinculación un resultado de sentirme incómodo con mi vulnerabilidad?
  - ¿He resultado herido en mis experiencias de vinculación anteriores?
    - ¿Abusaron de mi confianza?
  - ¿mi miedo a vincularme es el resultado de una experiencia que viví de niño?

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Comienza a relacionarte con una nueva persona o experiencia, que sea importante para ti, comprometiéndote a pasar juntos constructivamente un tiempo específico de cada día o semana.**

**Durante este día, examina cómo te relacionas con el prójimo, si son sus cuerpos los que se relacionan pero no sus almas, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 42: MÁLJUT DE YESOD

HOY ES EL DÍA 42, QUE SON CINCO SEMANAS Y SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

MÁLJUT DE YESOD - NOBLEZA EN VINCULACIÓN

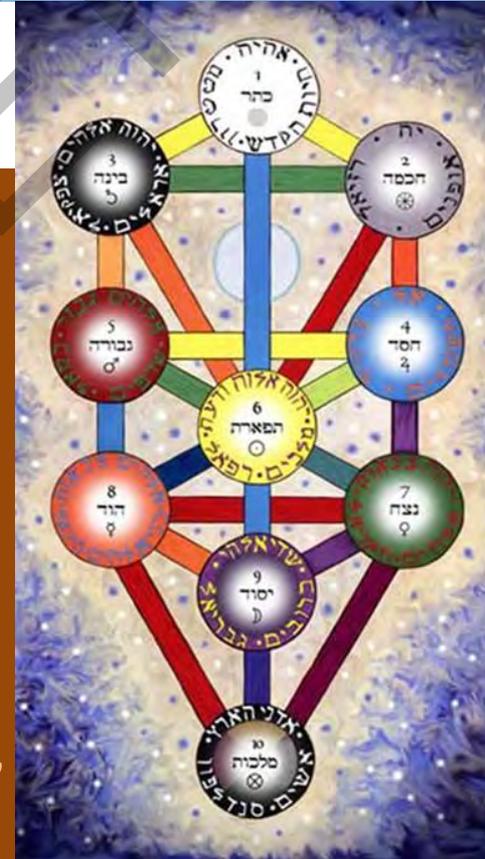
Máljut, es la cualidad emocional de la nobleza, el dominio y el mando.

Yesod, es la cualidad de la unidad y el entrelazamiento.

La vinculación debe mejorar la nobleza de la persona, debe nutrir y fortalecer la propia dignidad y la de la persona con la cual te relacionas.

El que realmente está en busca de la unidad aprende a reconocer el lugar propio y el del prójimo.

Saber que a roles diferentes corresponden actitudes diferentes, es un paso hacia el entendimiento y la armonía.



## NOBLEZA EN LA VINCULACIÓN

En ocasiones las funciones que alguno ejerce lo pone en situación de liderazgo o predominio sobre el prójimo, y esta situación, en tanto correcta y saludable, debe ser sostenida con las limitaciones apropiadas. Pero, intentar soliviantar el dominio justo, es sinónimo de rebeldía, por lo tanto, de baja autoestima y violencia. Hay que tener claro que todo poder ejercido de modo tal que envilece a alguna de las partes, no es ejercicio de poder, sino corrupción. El verdadero dominio establece la concordia, y ahuyenta la discordia. Pero el falso dominio, que es engrimiento, solo provoca disensión y miseria.



## • PREGÚNTATE



- ¿Inhíbe mi vinculación la expresión de mi personalidad y cualidades?
- ¿Abruma a la persona con la cual me relaciono?
- ¿Cuando me aproximo a otro ¿ambos nos sentimos respetados en nuestra condición humana, individual y única?
- ¿Mis relaciones son un modo de ennoblecerme y ennoblecer al prójimo, o alguno de los dos suele resultar humillado?
- La unión con otro ¿nos estimula a ambos a crecer?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Enfatiza y destaca las fuerzas de la persona con la cual te vinculas.**

**Durante este día, examina cómo te relacionas con tu prójimo, si notas que alguno de los dos no crece como persona; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • SÉPTIMA SEMANA - MÁLJUT

### **HUMILDAD EN EL AMOR**

**Jésed: Humildad en el amor**

**Guévuráh: Fortaleza en el amor**

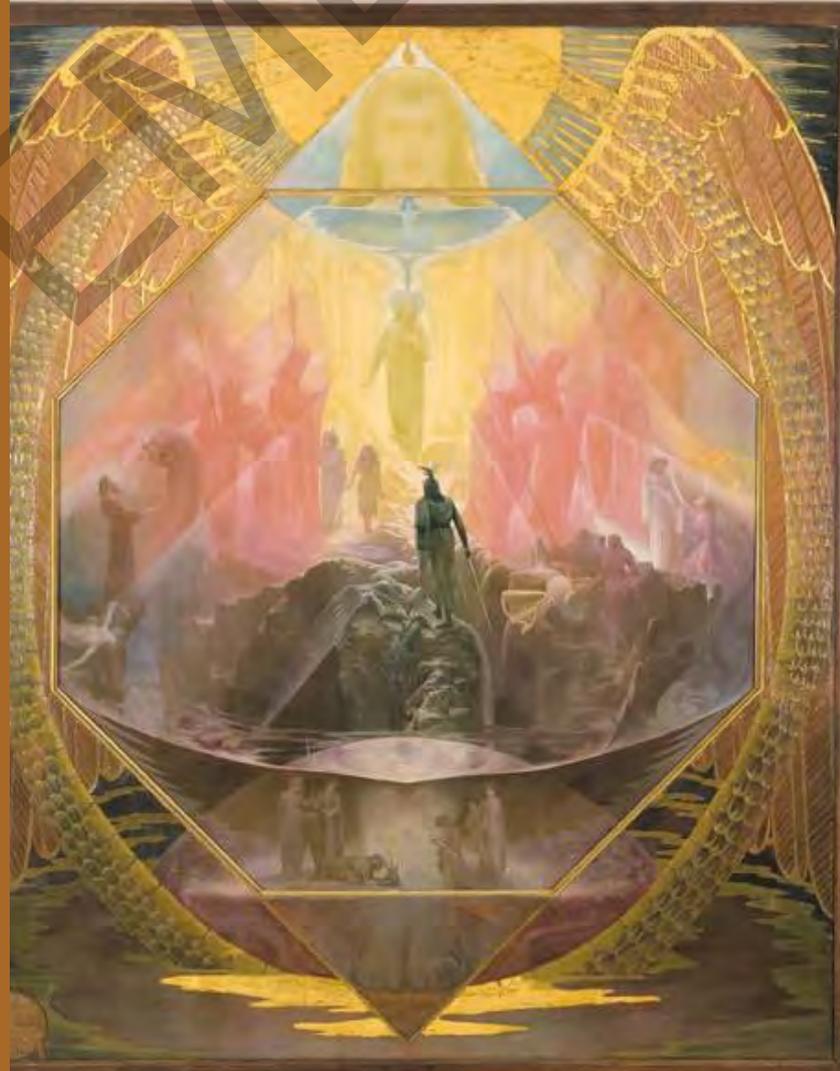
**Tiferet: Humildad compasiva en el amor**

**Nétzaj: Humildad confiada**

**Hod: Honestidad en la humildad**

**Yesod: Paz interior en la humildad**

**Máljut: Humildad en la humildad**



## MÁLJUT



### NOBLEZA, SOBERANÍA, LIDERAZGO

La Soberanía es diferente de los seis estados anteriores, es más un estado que una actividad.

La nobleza es una expresión pasiva de la dignidad humana que no tiene nada propio, salvo lo que recibe de las otras seis emociones (Sefirot). El verdadero liderazgo es la parte de la abnegación, es sólo el reflejo de una voluntad Superior.

Por otro lado, Máljut refleja y concreta el carácter y majestuosidad del espíritu humano, es lo que nos hace humanos.

Cuando el amor, la disciplina, la compasión, la persistencia y la humildad son canalizados adecuadamente a través de la vinculación, el resultado es Máljut-nobleza.

## • MAJESTUOSIDAD

**Máljut es un sentido de pertenencia, de saber que importamos y que hacemos la diferencia, que tenemos la habilidad de ser un líder. Te da independencia y confianza, un sentimiento de certeza y autoridad. Cuando una madre acuna amorosamente a su hijo entre sus brazos y los ojos del hijo encuentran esa mirada amorosa, el niño recibe el siguiente mensaje: "Yo soy deseado y hago falta en este mundo. Tengo un lugar confortable donde siempre seré amado. No tengo nada que temer. Siento en mi corazón como si perteneciera a la realeza". Esto es Máljut, majestuosidad.**



## ☉ DÍA 43: JÉSED DE MÁLJUT

**HOY ES EL DÍA 43, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y 1 DÍA DE LA CUENTA DEL OMER**

**JÉSED EN MÁLJUT - AMOR EN NOBLEZA**

**Jésed es la cualidad emocional de la generosidad sin límites, el amor sin intereses espurios.**

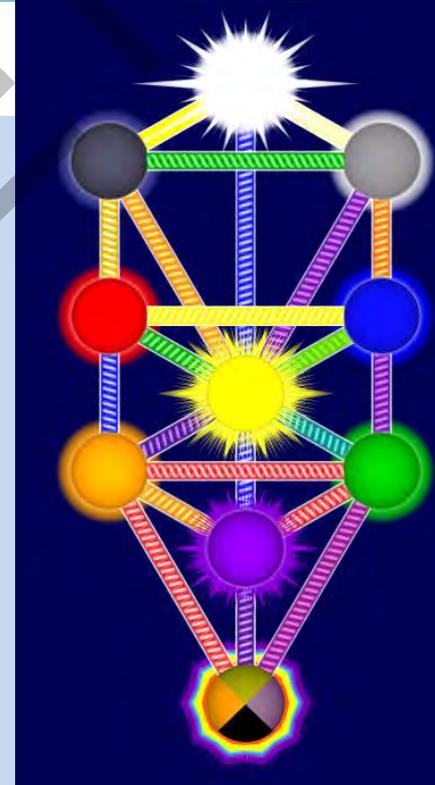
**Máljut, es de la nobleza, el dominio y el mando.**

**La dignidad sana siempre, es amable y cariñosa.**

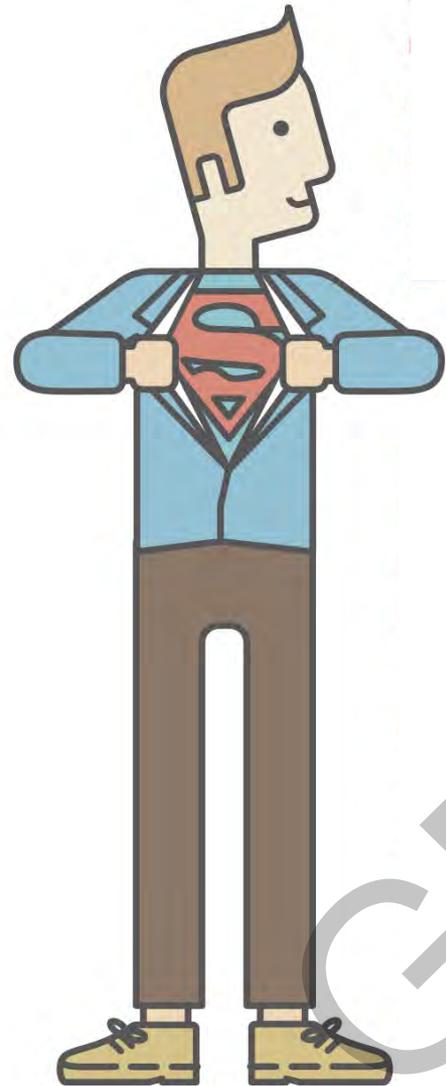
**Un líder efectivo precisa ser cálido y considerado.**

**El que realmente es noble, con su conducta estimula al prójimo a ennoblecerse. Cada acto suyo contribuye a que él y el otro crezcan, y ambos se beneficien. El que verdaderamente tiene el don de mando, reconoce las virtudes y defectos de sus subordinados y/o asociados, y sobre esa base certera es que trabaja.**

**No exige más de lo correcto, pero tampoco se desborda en una generosidad que puede terminar atrofiando al prójimo.**



## • PREGÚNTATE



**-¿Ejercicio mi autoridad y liderazgo de una manera cuidadosa?**

**-¿Impongo mi autoridad sobre los demás?**

**-Cuando recibo algún bien, ¿Soy capaz de compartirlo sin esperar nada a cambio?**

**-¿Demuestro con mi comportamiento que he trabajado sobre mis siete cualidades emocionales (generosidad, limitación, armonía, perseverancia, esplendor (honestidad), seguridad, dominio)?**

**-¿Sé que la nobleza es adversa al apego y al egoísmo?**

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Haz algo amable para con tus subordinados.  
Durante este día, examina tu calidad de liderazgo, si percibes que no promueve el amor práctico hacia el otro, y viceversa; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



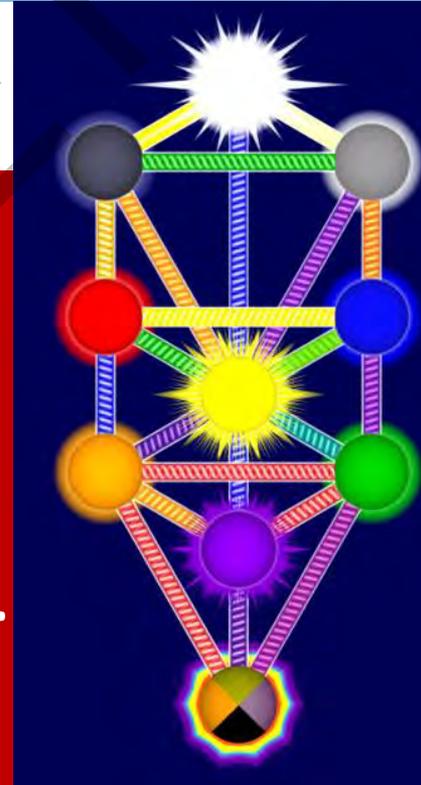
## • DÍA 44: GUÉVURAH DE MÁLJUT

HOY ES EL DÍA 44, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y DOS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
GUÉVURAH DE MÁLJUT - DISCIPLINA EN NOBLEZA

Guévurah es la cualidad emocional de la autodisciplina, la limitación, el rigor, la estricta justicia. Máljut es la cualidad de la nobleza, el dominio y el mando.

Examina la disciplina en tu soberanía y liderazgo. A pesar de que la soberanía es afectuosa, precisa ser balanceada con disciplina. El liderazgo efectivo se construye con autoridad y disciplina.

Hay otro factor de disciplina en la soberanía: determinar el área sobre la cual tienes jurisdicción y autoridad.



## ● DISCIPLINA EN LA NOBLEZA

El que realmente es noble, promueve que el que está en un grado inferior ascienda; en lugar de igualar a todos por lo bajo. No agrade ni humilla, pues se refrena antes de atacar el sacro reflejo de Dios que es la persona. Y, no se avergüenza en reconocer que su poder es circunstancial, por lo que el que en este momento está en posición de ser mandado, espiritualmente es un par. Autoritarismo no es lo mismo que autoridad, pues una asfixia, en tanto que la segunda es ejercer el poder con mesura y beneficio compartido. La dignidad también requiere disciplina. La persona dignificada precisa tener cierto grado de reserva.



## • PREGÚNTATE



- ¿Reconozco cuando no soy una autoridad?
- ¿Ejercer autoridad en situaciones injustificadas?
- ¿Soy consciente de mis limitaciones, así como de mis fuerzas?
- ¿Respeto la autoridad de los otros?
- ¿Reconoces los límites implícitos en las relaciones jerárquicas?
- ¿El liderazgo, cuando está a tu cargo, es una pesada carga para tus subordinados, más allá de lo que resulta aceptable y pertinente?
- ¿Tienes la costumbre de actuar como un sargento, mandando a diestra y siniestra sin detenerte a pensar en los efectos de tus acciones dominantes.
- Aunque tengas derecho legítimo a ejercer el predominio, ¿Eres capaz de comprender que el subordinado es también tu prójimo?

## • EJERCICIO DEL DÍA

**Antes de tomar una posición autoritaria sobre un determinado tema, haz una pausa y reflexiona si tienes el derecho y la habilidad para ejercer autoridad en dicha situación.**

**Durante este día, examina tu cualidad de liderazgo, si tiendes a olvidar tus limitaciones cuando ejerces el mando; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 45: TIFERET DE MÁLJUT

**HOY ES EL DÍA 45, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y TRES DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER**

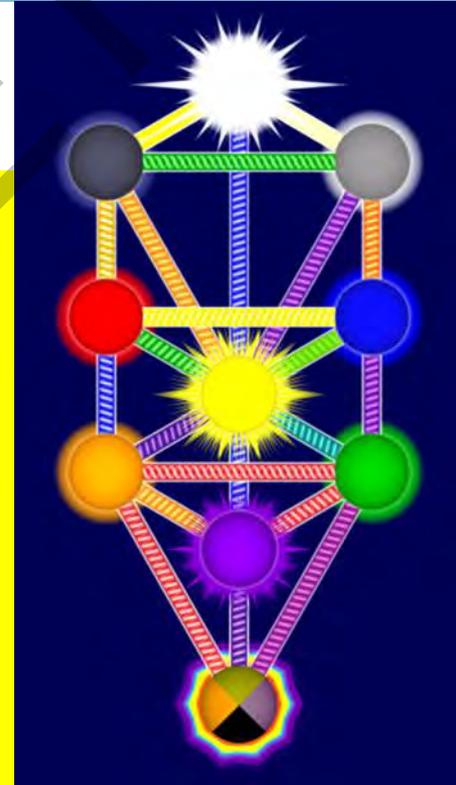
**TIFERET DE MÁLJUT - COMPASIÓN EN NOBLEZA**

**Tiferet, es la cualidad emocional de la armonía, el  
equilibrio, la belleza y la compasión.**

**Maljut es la cualidad de la nobleza, el dominio y el  
mando.**

**Examina la compasión en la soberanía. Un buen líder  
es un líder compasivo.**

**El que realmente es equilibradamente noble, aprende  
a andar por el "camino dorado", que es el camino  
intermedio. No es extremista, ni en resaltar sus virtudes,  
ni sus defectos. Y tampoco lo intenta hacer con las  
cualidades positivas o negativas del prójimo.**



## COMPASIÓN EN LA NOBLEZA



El equilibrado noble, sabe que la nobleza se consigue merced a la armonía, a estabilizar lo que puede caer, y a sostener con firmeza lo que puede salir disparado sin control. Se esmera por hacer surgir lo mejor de cada persona, en cada momento, y a resaltar los logros de cada cual como corresponde. Pues, ama la integración de las diversidades. Porque, el equilibrado no le teme a lo diferente, sino que lo asume como un potencial distinto que puede sumarse al bien común.

## PREGÚNTATE

- ¿Mi compasión se ve comprometida a causa de mi autoridad?
- ¿Me doy cuenta de que la compasión es parte integral de la dignidad?
- ¿Me manejo suavemente en mis acciones?
- ¿Soy organizado?
- ¿Doy instrucciones claras a mis subordinados?
- ¿Tengo dificultades para delegar poder?
- ¿Mi organización funciona como un equipo?
- ¿Puedo limar las asperezas con mi prójimo de modo de realizar las ineludibles tareas en común, actuando con justicia, equidad y nobleza?
- ¿Te esmeras por agradar a otros, perdiendo tu respeto propio?
- ¿Temes que se te rechace si no eres servil, o autoritario?
- ¿Humillas al prójimo para no sentir el gran vacío que cargas en tu interior?



## ● EJERCICIO DEL DÍA



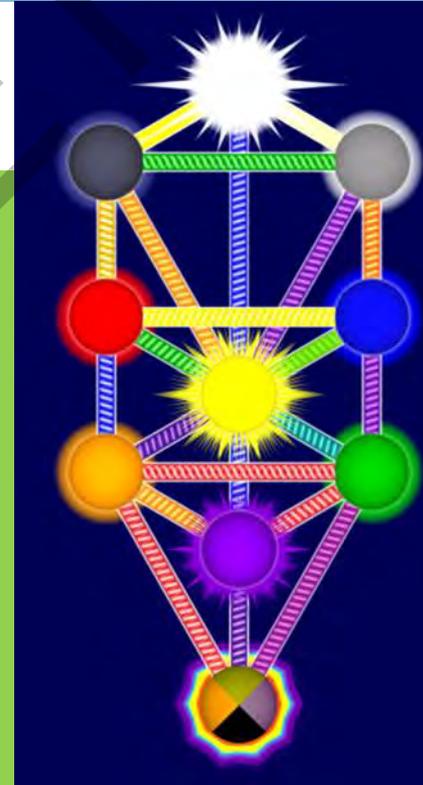
Revisa un área en la que ejerzas autoridad y mira si puedes pulir y aumentar su efectividad, reduciendo excesos y consolidando fuerzas.

Durante este día, examina tu cualidad de liderazgo, si manipulas a las personas, o actúas injustamente, o te dejas llevar por arrebatos; entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

## • DÍA 46: NÉTZAJ DE MÁLJUT

**HOY ES EL DÍA 46, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y CUATRO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
NÉTZAJ DE MÁLJUT - PERSISTENCIA EN NOBLEZA**

Nétzaj es la cualidad emocional de la perseverancia, la constancia, determinación y continuidad. Máljut es la cualidad de la nobleza, dominio y mando. La dignidad de una persona y el éxito de un líder, se comprueba con su nivel de persistencia. La voluntad y determinación reflejan el poder y la majestuosidad del espíritu humano, la potencia de la soberanía de la persona. El que realmente es una persona noblemente perseverante, ha estudiado las situaciones y ha determinado un destino para arribar.



## ● PERSISTENCIA EN LA NOBLEZA



**A lo largo de la travesía mantén tu rumbo con firmeza, sin desmoronarte ante fracasos y contratiempos, ni ser rebelde a lo que consideres como lo mejor.**

**La constancia de visiones y metas no debe ser una venda sobre los ojos, que te enceguece para captar la realidad. Pues, la nobleza de la perseverancia radica en la capacidad para cuestionarte, y cuestionar tus actos. Pero, una cosa es preguntarse con sinceridad y responderse de la misma manera; y otra muy distinta es preguntar o responder guiado por la torpeza, la necesidad o la terquedad.**

## ● RECONOCER Y CAMBIAR

**Reconocer el error en las propias acciones, y poder cambiar de conducta es una muestra de saludable madurez, no de debilidad. Pues, débil es aquel que teme reconocer sus faltas, o habiéndolas visto, no hacer nada por modificar el estado lamentable de vida. La terquedad demuestra debilidad y flacos principios de vida. En tanto que la constancia, es sinónimo de fortaleza, dignidad y valentía.**



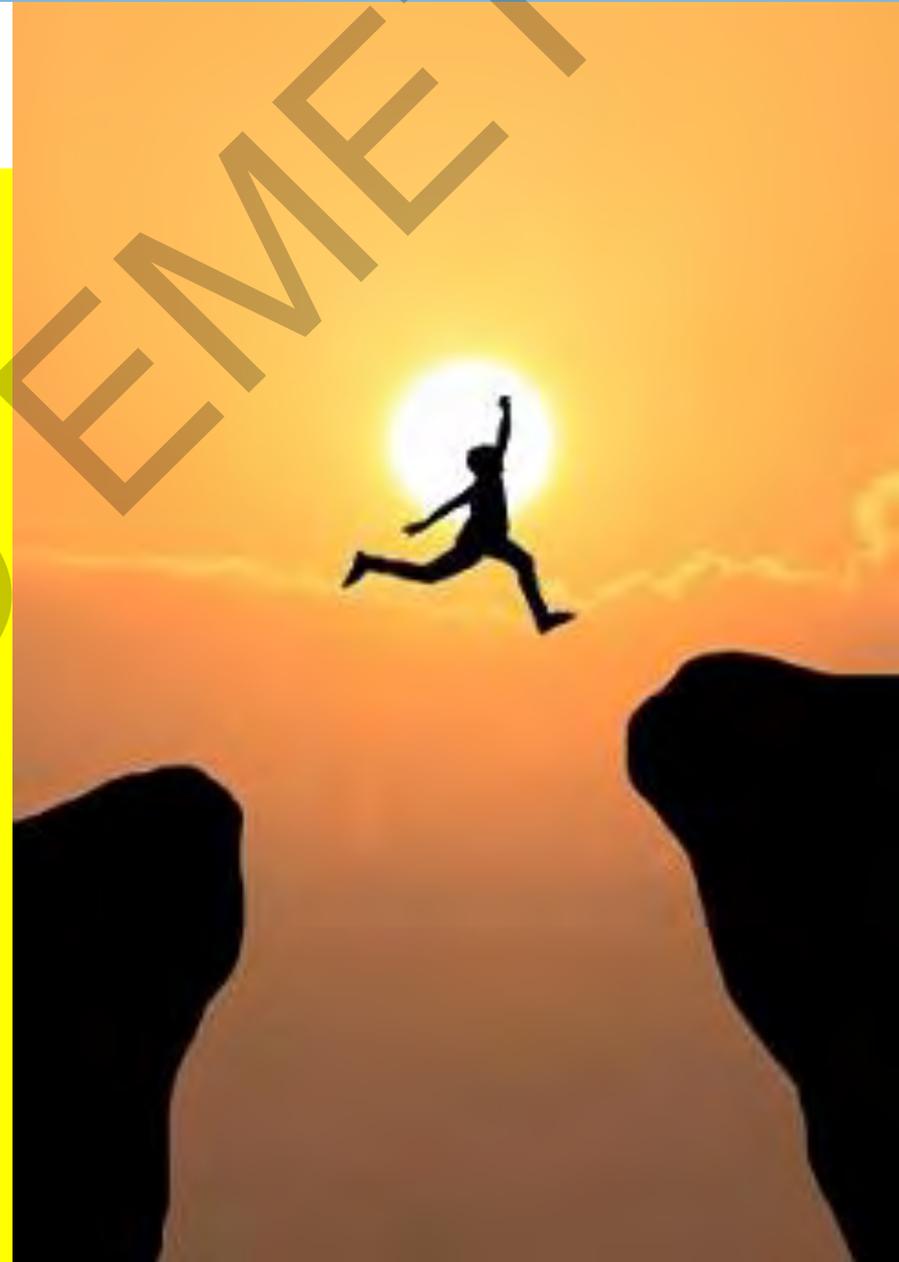
## • PREGÚNTATE



- ¿Cuánta determinación tengo para alcanzar mis objetivos?
- ¿Cuán fuerte es mi convicción para luchar por una causa digna?
  - ¿Cuánta seguridad tengo en mí mismo?
- ¿Es mi falta de persistencia el resultado de mi baja autoestima?
- ¿Enmascaro mis inseguridades encontrando excusas para mi bajo nivel de persistencia?
  - Si eres el líder, ¿puedes mantener con determinación los objetivos y metas a alcanzar por tu grupo?
  - ¿Sabes capear las tormentas de las vicisitudes cotidianas y mantener estable el rumbo de tu nave, o eres como una veleta, que apunta hacia donde el viento más fuerte se dirige?
- ¿Tienes idea de lo que estás haciendo, o te dejas guiar por la indolencia, la pereza, y la falta de autocrítica?
- ¿Reconoces la diferencia entre ser inteligentemente perseverante, y ser obcecadamente necio?

## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Actúa en algo en que crees, pero que hasta ahora te has sentido vacilante. ¡Da un salto y simplemente hazlo! Durante este día, examina tu cualidad de liderazgo sobre tu vida o la del prójimo, si descubres que vives de arrebatado en arrebatado, o con temor a preguntarte por lo que estás haciendo y adonde te diriges, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



## • DÍA 47: HOD DE MÁLJUT

HOY ES EL DÍA 47, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y CINCO DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER

HOD DE MÁLJUT - HUMILDAD EN NOBLEZA

Hod es la cualidad emocional de la empatía, la  
sensibilidad y comprensión.

Máljut es la cualidad de la nobleza, el dominio y el  
mando. La soberanía es el regalo de Dios para cada  
humano.

Hod de Máljut es la apreciación humilde de este  
excepcional regalo.

El que realmente es una persona sensible, no puede  
dejar de ser noble. Pues, ambas cualidades requieren  
el compromiso de recibir del otro, pero sin egoísmos.  
El empático percibe las señales que emite el prójimo,  
las decodifica y actúa en consonancia.



## ● HUMILDAD EN NOBLEZA

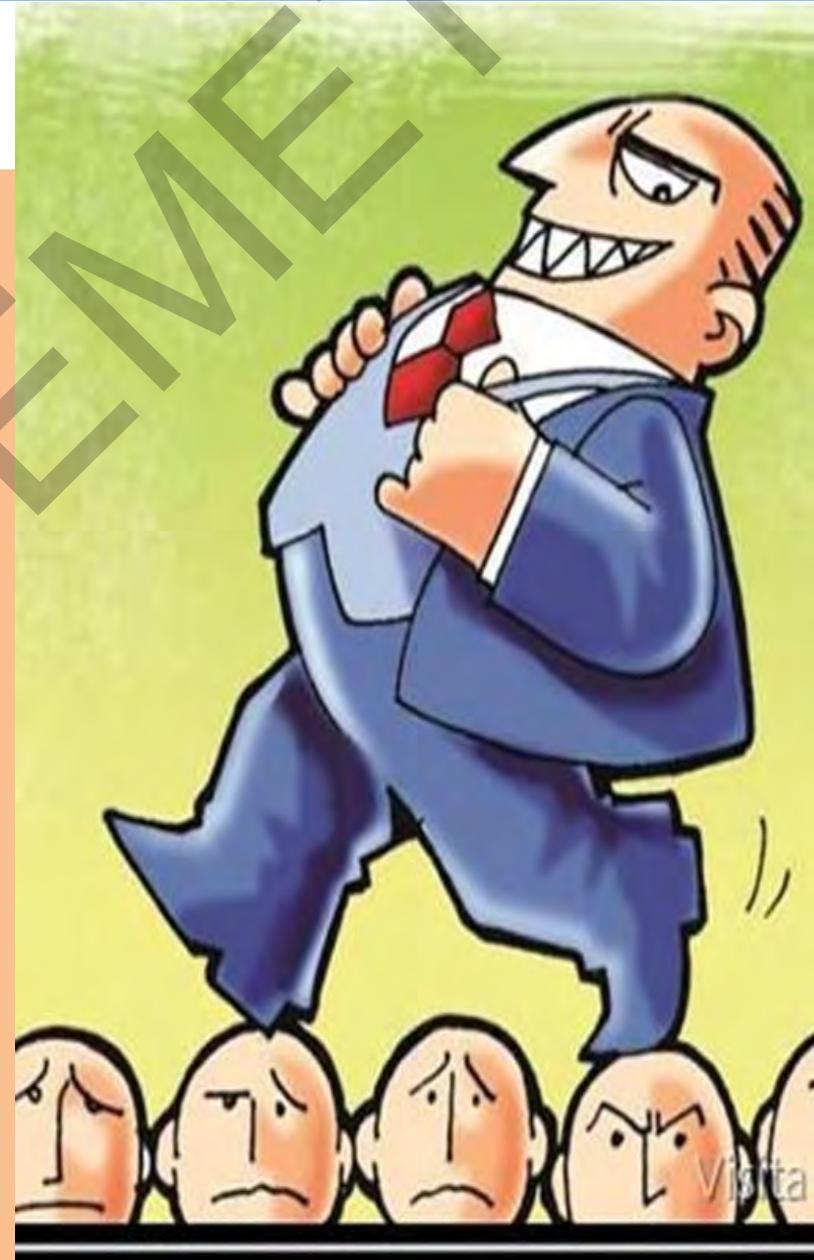


**El noble comprende las virtudes y defectos propios y ajenos, percibe los mensajes de las situaciones, y establece modos apropiados de conducta.**

**En ambas cualidades, la percepción de lo externo es primordial. Pero, si falla el amor propio, es decir, si hay un obstáculo en el desarrollo de la sensibilidad dirigida a reconocer la propia valía, entonces, muy probablemente el mando se convierta en arbitrariedad, y la sensibilidad deje paso a la sensiblería que empaña cualquier relación. No olvidemos que en los vínculos entre las personas, suelen haber fantasmas, imágenes propias proyectadas que obstaculizan el encuentro franco entre las personas.**

## • PREGÚNTATE

- ¿Me humillan mi soberanía e independencia?
- ¿Soy un líder arrogante?
- ¿Aprecio las cualidades especiales con las que he sido bendecido?
- ¿Puedo liderar y al mismo tiempo ser comprensivo de los sentimientos y necesidades del otro?
- ¿Es posible dirigir mientras se contempla los estados de ánimo del prójimo?
- En resumen: ¿El poder y la sensibilidad pueden manifestarse en la misma persona?



## ● EJERCICIO DEL DÍA



**Agradece a Dios por haberte creado con dignidad personal. Durante este día, examina tus tratos con el otro, si te das cuenta de que proyectas en ellos tus propios deseos, aspiraciones o conflictos, y actúas con ese fantasma interponiéndose, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**



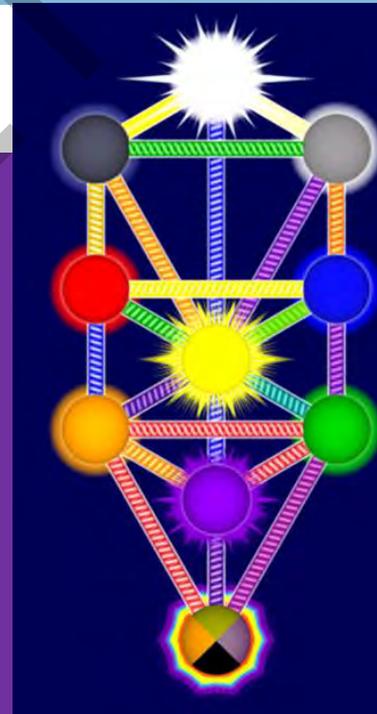
## • DÍA 48: YESOD DE MÁLJUT

HOY ES EL DÍA 48, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y SEIS DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
YESOD DE MÁLJUT - VINCULACIÓN EN NOBLEZA

Yesod, es la cualidad emocional de la unidad y  
proximidad. Máljut es la cualidad de la nobleza,  
el dominio y el mando.

Examina tu vinculación en todas tus relaciones.

La independencia sana no debería impedirte el que te  
vincules con otras personas. Por el contrario, la confianza  
en ti mismo, te permitirá respetar y confiar en la dignidad  
del otro y de este modo podrás vincularte sin problemas.  
El que es realmente una persona noble en busca de la  
unidad con el prójimo (y con su esencia personal), no teme  
lo diferente, no anhela emparejar a todo y todos, acepta el  
error, estimula a cada cual a crecer en sus capacidades propias sin  
atentar contra el beneficio del ajeno.



## • VINCULACIÓN EN LA NOBLEZA



Reconoce las diferencias, las acepta, y las preserva, en tanto sean positivas, pues sabe que los límites y las distancias en ocasiones son sinónimo de mayor proximidad. En tanto estar unido a una masa indiferenciada, en verdad es contrario al desarrollo de la persona como tal. El racismo, el extremismo, el fanatismo, la ceguera fundamentalista, el eliminar al diferente, son varios nombres para lo mismo: un inmenso vacío personal, y un espantoso terror a reconocerlo; por lo cual, está ciego ante la realidad, y destruye todo aquello que puede señalarlo en su falta.

## • JÉSED DE JÉSED

**-¿Mi soberanía me impide relacionarme?**

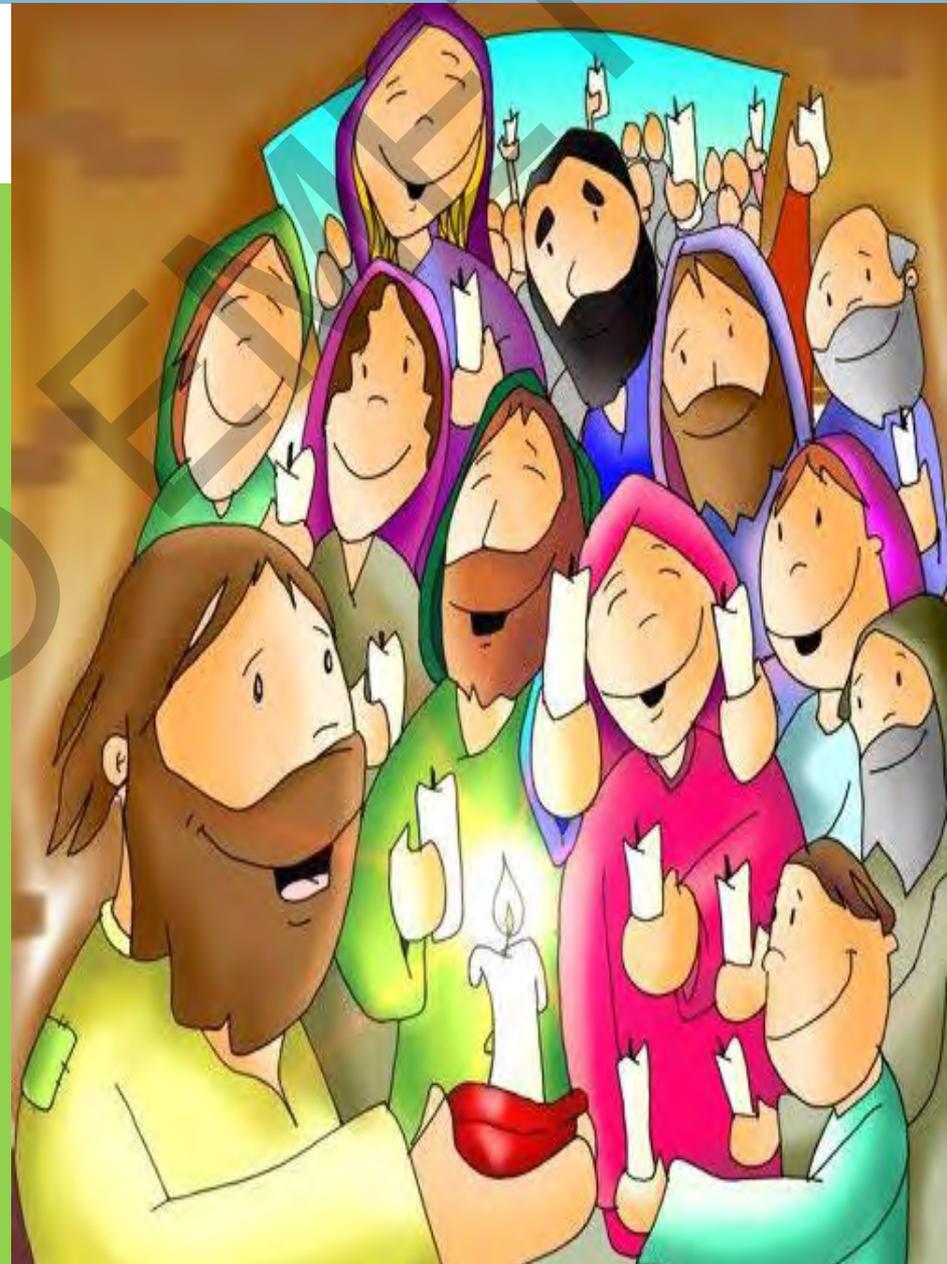
**-¿Podría ser como consecuencia de inseguridades profundas de las que no soy consciente?**

**-¿Las divergencias me sirven para aproximarme o para rechazar al prójimo?**

**-¿Reconozco la unidad en la diversidad?**

**-¿Busco lo que me sirve para conectarme al otro, o lo que me distancia?**

**-¿Soporto que otro tenga la razón y yo no?**



## ● EJERCICIO DEL DÍA

**Concreta tu soberanía intensificando tu vínculo con alguien cercano. Durante este día, examina tu vida, si notas que apartas lo que temes en lugar de afrontarlo con entereza y dignidad, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.**

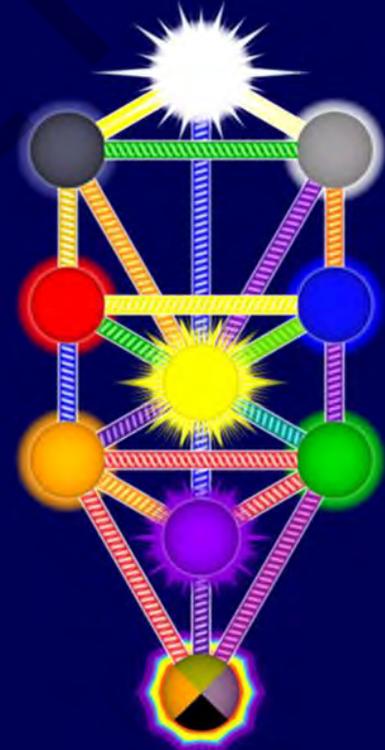


## • DÍA 49: MÁLJUT DE MÁLJUT

HOY ES EL DÍA 49, QUE SON SEIS SEMANAS  
Y SIETE DÍAS DE LA CUENTA DEL OMER  
MÁLJUT DE MÁLJUT - NOBLEZA EN NOBLEZA  
Máljut, es la cualidad emocional de la nobleza, el  
dominio y el mando.

Examina tu soberanía en tu soberanía.

El que realmente es una persona trabajada en nobleza,  
sabe su lugar y el del prójimo. No invade, ni permite  
ser invadido. Comparte, y se alegra sinceramente con  
la victoria del que es merecedor de tal. Hace del  
servicio a Dios, y al prójimo, un motivo de gozo; y no  
un fastidio que soportar.



## • PREGÚNTATE

- ¿Proviene mi soberanía de una seguridad en mí mismo con profundas raíces internas?
- ¿O es solo un disfraz para enmascarar mis inseguridades?
- ¿Hace eso que mi soberanía sea excesiva?
- ¿Soy consciente que se soy único como persona?
- ¿Cuál es el origen de tu autoridad?
- ¿Surge de un real aprovechamiento de cualidades de mando, ejercidas con equidad y con vistas al provecho compartido; o por coacción y agresividad?
- ¿Sientes que tu fuerza es utilizada para obras positivas, o que sólo son derrochadas, o destinadas a agradar a tu ego?
- ¿Te aprovechas de la desventaja del prójimo, o eres canal para bendición de otros?
- ¿Al concluir la jornada y apoyar tu cabeza sobre la almohada, tu corazón está en paz contigo mismo, y descansas plácidamente; o te atormentas por lo que fue, o por lo que no fue?



## ● EJERCICIO DEL DÍA



Toma un momento y concéntrate en ti mismo, en tu verdadero ser interior, no en tu desempeño o en cómo te proyectas hacia los demás, y encuéntrate en paz contigo mismo, sabiendo que Dios creó una persona muy especial, y que esa persona eres tú.

Durante este día, examina tu vida, si reconoces que eres un tirano en lugar de un líder, entonces debes saber que hay aquí un aspecto tuyo que debes trabajar con ahínco.

Si has trabajado durante estos 49 días, mañana estarás en condiciones de acceder a la Entrega de la Torá, el Portal o la Puerta 50.

## • DÍA 50: SHAVUOT

Terminamos la cuenta del Omer, 49 días en los cuales nos ocupamos de la rectificación de las cualidades del corazón. Siete sefirót desde Jésed hasta Máljut, que también representan esas cualidades de la psiquis relacionadas principalmente con el mundo de nuestras emociones.

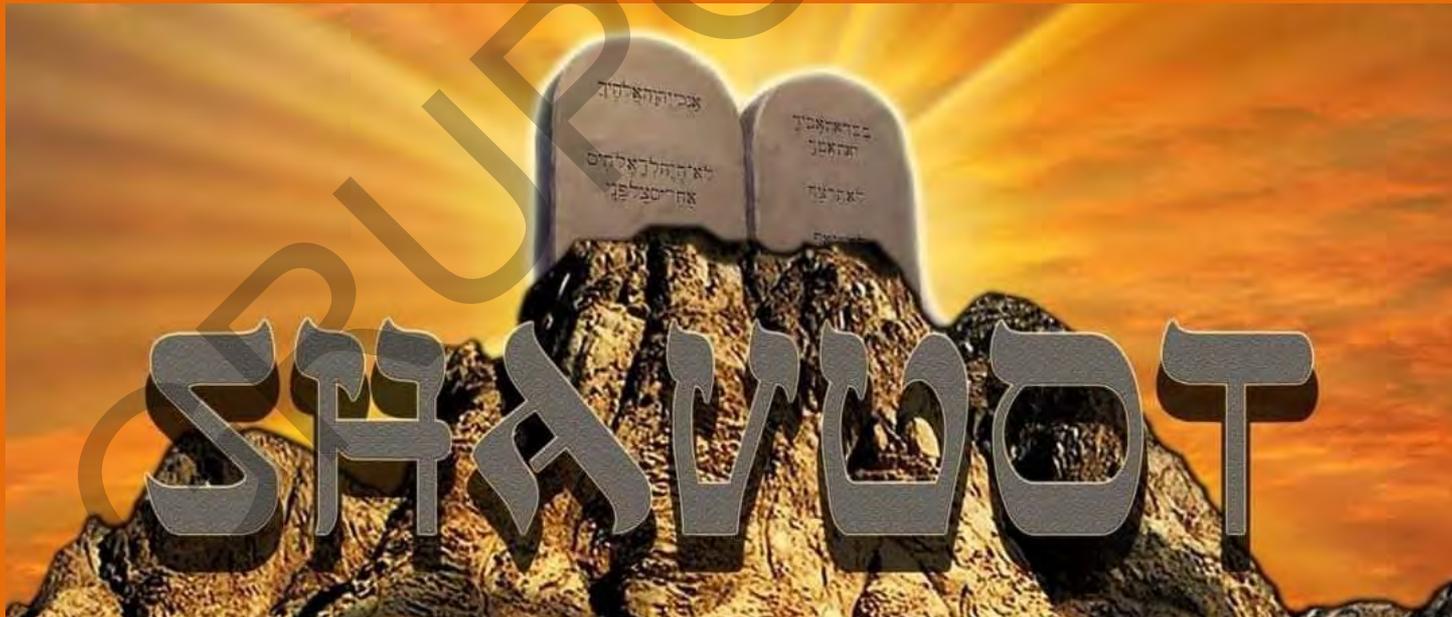
En la noche de Shavuot ya no contamos en la práctica, y sin embargo está dicho en la Toráh: “Y contarán para ustedes cincuenta días”, y de aquí que también en Shavuot hay una cuenta.  
¿Cuál es?



## SHAVUOT

La Cuenta del Omer concluye el Sábado 4 de Junio con la Festividad de Shavout.

Respecto a Shavuot Rav Ashlag dijo: “La revelación en el Monte Sinaí fue mucho más que la entrega de la Toráh y de 10 mandamientos, fue la revelación de una energía que puede eliminar cualquier aspecto de deterioro, incluso la muerte”.





## INMORTALIDAD

**Shavuot contiene el ADN espiritual de la Inmortalidad. La liberación de la energía de la Muerte en todos sus aspectos, bancarrotas, divorcios, peleas, salud, etc. Todo aquello que alguna vez estuvo lleno de vida y hoy está en deterioro puede ser avivado con la Luz de Shavuot.**

**El Zohar dice que quien permanezca toda la noche despierto estudiando Torah en Shavuot tiene garantizada su vida hasta Rosh HaShana donde podrá conectar otra vez con un año entero de vida.**



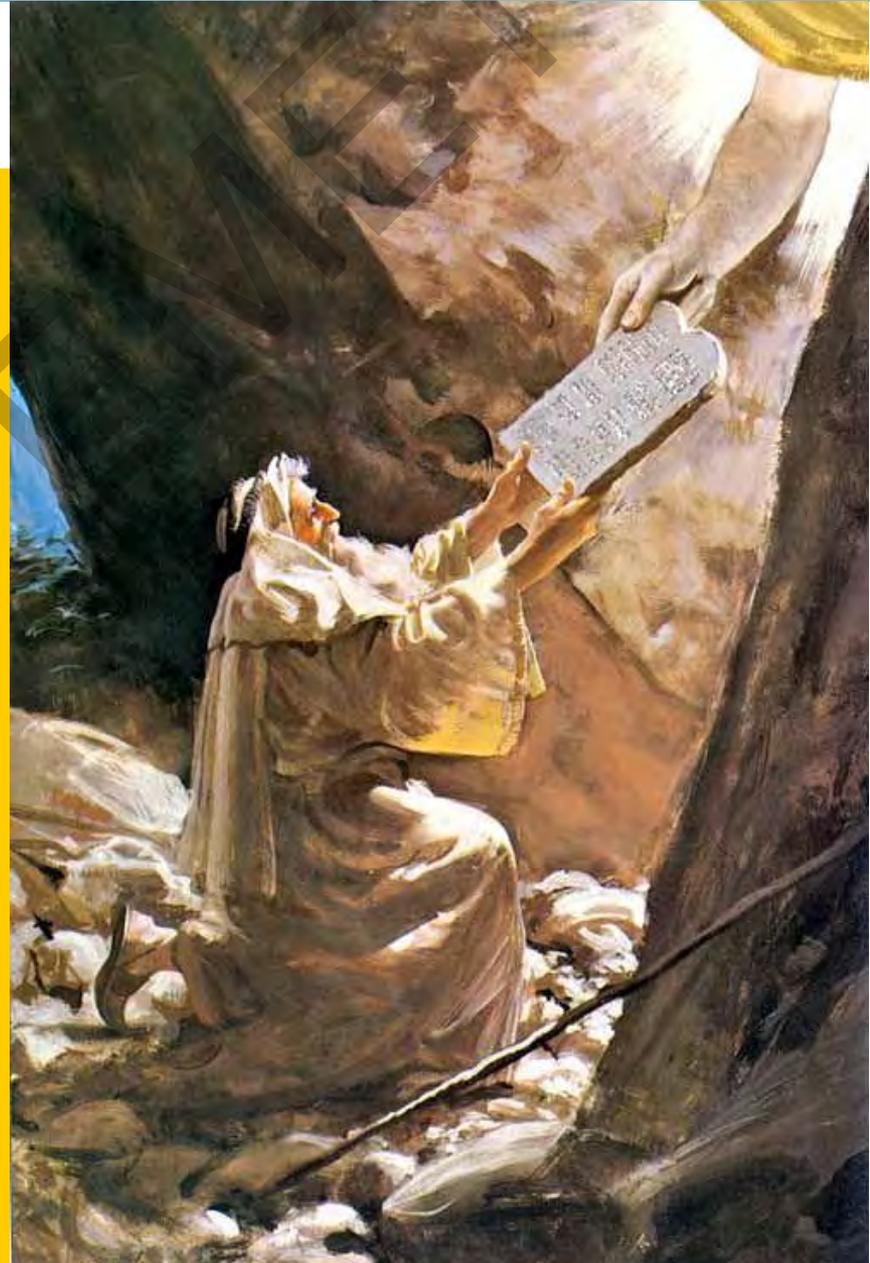
## ● DÍA 50: BINÁH-SHAVUOT



Por encima de las siete sefirót con las que trabajamos, se encuentra la sefiráh de Bináh-בינה-Entendimiento”, en la cual hay “Cincuenta portales de entendimiento - Jamishshím Shaaré Bináh”. Que corresponde al día cincuenta de la festividad de Shavuot. Es decir que después de haber trabajado en el mundo de los sentimientos, relativamente externos, subimos a una dimensión más elevada, el estrato de la mente representada por la sefiráh de Bináh, un día que “se cuenta” por sí mismo, y en el que podemos recibir la Toráh de nuevo, si hemos hecho toda nuestra rectificación durante los 49 días anteriores.

## ● 50 PUERTAS

Dentro de los “Portales de Entendimiento”, el portal 50 llamado “Sháär HaNún”, el portal Nun-נ (50), se puede llegar a conocer a HaShém, como la vivencia que experimentó Moshéh en el monte Sinaí, donde HaShém se le reveló y le dijo “Anoji יהוה Elokeja- Aquí estoy, Yo soy el Señor tu Dios”.





## ● ALEGRÍA



La experiencia interior de la sefiráh de Bináh es la “Simjáh-Alegría”. Así después de que culminamos la rectificación del corazón con la cuenta del Omer, no debemos caer en la baja auto satisfacción de lo conseguido, ya que puede estropear todo lo que hicimos, sino que simplemente nos alegramos.

Nos alegramos en la festividad, en este “Yóm Tóv-Gran día bueno”, y nos alegramos por poder recibir de nuevo la Toráh.

La palabra “Jamishshím-חמשים-Cincuenta”, cuando cambiamos el orden de sus letras, se transforma en “Semejím-שמחים-Alegres”.

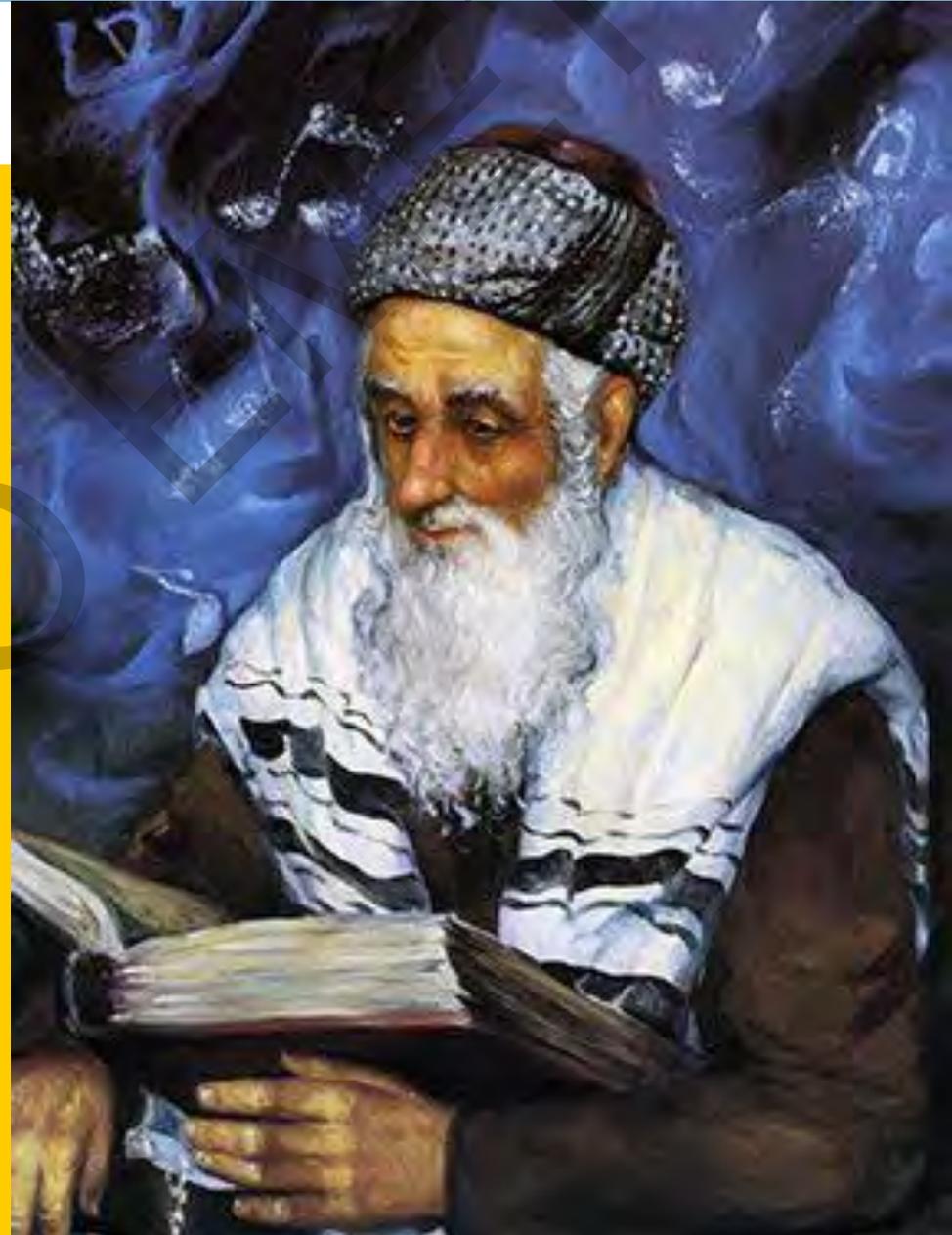
## ● ESTUDIAR

Rabbí Isaac Luria (El Ari) cita al Zóhar, diciendo: “Y deben saber que quienquiera que no duerma en esta noche [la noche de Shavuöt] en lo absoluto, ni siquiera por un instante, y se ocupa con la Torá toda la noche, tiene garantizado completar su año y ningún daño caerá sobre él durante este año”.



## • CONEXIÓN

**Issac Luria enseñaba que en la noche de Shavuot, podemos conectar con el poder de la eliminación de la muerte en un nivel que es suficiente para cuatro meses. Si somos cuidadosos y permanecemos despiertos todo el tiempo para hacer una conexión espiritual en la noche de Shavuot, se nos garantiza que no seremos forzados a abandonar este mundo, al menos, hasta el final del año actual. ¡Cuatro meses sin caos!**



# • DÍA SAGRADO DIFERENTE A LOS DEMÁS



**En este día se abren las 50 puertas de Bináh, y se propicia la entrega de la Toráh nuevamente.**

**En la festividad de Shavuot y en el acontecimiento de la entrega de la Toráh, el Creador nos dio una oportunidad muy especial, que requería de unas condiciones energéticas previas muy específicas, condiciones que sólo ocurren en el 6° día del mes de Siván-Géminis.**

**Al comenzar Shavuot, se nos invita a tomar conciencia de que estamos entrando en un día Sagrado, diferente de los demás.**

**La energía de Shavuot es la inmortalidad o “continuidad”. Cuando la Toráh fue entregada en el Monte Sinaí, fue posible liberarnos del Ángel de la Muerte.**

## ● RECIBIR

La energía que fue revelada en ese día ha existido desde el inicio de la humanidad y, por lo tanto, es una energía a la cual podemos acceder en este día 50 al conectarnos con la poderosa Luz de la entrega de la Toráh.

La noche de Shavuot es un momento en el que podemos sentir, conocer y entender la unidad total que puede existir y que, en efecto, existe entre nosotros y la Luz.

Shavuot, el día en el que recibimos la Toráh. Shavuot es siempre el día 50 después del comienzo de Pésaj.

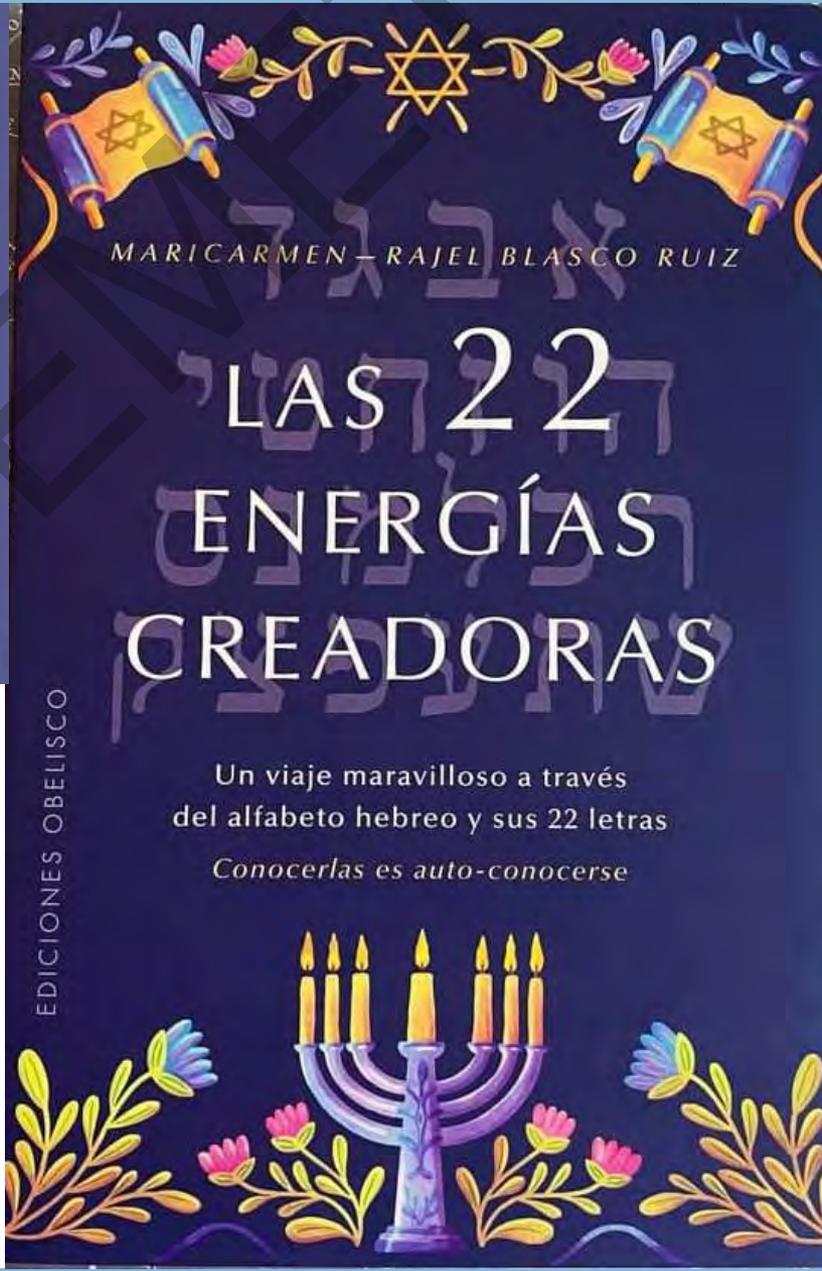
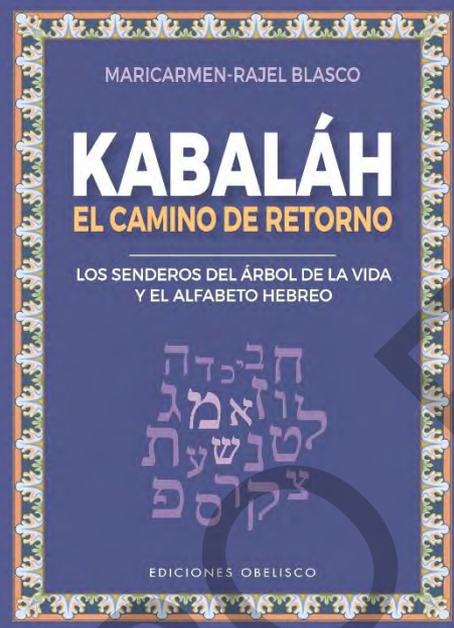


LOS 72 NOMBRES  
SAGRADOS DE DIOS  
SHEM HAMEFORASH



EDICIONES OBELISCO

Maricarmen-Rajel Blasco • Sandra Casanellas • Marita Martínez



Gracias 😊

**MariCarmen-Rajel Blasco**  
Instructora de Kabaláh

[maricarmenrajel32@gmail.com](mailto:maricarmenrajel32@gmail.com)

Tel: 609694197

[\*\*www.grupoemet.es\*\*](http://www.grupoemet.es)

Grupo Emet-Barcelona  
Portal Hinéni