



---

## **CLASE 1 MAKOM**

### **1. EL PUNTO DE QUIEBRE**

#### **OBJETIVO :**

RECONOCER LA DESCONEXION ( ILUSION DE SEPARACION ) Y VER DONDE NO HAY FLUJO .

El punto de quiebre es **el momento en que Maljut( nuestro mundo material ) colapsa** porque :

- lo que eras → deja de funcionar
- lo que viene → aún no está formado

Estás en un “no-lugar” → un Makom vacío

Maljut es:

- el cuerpo
- la realidad concreta
- las relaciones
- el dinero
- el entorno

Es tu vida visible.

Cuando Maljut está equilibrada:

- hay orden
- hay dirección
- hay presencia

Cuando se rompe:

- caos
- pérdida
- confusión

## **El secreto: “el quiebre es necesario”**

Desde la Kabbalah:

- No hay expansión sin ruptura
- Esto está ligado al concepto de:  
**Shevirat HaKelim (ruptura de los recipientes)**
- Traducción práctica:  
Tu sistema se rompe porque ya no puede contener la luz que viene.

## **Código hebreo de מלכות (Maljut)**

- מ (mem) → inconsciente
- ל (lamed) → aprendizaje / elevación
- כ (kaf) → potencial
- ו (vav) → canal
- ת (tav) → manifestación final

### **Lectura Sod:**

El inconsciente es:

- patrones
- emociones automáticas
- reacciones repetidas
- creencias que no cuestionas

todo esto baja a maljut como una situación real o un evento en nuestra vida.

### **Ejemplo claro:**

- te rechazan → reaccionas igual siempre
- no hay dinero → entras en miedo automático
- conflicto en pareja → explotas o te cierras

esto es el inconsciente actuando en Maljut.

“Maljut es el proceso donde lo inconsciente baja y se vuelve realidad”

### **¿QUÉ HAY QUE HACER CUANDO EL INCONCIENTE SE NOS TRANSFORMA EN UN EVENTO ¿?**

#### **NO es:**

“voy a analizar todo”

#### **SI Es:**

“voy a observar sin reaccionar”( YUD ).

El inconsciente = flujo automático

La Yud = punto de conciencia

#### **Cuando aparece el patrón:**

- si reaccionas → sigues en ilusión
- si vuelves a la Yud → se corta el ciclo

#### **FRASE :**

“El inconsciente pierde poder cuando dejas de actuarlo.”

“No tienes que ir a buscar tu inconsciente...  
se muestra cada vez que algo te desestabiliza.”

### **LA CORRECCION( tikun ) OCURRE CUANDO :**

**Keter (Yud / conciencia) entra en Maljut.....**

## **Qué pasa en el punto de quiebre?**

En términos internos:

- pierdes control
- se cae una estructura (relación, trabajo, identidad)
- aparece vacío
- hay incertidumbre

Por eso sientes:

- desubicación
- desconexión
- no saber quién eres

“ Maljut está siendo vaciada para reconstruirse”

Pero el secreto es:

El Makom no desaparece...

se está redefiniendo....

## **Peligro del punto de quiebre**

Si no se entiende el proceso:

- la persona se victimiza
- intenta volver al pasado
- tapa el dolor
- se estanca

**Resultado: “Maljut queda bloqueada”**

## **Trabajo cabalístico (Kabbalah Maasit)**

**Durante el quiebre:**

**NO se construye**

**Se sostiene.....**

**Práctica:**

1. No tomar decisiones impulsivas
2. Orden mínimo del espacio físico
3. Respiración consciente (bajar a cuerpo)
4. Aceptar el caos sin interpretarlo

Esto estabiliza Maljut

**“El punto de quiebre no es el final... es el lugar donde Maljut deja de mentir”**

## **Por que ocurre el quiebre ¿?**

El quiebre ocurre porque:

la luz que viene pertenece a una versión tuya que aún no existe

Por eso duele: “porque tu identidad actual no puede sostenerla “.

## **EL VELO DE LA ILUSIÓN**

MALJUT , el mundo donde parece que todo esta separado, es la ultima sefira del árbol de vida, es el reino, el plano físico, la realidad material donde vivimos..

MALJUT, el lugar donde la luz se oculta casi completamente.

Donde domina la sensación del yo separado , donde percibimos causa y efecto independientes de lo divino.

*AQUÍ APARECE EL VELO DE LA ILUSION.....*

Este velo hace que percibas la realidad como fragmentada, creer que el mundo material es autónomo, no veas la presencia del EIN SOF (infinito ) en maljut.

**SOD:** “No es que la realidad sea falsa, sino que esta filtrada por tu nivel de conciencia “.

MALJUT , no tiene luz propia , refleja la luz de las sefirot superiores...y si hay distorsion interna ( ego, miedo, deseo de recibir para si ,) el reflejo se distorsiona.

**“EL VELO NO ESTA AFUERA , ESTA EN LA FORMA EN QUE RECIBES LA LUZ.”**

## **¿Cómo se crea el velo?**

El velo aparece cuando hay:

- miedo
- apego
- creencias limitantes
- trauma
- necesidad de control

Todo eso **deforma la luz que recibes de los mundos superiores.**

**“No ves la realidad como es... ves la realidad como eres.”**

## **Qué hace el velo de la ilusión?**

El velo provoca 3 cosas:

### **1. Separación**

Sientes que:

- estás solo
- desconectado
- sin sentido

(ilusión: nunca estás separado)

### **2. Proyección**

Culpas afuera:

- personas
- situaciones
- destino

(ilusión: el origen es interno)

### **3. Confusión**

No sabes:

- qué hacer
- quién eres
- hacia dónde ir

(ilusión: el alma sí lo sabe, pero el ruido lo tapa)

## **RELACION DE MALJUT CON EL CUERPO :**

**MALJUT**, SE ASOCIA CON EL CUERPO FISICO, CON LA ACCION , CON LA LETRA HEI

CUANDO EL ALMA DESCENDE A MALJUT , ENTRA EN DENSIDAD, OLVIDA SU ORIGEN, SE IDENTIFICA CON EL EGO, Y AHÍ NACE LA ILUSION.

**EL VELO NO ES CASTIGO**, ES UN MECANISMO DE OCULTAMIENTO NECESARIO PARA QUE EXISTA EL LIBRE ALBEDRIO.

**OLVIDAMOS QUE TODO ES EMANACION DIVINA.**

ENTONCES CAEMOS EN APEGO Y VACIO.

**MAKOM** “EL ESPACIO DONDE TODO OCURRE”.

**MAKOM** CONTIENE A MALJUT, **ES EL GRAN RECIPIENTE ABSOLUTO.**

**EN MALJUT** PERCIBIMOS QUE ESTAMOS EN UN LUGAR DONDE SENTIMOS SEPARACION , YO EL OTRO Y EL MUNDO .

**EN MAKOM**, NO HAY AFUERA , TODO ESTA DENTRO DE LA CONCIENCIA DIVINA .

**“EL VELO DE LA ILUSION ES CREER QUE MALJUT ESTA SEPARADA DE MAKOM.**

**SOD ( SECRETO ):**

**PERCIBIMOS ASI**“ YO ESTOY EN EL MUNDO “, PERO LA VERDAD ES “ EL MUNDO ESTA DENTRO DE MAKOM Y YO TAMBIEN ....

**ESTO ES EL QUIEBRE DEL VELO.!!**

POR LO TANTO CADA VEZ MAS CLARO ENTRAMOS EN EL CONCEPTO DE MAKOM...

**EN EL VELO VEMOS :**

FRAGMENTACION

CAOS

INJUSTICIA

**EN MAKOM VEMOS :**

TODO TIENE SENTIDO

TODO ESTA CONTENIDO

TODO ES PARTE DE UN DISEÑO

**“EN MAKOM NO CAMBIA LA REALIDAD , CAMBIA EL NIVEL DE PERCEPCION “**

ENTONCE SI MAKOM CONTIENE TODA LA REALIDAD, ES LA RAIZ QUE CONTIENE TODAS LAS SEFIROT TAMBIEN .

**“MAKOM ES LA CONCIENCIA DE KETER PROYECTADA EN EL ESPACIO” MARIO SABAN**

**EJERCICIO ESPACIAL :**

**“NO ESTOY EN UN LUGAR , ESTOY DENTRO DE MAKOM”.**

**REPETIR :**MAKOM, MAKOM, MAKOM.

ESTO GENERA DISOLUCION DEL EGO ESPACIAL Y CONEXIÓN CON LA UNIDAD ..

**LA CORRECCION O TIKUN ES :**

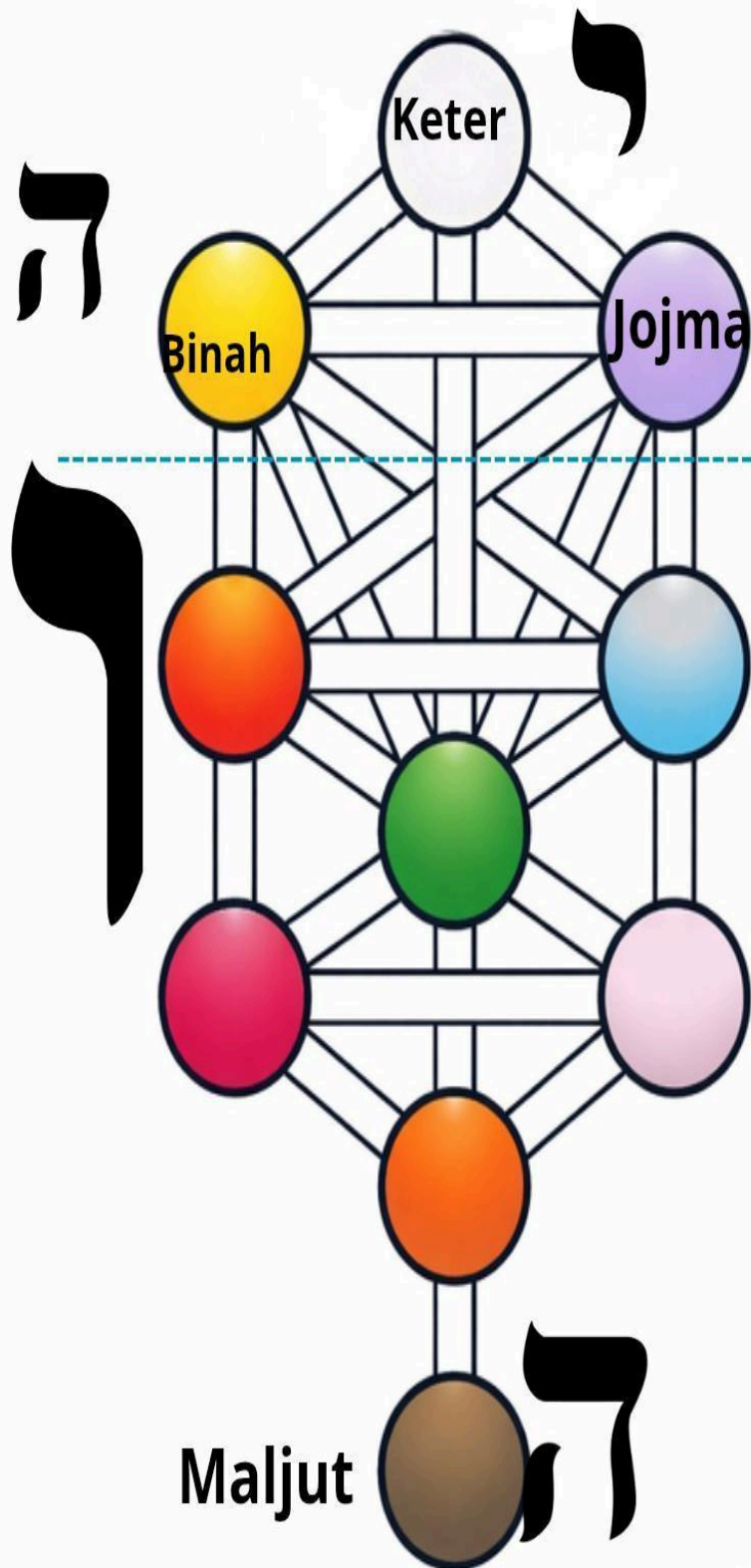
VER A MALJUT NO COMO UN MUNDO SEPARADO SINO COMO LA MANIFESTACION VISIBLE DE MAKOM.

**EL NOMBRE YUD HEI VAV HEI , ESTRUCTURA LA REALIDAD :**



EL TETRAGRAMATON, NO ES SOLO UN NOMBRE ES EL MAPA DE CÓMO LA LUZ SE VUELVE MATERIA ( MUNDO ).

# ÁRBOL DE LA VIDA



CORRESPONDE A KETER Y JOJMA( CHISPA INICIAL )...LA YUD TIENE TODO, TODO EL UNIVERSO, TODAS LAS SEIROT TODO LO QUE VAS A VIVIR,PERO EN ESTADO NO DESPLEGADO,EN ESTADO SEMILLA.

**LA YUD** EN UNO, ES UN INSAIGHT REPENTINO.UNA INTUICION UNA IDEA QUE APARECE DE LA NADA,

**BINAH** ES HEI ( ENTENDIMIENTO )

**ZEIR AMPIN** ( seis sefirot del medio ) ES LA **VAV** EL FLUJO DIVINO, EMOCIONES,

**HEI FINAL** ES MALJUT ,EL MUNDO DE LA MANIFESTACION.

**LA HEI FINAL ES EL LUGAR DEL VELO, ES MALJUT**, PORQUE MALJUT NO TIENE LUZ PROPIA, DEPENDE TOTALMENTE DE LO QUE RECIBE DE ARRIBA.

**CUANDO ESTA DESCONECTADA DEL FLUJO SUPERIOR APARECE LA ILUSION DE LA SEPARACION.**

RELACION ENTRE MAKOM Y LA HEI FINAL ( MALJUT ):

**MAKOM** :” EL ESPACIO DIVINO QUE CONTIENE TODO”

**HEI FINAL** : “EL PUNTO DONDE ESE ESPACIO SE PERCIBE COMO MUNDO O MATERIA.”

**ENTONCES** :

SI HAY CONCIENCIA ,ES MAKOM,

SI NO HAY CONCIENCIA VES MUNDO SEPARADO, ( VELO).

**TIKUN** :” UNIR LA VAV CON LA HEI FINAL, RESTAURAR EL FLUJO DEL NOMBRE ...”

**YUD HEI VAV** :

**ES INTENCION, PENSAMIENTO , EMOCION,,,**

**HEI FINAL ES ACCION , REALIDAD,**

**SI HAY DESCONEXION** :

PENSAS UNA COSA

SENTIS OTRA

VIVS OTRA

ESTO GENERARA CAOS ILUSION Y SUFRIMIENTO.

**EL SECRETO DE LA LETRA HEI** :TIENE UNA ESTRUCTURA ABIERTA , UNA VENTANA LATERAL,REPRESENTA POSIBILIDAD DE SALIDA, RETORNO.EL VELO NUNCA ES TOTAL, SIEMPRE HAY UNA GRIETA PARA VER LA VERDAD .



**“HEMOS OLVIDADO QUE TODO EMPEZO COMO YUD, NO VEMOS EL PUNTO DE ORIGEN..EL VELO OCULTA LA YUD ...BAJO CAPAS DE EMOCIONES DENSAS, EGO, CUERPO.”**

### **PRACTICA KABALISTICA :**

**VISUALIZAR ARRIBA** : CHISPA YUD

**EXPANDIENSODE:** HEI

**BAJANDO COMO CANAL DE LUZ** ( VAV )

**RECIBIENDO Y LLENANDOSE** .( HEI)

### **El gran secreto( sod) :**

El velo NO es un error

Es intencional.

¿Por qué?

Porque sin velo:

- no habría libre albedrío
- no habría proceso
- no habría conciencia

### **¿Cómo se rompe el velo?**

**“ El velo no se destruye... se atraviesa”**

¿Cómo?

- observación sin juicio
- aceptar lo que es
- dejar de reaccionar
- sostener la incomodidad

Esto permite que la luz pase sin distorsión

## **Ejercicio práctico (Kabbalah Maasit)**

### **Detectar el velo:**

Cuando algo te active:

1. Detente
2. Pregunta:
  - ¿Qué estoy interpretando?
  - ¿Esto es un hecho o una historia que me estoy contando ¿?
3. Respira
4. No reacciones inmediatamente

**Ahí empiezas a ver el velo....**

### **Frase :**

“El problema no es lo que te pasa...  
es el significado que le das desde el velo.”

### **DINAMICAS :**

#### **1. DINAMICA MAKOM PARA CARENCIA:**

##### **Tener presente que :**

**La meditación sola NO resuelve Maljut  
Sin cambiar la conciencia, Maljut no se ordena**

#### **LA FORMULA PARA RESOLVER TODOS LOS PROBLEMAS DE MALJUT :**

**conciencia (Yud) + acción en Maljut**

**TU SITUACION CON EL DINERO ES REAL PERO NO ES DEFINITIVA ,  
ES EL RESULTADO DE UN MAKOM DESORDENADO .**

#### **¿QUÉ HACE LA MEDITACIÓN REALMENTE?**

La meditación con la Yud , **NO te da dinero**

##### **Te saca del estado de:**

- miedo
- desesperación

- confusión

Porque desde ese estado:

**“Tomas malas decisiones que empeoran Maljut”**

**Frase :**

“No estás bloqueado por falta de dinero...  
estás bloqueado por el estado desde donde decides.”

**PASO 1: TIKUN MÍNIMO (esto es espiritual aunque parezca básico)**

**Ordenar :**

- el espacio
- la cama
- el lugar de trabajo

**Maljut desordenada = flujo bloqueado**

**PASO 2: ENFRENTAR LA REALIDAD (romper ilusión)**

Escribir

- cuánto debes
- cuánto tienes
- cuánto necesitas ,

Sin huir...

**PASO 3: UNA ACCIÓN DIARIA (muy importante)**

No 10 cosas, UNA SOLA...

**Ejemplos:**

- llamar a alguien
- ofrecer tu servicio
- vender algo
- buscar ingreso

Esto reactiva el flujo

**PASO 4: SALIR DE LA PARÁLISIS**

“No necesitas la solución perfecta... necesitas movimiento.”

La Yud se usa ANTES de actuar....

### **ENTONCES :**

1. Está en ansiedad ¿? esto te detiene ...
2. Hace 3 minutos de Yud
3. Baja el ruido
4. Luego actúa .

### **POR LO TANTO :**

- Yud → ordena conciencia
- Acción → ordena Maljut

### **ROMPER LA ILUSIÓN MÁS GRANDE**

La persona cree:

✗ “Cuando tenga dinero voy a estar bien”

Pero la verdad es:

**“Cuando cambie mi estado, el dinero empieza a moverse”**

### **LO MÁS IMPORTANTE :**

La escasez tiene dos niveles:

#### **1. Escasez real (Maljut)**

- falta dinero
- hay deudas

#### **2. Escasez de conciencia (más grave)**

- miedo
- caos
- parálisis

Si no arregla la 2:  
la 1 se repite siempre

### **INTEGRACIÓN**

“Makom no es magia...  
es alineación entre lo que eres y lo que haces.”

## **CIERRE**

“La Yud no te saca de la pobreza...  
te saca del estado que la crea.”

## **DINAMICA MAKOM PARA PAREJA EN DECADENCIA:**

### **PASO 1: ORDEN (Maljut relacional)**

Igual que el dinero, pero aquí es emocional y conductual

**¿Qué significa ordenar?**

- cortar discusiones innecesarias
- dejar de reaccionar automáticamente
- bajar la intensidad
- poner límites básicos

**“Si todo es caos, no hay lugar (Makom) para que la relación respire.”**

### **Clave:**

No se arregla hablando más  
se arregla **bajando el ruido primero**

### **PASO 2: ENFRENTAR LA REALIDAD (sin velo)**

Aquí viene lo incómodo ,pero necesario

**Que cada uno vea:**

- ¿hay respeto real?
- ¿hay verdad o hay engaño?
- ¿esto construye o desgasta?

Sin historias, sin justificar

### **Frase :**

“No puedes sanar una relación que no estás dispuesto a ver como es.”

### **PASO 3: UNA ACCIÓN DIARIA (pero consciente)**

No cambios enormes  
micro acciones sostenidas

### **Ejemplos:**

- hablar sin atacar
- escuchar sin defenderse
- no reaccionar en una discusión

- cumplir una promesa pequeña
- generar un espacio de calma

Importante:

acción ≠ emoción  
aunque no “sientas amor”, actúas diferente

Frase:

“La relación no cambia por lo que sientes...  
cambia por lo que haces..”

**PASO 4: SALIR DE LA PARÁLISIS (y del ciclo)**

Muchas parejas están atrapadas en:

- pelea → reconciliación → repetición

eso NO es relación  
es patrón.

- no repetir la misma discusión
- no entrar en el mismo juego
- cortar el ciclo consciente

Frase:

“Si reaccionas igual... la relación no puede cambiar.”

**PASO 5: ROMPER LA ILUSIÓN**

**✗ Ilusiones comunes:**

- “porque lo amo, esto va a funcionar”
- “el sexo lo arregla”
- “va a cambiar”
- “no puedo soltar”

**Verdad:**

El amor sin estructura no sostiene nada  
La intensidad no es conexión

**Frase :**

“No todo lo que sientes... es suficiente para construir una relación.”

**PASO 6 (MUY IMPORTANTE): VOLVER A LA YUD (individual)**

Esto no es opcional

Cada uno tiene que:

- salir del apego
- recuperar su centro
- dejar de depender emocionalmente

Porque:

sin individuos completos  
no hay relación sana

### **Frase:**

“Primero te recuperas tú... luego ves si la relación puede existir.”

## **PASO 7: DECISIÓN REAL (esto define todo)**

Después del proceso:

Solo hay dos caminos verdaderos

### **1. RECONSTRUIR (si hay base real)**

- verdad
- compromiso
- conciencia

### **2. SOLTAR (si no hay Makom)**

no desde impulso  
desde claridad

### **FRASE FINAL :**

“Una relación no se salva con amor...  
se sostiene con conciencia, estructura y verdad.”

### **CIERRE**

“No estás en una mala relación...  
estás en un Makom que ya no puede sostener lo que estás viviendo.”

**Cuando uno de los dos niega el quiebre, el Makom está roto en dos niveles**

- uno lo ve
- el otro lo tapa

# **DINAMICA MAKOM DE PAREJA DONDE UNO DE LOS DOS NIEGA EL QUIEBRE**

## **1. PRIMERA VERDAD**

“Si uno niega el quiebre... la relación no se puede trabajar como pareja.”

Solo puede trabajar **el que despertó**

## **2. ¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL OTRO NIEGA?**

Puede decir:

- “no es tan grave”
- “estás exagerando”
- “todo está bien”
- evita hablar
- minimiza

### **¿Qué hay detrás?**

1. miedo  
evasión  
comodidad  
incapacidad de sostener la verdad

### **Frase :**

“Negar el quiebre no lo evita... solo lo profundiza.”

## **3. ERROR MÁS GRANDE DEL QUE SÍ VE**

El que despierta suele:

- insistir
- explicar
- presionar
- querer que el otro cambie

Esto empeora todo!!

### **Frase :**

“No puedes despertar a alguien empujándolo.”

## **4. DINAMICA MAKOM (PARA EL QUE SÍ VE)**

### **PASO 1: ACEPTAR LA REALIDAD**

“Estoy en una relación donde el otro no ve lo que pasa”

Sin negarlo  
sin maquillarlo

## **PASO 2: VOLVER A LA YUD**

salir de:

- frustración
- enojo
- necesidad de cambiar al otro

**Frase: “Dejo de intentar cambiarte... y vuelvo a mí.”**

## **PASO 3: ORDEN PERSONAL (Maljut individual)**

- dejas de discutir inútilmente
- dejas de entrar en el mismo patrón
- marcas límites claros

Esto cambia la dinámica aunque el otro no cambie

## **PASO 4: ACCION DIFERENTE**

Ejemplos:

- no reaccionar como antes
- no perseguir conversaciones
- sostener silencio consciente
- actuar desde calma

aquí empieza a moverse el sistema

## **PASO 5: ROMPER LA ILUSIÓN**

Muy importante:

- ✗ “Si hago más, va a cambiar”
- ✗ “Si explico mejor, va a entender”

### **Verdad:**

el cambio no ocurre por presión  
ocurre por conciencia (y a veces por pérdida)

### **Frase :**

“No puedes sostener una relación tú solo.”

## **5. ¿QUÉ PUEDE PASAR DESPUÉS?**

Hay solo 3 escenarios reales:

### **1. El otro despierta**

al ver el cambio en ti  
al sentir el límite

### **2. Nada cambia**

Se mantiene el desequilibrio

### **3. Se rompe la relación**

porque ya no hay Makom compartido

### **6. NIVEL SOD (muy importante)**

Cuando uno despierta y el otro no:

ya no están en la misma frecuencia de conciencia

y eso inevitablemente:

- reestructura la relación  
o
- la disuelve

### **7. VERDAD DIFÍCIL (pero necesaria)**

“El amor no alcanza cuando no hay conciencia en ambos lados.”

### **8. CIERRE**

“Si uno niega el quiebre...  
el trabajo deja de ser de dos  
y pasa a ser tu responsabilidad contigo mismo.”

“No estás aquí para salvar la relación...  
estás aquí para no perderte dentro de ella.”




### **RESUMEN SIMPLE**

- 👉 No lo cambies
- 👉 No lo convenzas
- 👉 No lo persigas
  
- ✓ Vuelve a ti
- ✓ ordena tu Makom
- ✓ actúa diferente
- ✓ observa qué pasa





## **YUD EN RELACIONES DONDE UNO DESPIERTA**

### **1. ¿Para qué se usa la Yud en este caso?**

NO para:

-  “calmar el dolor y seguir igual”
-  “aguantar más la relación”
-  “evadir el conflicto”

### **La Yud se usa para:**

-  volver a su centro
-  no reaccionar desde la herida
-  ver con claridad
-  actuar diferente

### **Frase clave:**

“No meditas para soportar la relación...  
meditas para no perderte dentro de ella.”

### **2. ¿CUÁNDO O EN QUE MOMENTO USAR LA YUD ¿?**

**“ANTES de interactuar con la pareja”**

para no entrar cargado emocionalmente...

### **DURANTE el conflicto (internamente)**

micro pausa  
volver al punto

### **DESPUÉS (muy importante)**

para soltar carga  
no quedarse enganchado

### **3. DINAMICA SIMPLE**

vuelvo a la Yud (2–3 minutos) →

actúo diferente →

observo sin engancharme .

### **4. EL PELIGRO**

la Yud mal usada se convierte en evasión espiritual

## **✗ Ejemplo:**

- “medito... pero no pongo límites”
- “me calmo... pero sigo en lo mismo”
- “entiendo todo... pero no cambio nada”

## **Frase :**

“La Yud sin acción en Maljut... es solo una ilusión más.”

## **5. ¿QUÉ CAMBIA REALMENTE?**

Cuando usa bien la Yud:

- deja de reaccionar
- deja de perseguir
- deja de discutir desde la emoción
- empieza a sostenerse

y eso:

- o despierta al otro
- o revela que no hay relación posible

## **6. NIVEL SOD**

La Yud aquí actúa como:

Keter entrando en Maljut

Es decir:

- conciencia pura
- en medio del caos relacional

eso reorganiza el sistema.

## **7. INTEGRACIÓN**

- Dinero → Yud antes de actuar
- Salud → Yud antes de tensarte
- Pareja → Yud antes de reaccionar

## **8. CIERRE**

“La Yud no cambia al otro...  
cambia desde dónde tú estás en la relación.”

REFLEXIONA ESTA FRASE...:

“Cuando vuelves al punto...  
dejas de reaccionar... y empiezas a elegir.”

## **DINAMICA MAKOM PARA PROBLEMAS DE SALUD**

**La Yud no reemplaza lo médico**  
pero **ordena el Makom para que el cuerpo pueda responder mejor.**

### **1. PRIMERA VERDAD**

“Tu cuerpo no está en tu contra...  
está expresando un desorden en tu Makom.”

- 👉 No culpa
- 👉 no victimiza
- 👉 responsabiliza con conciencia

### **2. ¿QUÉ PASA EN SALUD SEGÚN MAKOM?**

- hay tensión → cuerpo responde
- hay emoción no procesada → cuerpo la baja
- hay desconexión → cuerpo pierde coherencia

“Maljut (cuerpo) habla lo que arriba no se ordena”

### **3. ¿PARA QUÉ USAMOS LA YUD AQUÍ?**

Para cortar:

- estrés
- miedo
- resistencia
- identificación con el síntoma

**No para “curar directamente”**

sino para” **reordenar el estado interno”**

### **4. DINAMICA PRÁCTICA**

#### **PASO 1: DETENER LA REACCIÓN**

Cuando aparece el síntoma:

- ✗ “esto es terrible”
- ✗ “me voy a enfermar más”

haces pausa

#### **PASO 2: VOLVER A LA YUD (2–5 minutos)**

- cierras ojos
- visualizas la ' (Yud) como punto de luz
- respiras lento

**repites internamente:**

“Vuelvo al origen”

“No soy el síntoma”

“Estoy en el punto”

esto baja el sistema nervioso..

**PASO 3 : ESCUCHAR EL CUERPO (muy importante)**

Después de la Yud:

llevas atención al cuerpo

Preguntas:

- ¿qué estoy sosteniendo?
- ¿qué no estoy soltando?
- ¿qué emoción está aquí?

sin analizar demasiado

solo sentir

**PASO 4: ACCIÓN EN MALJUT (clave)**

Aquí es donde muchos fallan

**Acción concreta:**

- descanso real
- alimentación ordenada
- hidratación
- movimiento suave
- tratamiento médico si corresponde

esto es espiritual también.

**Frase:**

“El cuerpo se sana con conciencia... pero también con acción.”

**PASO 5: NO IDENTIFICARSE**

Muy importante:

✗ “soy una persona enferma”

**Cambiar a:**

“Estoy atravesando un estado en mi cuerpo”

esto rompe el velo...

## **PASO 6: CONSTANCIA (Makom estable)**

No es una vez

es práctica diaria:

- mañana → Yud
- durante el día → micro pausas
- noche → soltar el cuerpo

## **9. ¿QUÉ EMPIEZA A PASAR?**

- baja la tensión
- mejora la regulación
- el cuerpo responde mejor
- hay más claridad

el Makom corporal se reorganiza

## **10. ERROR MÁS GRANDE**

Crear:

✗ “medito y listo”

### **Verdad:**

“Sin cambiar cómo vives... el cuerpo sigue hablando.”

## **11. INTEGRACIÓN CON MAKOM**

- Dinero → orden externo
- Pareja → orden relacional
- Salud → orden corporal

todo es Makom

## **CIERRE**

“Tu cuerpo no necesita que luches contra él...  
necesita que vuelvas al lugar donde todo está en equilibrio.”

“La Yud no cura el cuerpo...  
crea el estado donde el cuerpo puede sanar.”

## **NIVEL SOD**

El cuerpo (Maljut):

recibe todo el sistema sefirótico

Cuando introduces la Yud:

“ introduces conciencia no fragmentada, eso reduce la distorsión en la manifestación.”

**La meditación de la Yud es la misma...**

**pero la intención y la aplicación cambian según el área de Maljut a trabajar.**

## **PRINCIPIO CENTRAL**

“La Yud siempre te lleva al origen...

pero lo que haces después define qué se transforma.”

### **1. LA YUD ES UNIVERSAL**

La Yud sirve para:

- salud
- pareja
- dinero
- propósito

porque trabaja en la raíz: **la conciencia**

**Pero...**

**no actúa directamente sobre el problema**

**actúa sobre desde dónde estás viviendo el problema**

### **2. LA DIFERENCIA REAL ESTÁ AQUÍ**

**Yud = misma práctica**

**Maljut = diferente acción**

### **3. APLICACIÓN SEGÚN ÁREA**

#### **SALUD**

**Yud:**

- baja el estrés
- corta el miedo
- regula el sistema

### **Después en Maljut:**

- descansas
- cuidas el cuerpo
- haces tratamiento

### **Frase:**

“Vuelvo al punto... y luego cuido mi cuerpo.”

## **4. PAREJA**

### **Yud:**

- corta reacción emocional
- te centra
- te saca del apego

### **Después en Maljut:**

- hablas distinto
- pones límites
- dejas de reaccionar igual

### **Frase:**

“Vuelvo al punto... y dejo de reaccionar.”

## **5. DINERO / CARENCIA**

### **Yud:**

- corta miedo
- evita decisiones impulsivas
- da claridad

### **Después en Maljut:**

- ordenas
- actúas
- generas movimiento

### **Frase:**

“Vuelvo al punto... y me muevo.”

### **Verdad:**

“La Yud te alinea...  
pero la transformación ocurre en lo que haces después.”

## **FÓRMULA**

**YUD → CLARIDAD**

**ACCIÓN → TRANSFORMACIÓN**

## **FRASE**

“No meditas para cambiar tu vida...  
meditas para cambiar desde dónde la estás viviendo.”

## **NIVEL SOD**

La Yud:

es Keter (unidad)

Maljut:

es manifestación

Cuando conectas Yud → Maljut:

- ➡ introduces conciencia en la realidad
- ➡ y eso reorganiza el sistema

## **CIERRE**

“La Yud es el mismo punto para todo...  
pero cada área de tu vida te pide una acción diferente para alinearte.”

“El punto es uno...  
pero la corrección se expresa en cada área de tu vida.”

---

Principio del formulario

---

Final del formulario

