



CLASE 5 DE MAKOM :

“ VUELVE A TI “

CUANDO ELEVAMOS LA CONCIENCIA, TRANSFORMAMOS CUALQUIER ESPACIO EN MAKOM.

HOY VAMOS AL ASUNTO, QUE LE HE DADO A LLAMAR **VUELVE A TI..**Y SE TRATA DE ALINEAR **YESOD CON TIFERET** ...(ES UN PROCESO DE **INTEGRACION DONDE LAS EMOCIONES YA NO NUBLAN LA VERDAD INTERIOR**).

RECORDAR QUE NO HAY QUE LLEGAR A TIFERET COMO UN LUGAR FIJO , SINO QUE ES UN PROCESO CONSTANTE DE AUTODESCUBRIMIENTO.

HASTA AHORA NO HAS ESTADO VIVIENDO DESDE TI, HAS ESTADO VIVIENDO DESDE LO QUE SIENTES, LO QUE TE DIJERON, LO QUE TEMES PERDER , O LO QUE NECESITAS QUE EL OTRO TE DE...ESE NO ERES TU .. ES TU **YESOD DESORDENADO**.

EN **CLASE 1** , MALJUT ,VISTE LO QUE TE PASA , **CLASE 2**,DENTIFICASTE LO QUE TE DOMINA, (GUEVURAH),**CLASE 3** , DESCUBRISTE LA VOZ QUE TE CONVENCE (HOD) Y EN **CLASE 4** (NETZAJ)VISTE COMO TE ESCAPAS O TE ENGANCHAS...

CONCLUSION : “TODO ESTO CONSTRUYE TU REALIDAD , PERO AUN NO ES TU ESCENCIA...”

YESOD QUE ES ¿?

YESOD ES LA EMOCION, EL DESEO, EL VINCULO, LA NECESIDAD DE CONEXIÓN, PLACER /APEGO, DEPENDENCIA , FANTASIA, PROYECCION , CONFUSION EMOCIONAL .

FRASE: “YESOD NO ES EL PROBLEMA , EL PROBLEMA ES CUANDO YESOD TOMA CONTROL DE TU VIDA...”

QUE ES TIFERET ¿?

TIFERET ES EL CENTRO INTERNO, EQUILIBRIO ENTRE DAR Y RECIBIR, TU VERDAD (NO OPINIONES) TU IDENTIDAD REAL...ES EL LUGAR DESDE DONDE ELIGES , PORQUE YA NO ESTAS REACCIONANDO .

FRASE CLAVE :

“CUANDO YESOD GOBIERNA, TE PIERDES EN EL OTRO, CUANDO TIFERET LIDERA TE VUELVES A ENCONTRAR .”

COMO ENCONTRAR TU TIFERET, A TRAVES DEL PROCESO MAKOM...???

EJEMPLO :

CUANDO TE ENAMORAS, CUANDO TE RECHAZAN , CUANDO TE BUSCAN, (TE INFLA ARTIFICIALMENTE.) ESO HACE QUE TE PIERDAS DE TI ...“ ES YESOD SIN TIFERET .”

.”NO PUEDES VOLVER A TIFERET SIN ATRAVESAR YESOD .”

PORQUE TIFERET NO ESTA BLOQUEADO ARRIBA , ESTA DISTORSIONADO ABAJO .

EL PROCESO ES RECTIFICAS YESOD PARA QUE SE REVELE TU TIFERET .

“ VUELVO A TIFERET A TRAVES DE LA PURIFICACION DE MI YESOD “

ENTONCES QUE ES VOVLER A TI ?

VOLVER A TI , NO ES YESOD ,NI TIFERET , POR SEPARADO ,

“ES EL MOVIMIENTO DE YESOD LIMPIO HACIA UN TIFERET REVELADO ”

“TU ESCENCIA , NUNCA LA PERDISTE , LO UNICO QUE TIENES QUE HACER ES DEJAR DE DISTORSIONARLA”.

“NO SE TRATA DE LLEGAR A TU ESCENCIA SINO DE DEJAR DE IMPEDIRLA “.

PRACTICA CENTRAL CON MAKOM DE VUELVE A TI

1. **DETECTAR YESOD ACTIVO**

(IDENTIFICAR UNA SITUACION ACTUAL, UNA EMOCION FUERTE, UN VINCULO MOVILIZANTE).

2. DESARMAR LA ILUSION:

“ES CUESTIONAR LO QUE ESTAS ASUMIENDO COMO VERDAD “

por ejemplo ...

ALGUIEN NO ME RESPONDE ENSEGUIDA:

- REALMENTE ES PERSONAL QUE NO ME RESPONDA ENSEGUIDA ¿?
- QUE ESTOY SINTIENDO ¿?
- QUE NECESITO DEL OTRO ¿?
- QUE ESTOY IMAGINANDO O PROYECTANDO ¿?

“ESTO REVELA TU YESOD DESORDENADO .”

TAL VEZ LO QUE NECESITABAS ES VALIDACION Y TE IMAGINASTE RECHAZO, AHÍ VES QUE LA EMOCION NO ES TAN OBJETIVA COMO PARECIA.

3. VOLVER AL PUNTO YUD , UN PUNTO DE LUZ,

EXPLICACION BREVE... YUD : ORIGEN, LA CONCIENCIA ANTES DE LA EMOCION, ANTES DE LA HISTORIA ..MEDITAR COMO SIEMPRE HICIMOS .

TE CONECTAS CON ESA CHISPA DE CONCIENCIA INICIAL ANTES DE QUE LA EMOCION O LA HISTORIA TE ATRAPARA...

4. ACTIVAR TIFERET ACTIVAR TIFERET ES TRAER EQUILIBRIO Y VERDAD .

TE PREGUNTAS :

SI NO ESTUVIERA ATRAPADO EN ESTA EMOCION , QUE ELEGIRIA DESDE UN LUGAR MAS AUTENTICO ¿?

RECORDEMOS QUE TIFERET ES EL PUNTO DE BALANCE DONDE NO REACCIONAS DESDE LA HERIDA, SINO DESDE LA ELECCION CONCIENTE ..ALINEADO A TU ESCENCIA.

SI NO FUERAS ESTA EMOCION QUE ELEGIRIAS ¿?

AHÍ APARECE TIFERET....

5. ORDENAR MAKOM :

FASE 1 : ORDEN

ORDEN ARRIBA , ORDEN ABAJO, ORDEN A MI DERECHA, ORDEN A MI IZQUIERDA ,ORDEN DELANTE , ORDEN DETRAS .

ES COMO SI PUSIERAS ORDEN EXTERNO.

FASE 2 :INTENCION (MAKON INTERNO)

RECONOZCO QUE ESTE LUGAR ES PRESENCIA AQUÍ HABITA LA SHEJINA LA DIVINIDAD....

FASE 3 : DIRECCION

Es darle dirección a tu intención , ejemplo :!

MAGINA QUE ESTAS TRABAJANDO LIBERTAD , LO QUE ENFRENTAS PODRIA SER UN CAMBIO QUE TE DESAFIA , , ESO LO COLOCAS

DELANTE DE TI...

DETRÁS DE TI COLOCAS LO QUE TE CONDICIONABA..PODRIA SER UN MIEDO ANTIGUO QUE DECIDES NO DEJAR QUE TE LIMITE ...

ARRIBA, LA INTENCION, QUE SERIA TU PROPOSITO DE VIVIR CON LIBERTAD...

ABAJO LA ACCION CONCRETA , ES DECIR QUE PASO ESPECIFICO DARAS HOY PARA ACERCARTE A ESA LIBERTAD.

ENTONCES :

4. DELANTE : LO QUE ENFRENTO
5. DETRÁS : QUE ME CONDICIONA BA
6. ARRIBA :INTENCION
7. ABAJO : ACCION CONCRETA

OTRO EJEMPLO TRABAJAR LA CONFIANZA .

DELANTE LO QUE VLENFRENTO , PODRIA SER UNA CONVERSACION DESAFIANTE DONDE TIENES QUE CONFIAR EN TI,

DETRÁS LO QUE ME CONDICIONABA , PODRIA SER EL MIEDO A SER JUZGADO, QUE DECIDO NO ARRASTRAR,

ARRIBA LA INTENCION , SERIA LA CONFIANZA PLENA EN MI CAMINO...

ABAJO LA ACCION CONCRETA , ..ES LA CHARLA EXPRESANDO MI OPINION ...

OTRO EJEMPLO, TRABAJAR MI RELACION CON EL DINERO...

DELANTE PODRIA PONER LO QUE ESTOY ENFRENTANDO,

TAL VEZ UN NUEVO PROYECTO U OPORTUNIDAD,

DETRÁS LO QIE ME CONDICIONABA....

QUIZAS UNA CREENCIA LIMITANTE COMO “ NO MEREZCO ABUNDANCIA “ Y DECIDES SOLTARLA,,

ARRIBA, TU INTENCION , 'PODRIA SER VIVIR EN EQUILIBRIO CON EL DINERO

ABAJO LA ACCION, SERIA UN PASO PRACTICO , COMO POR EJEMPLO ORGANIZAR TUS FINANZAS, O TOMAR UNA DECISION ECONOMICA ALINEADA...

OTRO EJEMPLO :

TRABAJAR EL AMOR DE PAREJA

DELANTE PODRIA SER ENFRENTAR O ABRIRME A UNA NUEVA RELACION O EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS...

DETRÁS QUIZAS ESTABA EL MIEDO A SER HERIDO, QUE DECIDES DEJAR ATRÁS,

ARRIBA LA INTENCION CULTIVAR UN AMOR GENUINO Y COMPASIVO...

ABAJO LA ACCION CONCRETA PODRIA SER UN GESTO COMO DEDICAR TIEMPO A ESA PERSONA O TRABAJAR EN EL AMOR PROPIO.

“ERROR GRANDE ES CREER QUE VOLVER A TI ES SER MAS AUTENTICA /O Y NO....ES DEJAR DE ACTUAR DESDE TU HERIDA.”

CIERRE :

NO VINISTE A MEJORAR TU HISTORIA, VINISTE A DEJAR DE VIVIR DENTRO DE ELLA...

MAKOM NO TE CAMBIA, TE DEVUELVE AL LUGAR DONDE SIEMPRE ESTUVISTE .,

ESTE ES UN MAPA PARA RECONECTAR CONTIGO MISMO... QUE ES CUANDO TE VES A TI MISMO CON HONESTIDAD , SIN LAS DISTORSIONES DE LAS ILUSIONES Y EMOCIONES REACTIVAS .

CONECTAR CON UNO MISMO ES TRASCENDER ESA ILUSION.

SI NECESITAMOS LIMPIAR MEMORIAS, ESO ESTA DENTRO DE SOLTAR LO QUE ME CONDICIONA,(detrás), al definir lo que suelto allí dejo las memorias que no me sirven...

ALINEACION QUE SIGNIFICA ¿?

ALINEARTE SIGNIFICA ESTAR EN COHERENCIA ENTRE LO QUE SIENTO, PIENSO Y HAGO..

EN ESTE PROCESO ALINEARTE ES CONECTAR CON TU ESCENCIA A TRAVES DE LA YUD , LUEGO ACTUARAS DESDE TU INTENCION, NO DESDE REACCIONES AUTOMATICAS,

ES ESE PUNTO EN ELQUE TE SIENTES CENTRADO , EN EQUILIBRIO , SABIENDO QUE LO QUE ELIJES ESTA EN SINTONIZACION CON TU PROPOSITO Y CON TU VERDAD INTERIOR.

AL ALINEARME DE ESTA MANERA ME RECONECTO CON MI ESCENCIA Y ACTUO DESDE UN LUGAR AUTENTICO DONDE LO QUE PIENSO SIENTO Y HAGO ESTAN EN ARMONIA

CUESTIONARIO : (FINANZAS)

QUE ENFRENTAS HOY RN TU RELACION CON EL DINERO ¿?

QUE CREENCIA LIMITANTE ESTAS LISTO PARA SOLTAR ¿?

CUAL ES LA INTENCION QUE TE GUSTARIA ALINEAR EN TUS FINANZAS ¿

QUE ACCION CONCRETA VAS A TOMAR ESTA SEMANA ¿?

EJEMPLO PROCESO MAKOM :

1.DETECCION DE YESOD ACTIVO

SUPONGAMOS QUE DETECTO ANSEDAD EN MI RELACION CON EL DINERO, ESTO ES MI YESOD ACTIVO ..

QUE HISTORIA ME ESTOY CONTANDO ¿?

QUE MIEDO HAY DETRÁS ¿ EJEMPLO , NO VA A ALCANZAR...

VOY A PERDER... O NO SE SOSTENER..AHI ESTAS VIENDO EL YESOD ACTIVO Y DESORDENADO .

2.DESARMAR LA ILUSION

ESTO ES UN HECHO REAL O UNA ILUSION ¿?ESTOY REACCIONANDO AL PRESENTE O A UNA MEMORIA PASADA ¿?

LA ANSIEDAD CASI SIEMPRE ES FUTURO IMAGINADO, NO REALIDAD ACTUAL...

3. VOLVER A LA YUD: MEDITACION DE SIEMPRE .

4. ACTIVAR TIFERET :

SI NO ESTUVIERA EN ANSIEDAD , QUE ELEGIRIA HACER CON MI DINERO HOY ¿?

MAKOM:

DELANTE ,LO QUE ENFRENTO,,"ORDENAR MIS FINANZAS "

DETRÁS LO QUE ME CONDICIONA : MIEDO A NO TENER , ANSIEDAD ,HISTORIA DE ESCASEZ FAMILIAR...CREENCIA DE QUE EL DINERO SE PIERDE..

ARRIBA : INTENCION...

ABUNDANCIA CONCIENTE, CONFIANZA EN EL FLUJO DE LUZ, ORDEN Y CLARIDAD.

ABAJO : (ACCION CONCRETA)

REVISAR GASTOS HOY

HACER UN PRESUPUESTO

TOMAR UNA DECISION QUE VENGO POSTERGANDO

LA ANSIEDAD NO SE RESUELVE PENSANDO MAS , SE ORDENA, UBICANDOTE CORRECTAMENTE EN TU MAKOM.

PORQUE CUANDO UBICAMOS LO QUE ENFRENTO , SUELTO LO QUE ME CONDICIONA, DEFINO MI INTENCION Y BAJO A LA ACCION,, LA ANSIEDAD BAJA SOLA PORQUE YA NO ESTOY EN DESORDEN INTERNO .