



### **CLASE 6 DE MAKOM :**

#### **“CORTAR LO QUE TE DRENA “**

**Sefirá: Biná (discernimiento, separación y comprensión profunda).**

Hoy llegamos a una etapa muy importante del proceso.

En la clase 1 vimos el **punto de quiebre**: reconocer dónde estoy, mi Maljut.

En la clase 2 vimos **qué me está gobernando**: qué fuerza, miedo, hábito o estructura interna me domina, Guevurá.

En la clase 3 vimos **la voz que me limita**: ese relato mental que me achica, Hod.

En la clase 4 vimos **dejar de postergar la vida**: activar el movimiento, Netzaj.

En la clase 5 vimos **volver a ti**: reorganizar el centro interno, Yesod.

**Hoy, después de haber vuelto a ti, aparece una pregunta inevitable:**

**¿Qué cosas ya no puedo seguir sosteniendo porque me están drenando?**

Esta clase no trata simplemente de cortar personas, abandonar cosas o tomar decisiones impulsivas.

Hoy vamos a trabajar algo más profundo:

**“Cortar lo que te drena es dejar de alimentar aquello donde ya no hay vida para ti.”**

## **Presentación de la sefirá: Biná**

La sefirá de esta clase es **Biná**.

Biná significa comprensión profunda, inteligencia interna, capacidad de discernir.

Biná no es solo pensar.

Biná es comprender desde adentro.

Hay cosas que una persona ya sabe, pero todavía no comprende.

Sabe que algo le hace mal, pero sigue ahí.

Sabe que un vínculo la agota, pero vuelve.

Sabe que un hábito la destruye, pero lo repite.

Sabe que una situación no tiene futuro, pero sigue invirtiendo energía.

Entonces, la pregunta no es:

“¿Por qué no corto?”

La pregunta es:

**“¿Qué parte de mí sigue alimentando eso?”**

Ahí empieza Biná.

Biná no corta por enojo.

Biná no corta por castigo.

Biná no corta para demostrar poder.

Biná corta porque comprende.

## **Diferencia entre Guevurá y Biná**

Cuando hablamos de cortar, muchos piensan automáticamente en Guevurá, porque Guevurá es límite, fuerza, restricción, juicio.

Pero esta clase no es Guevurá... es binah.

**Guevurá dice:**

“Tengo que poner un límite.”

**Biná dice:**

“Comprendo que esto ya no tiene vida para mí.”

**Guevurá puede cortar desde la reacción.**

**Biná corta desde la lucidez.**

**Guevurá puede decir:**

**“Te bloqueo, me voy, cierro, termino.”**

**Biná pregunta:**

**“¿Qué me está enseñando esta situación sobre mi patrón interno?”**

Porque si corto sin comprender, puedo cortar una persona y después buscar otra igual.

Puedo dejar un trabajo y entrar en otro donde repito el mismo sufrimiento.

Puedo terminar una relación y volver a crear la misma dinámica.

Entonces no corté el drenaje.

Solo cambié el escenario.

Biná busca la raíz.

## **Idea central**

La idea central de hoy es:

**“Lo que te drena no siempre es lo que te pasa. Muchas veces es lo que sigues alimentando internamente.”**

Una situación externa puede doler.

Pero el drenaje aparece cuando mi energía queda atrapada ahí.

**Por ejemplo:**

Una persona puede no estar más en tu vida, pero te sigue drenando porque seguís hablando mentalmente con ella.

Un error puede haber pasado hace años, pero te sigue drenando porque seguís castigándote.

Una oportunidad puede haberse perdido, pero te sigue drenando porque seguís viviendo en el “qué hubiera pasado si...”

Una herida puede ser antigua, pero te sigue drenando porque construiste identidad alrededor de ella.

Entonces hoy no vamos a preguntar solamente:

**“¿Quién me drena?”**

Vamos a preguntarnos :

**“¿Dónde estoy dejando mi luz sin recibir vida a cambio?”**

## **Qué significa “drenar” espiritualmente**

Drenar significa que tu energía vital se va hacia un lugar que no la transforma en vida.

Das, pero no creces.

Pensás, pero no resolvés.

Esperás, pero no avanzás.

Recordás, pero no sanás.

Sostenés, pero te vaciás.

### **Eso es drenaje.**

En lenguaje cabalístico podríamos decir:

### **La luz está siendo capturada por una klipá.**

Klipá significa cáscara.

Una klipá puede parecer importante, urgente, emocionalmente intensa o incluso necesaria, pero no conduce a vida.

La klipá necesita que sigas invirtiendo energía.

Por eso, muchas veces lo que más drena no es lo que odiamos, sino aquello a lo que seguimos aferrados.

## **Frase eje**

**“No corto desde la reacción. Corto desde la comprensión de que ya no hay luz ahí.”**

Y otra frase muy potente:

**“Cortar no es rechazar. Cortar es dejar de alimentar lo que ya cumplió su función.”**

## **Primer desarrollo: no todo lo que sostenés es vida**

Hay personas que creen que ser buenas es sostener todo.

Sostener vínculos.

Sostener problemas.

Sostener expectativas.

Sostener culpas.

Sostener promesas viejas.

Sostener versiones antiguas de sí mismas.

Pero no todo lo que sostenemos es amor.

A veces sostenemos por miedo.

A veces sostenemos por culpa.

A veces sostenemos por costumbre.

A veces sostenemos porque no sabemos quiénes somos sin eso.

Y esta es una pregunta clave:

### **¿Estoy sosteniendo esto por amor o por miedo a soltarlo?**

Porque si lo sostengo por amor, me expande.

Si lo sostengo por miedo, me drena.

Biná viene a separar.

Separar no significa destruir.

Separar significa distinguir.

Distinguir entre amor y dependencia.

Entre compromiso y autoabandono.

Entre paciencia y postergación.

Entre entrega y pérdida de mí.

## **Ejercicio 1: mapa de drenajes**

Escribir tres columnas

### **Columna 1: ¿Qué me drena?**

Que anoten situaciones concretas:

- Una relación
- Una conversación pendiente
- Un hábito
- Una culpa
- Un miedo
- Una fantasía
- Un trabajo
- Una expectativa
- Una versión vieja de mí

### **Columna 2: ¿Qué parte de mí lo sigue alimentando?**

Ejemplos:

- Mi necesidad de aprobación
- Mi miedo a estar solo
- Mi culpa

- Mi orgullo
- Mi fantasía de rescatar a alguien
- Mi necesidad de tener razón
- Mi miedo a empezar de nuevo
- Mi apego a lo conocido

### **Columna 3: ¿Qué vida estoy perdiendo por sostener esto?**

Ejemplos:

- Paz
- Tiempo
- Claridad
- Deseo
- Presencia
- Salud
- Creatividad
- Alegría
- Energía para construir

La pregunta final del ejercicio:

**¿Cuánta vida estoy entregando para sostener algo que ya no me devuelve vida?**

### **Segundo desarrollo: la trampa de la culpa**

Cuando alguien empieza a cortar lo que lo drena, aparece culpa.

Culpa por poner límites.

Culpa por elegir su paz.

Culpa por no estar disponible.

Culpa por dejar de salvar a otros.

Culpa por cambiar.

Pero hay que decir algo fuerte:

**“La culpa muchas veces es el síntoma de que estás saliendo de un patrón antiguo.”**

No siempre la culpa significa que estás haciendo algo malo.

A veces significa que estás dejando de traicionarte.

Por eso, una frase importante es :

**“Si cortar te genera culpa, revisa si estás saliendo de una dependencia.”**

La culpa quiere devolverte al viejo lugar.

Biná te ayuda a ver:

“No estoy abandonando. Estoy dejando de abandonarme.”

## **Tercer desarrollo: cortar no es violencia**

Cortar no tiene que ser dramático.

No siempre implica una pelea.

No siempre implica desaparecer.

No siempre implica cerrar una puerta para siempre.

A veces cortar es:

- Dejar de revisar el celular
- Dejar de explicar lo mismo
- Dejar de esperar una respuesta
- Dejar de contarle tus sueños a quien los apaga
- Dejar de negociar tu dignidad
- Dejar de repetir una conversación mental
- Dejar de darle energía a una versión tuya que ya no existe

Cortar puede ser silencioso.

A veces el corte más profundo no ocurre afuera.

Ocurre adentro.

Cuando algo en vos dice:

**“Ya entendí. Ya no sigo poniendo mi luz aquí.”**

## **Relación con Yesod: la clase anterior**

Esta clase viene después de Yesod por una razón.

En la clase 5 vimos volver a ti.

Yesod es el centro de conexión.

Cuando Yesod está desordenado, me conecto desde carencia, ansiedad, deseo de validación o miedo.

Entonces, si corto desde un Yesod desordenado, corto mal.

Corto por impulso.

Corto para castigar.

Corto para que el otro reaccione.

Corto para llamar la atención.

Corto y después vuelvo.

Pero si primero vuelvo a mí, el corte cambia.

Ya no corto para que el otro entienda.  
Corto porque yo entendí.

Esta frase es clave:

**“No necesito que el otro entienda mi corte. Necesito que mi alma entienda por qué ya no puede seguir ahí.”**

## **Lo que te drena revela tu herida**

Lo que te drena no aparece por casualidad.

Cada drenaje muestra una herida.

Si me drena alguien que no me elige, quizá mi herida es la necesidad de ser validado.

Si me drena tener que demostrar siempre, quizá mi herida es sentir que no valgo.

Si me drena salvar a otros, quizá mi herida es creer que solo merezco amor cuando soy útil.

Si me drena postergarme, quizá mi herida es miedo a ocupar mi lugar.

Entonces el drenaje es una puerta.

No lo mires solo como problema.  
Míralo como revelación.

Preguntá:

**¿Qué herida mía está usando esta situación para seguir viva?**

Ahí Biná actúa.

Porque Biná no se queda en el síntoma.  
Biná baja a la raíz.

## **Ejercicio 2: la raíz del drenaje**

Elegir un drenaje de la lista anterior y responder :

1. ¿Qué situación me drena?
2. ¿Desde cuándo me pasa esto?
3. ¿Qué emoción aparece cuando pienso en soltarlo?
4. ¿Qué temo perder si lo corto?
5. ¿Qué gano si sigo sosteniéndolo?
6. ¿Qué pierdo si sigo sosteniéndolo?
7. ¿Qué versión de mí necesita morir para que esto deje de drenarme?

La pregunta 7 es la más importante.

Porque muchas veces no soltamos algo porque soltarlo implica dejar morir una identidad.

La identidad de víctima.

La identidad de salvador.

La identidad de rechazado.

La identidad de fuerte.

La identidad de disponible para todos.

La identidad de “yo puedo con todo”.

Y ahí está el verdadero corte.

## **Cortar es dejar de negociar con tu drenaje**

Hay un punto donde uno ya sabe.

Ya vio el patrón.

Ya entendió la herida.

Ya sabe lo que le pasa.

Ya sabe cuánto le cuesta.

Pero sigue negociando.

“Una vez más.”

“Tal vez cambie.”

“Quizás estoy exagerando.”

“Capaz no es tan grave.”

“Cuando tenga más fuerza lo haré.”

Esa negociación también drena.

Porque no decidir también consume energía.

Entonces hoy hay que decir:

**“La indecisión también es una forma de drenaje.”**

A veces no te drena la situación.

Te drena seguir suspendido entre quedarte y salir.

Biná trae claridad.

No siempre trae comodidad.

Pero trae claridad.

## **Práctica de corte consciente**

Practica guiada :

Cerrar los ojos

Respirar profundo.

Llevá tu atención al cuerpo.

Observá dónde sentís cansancio.

Dónde sentís peso.

Dónde sentís tensión.

Dónde sentís que algo se apaga.

Ahora preguntate:

¿Qué estoy sosteniendo que ya no tiene vida para mí?

No lo pienses demasiado.

Dejá que aparezca una imagen, una persona, una situación, una palabra.

Ahora preguntate:

¿Qué parte de mí sigue alimentando esto?

Respirá.

No juzgues.

Solo mirá.

Ahora decí internamente:

“Reconozco la energía que he puesto aquí.”

“Reconozco la vida que he entregado.”

“Reconozco que esto cumplió una función.”

“Pero ya no necesito seguir alimentándolo.”

“No corto desde el odio.”

“No corto desde la reacción.”

“Corto desde la comprensión.”

“Devuelvo mi luz a mi alma.”

Respirar profundo.

Visualizá que esa energía vuelve a tu pecho.

No vuelve con violencia.

Vuelve como luz que regresa a casa.

Y cerrás con:

**“Mi energía vuelve a mí. Mi luz vuelve a mí. Mi vida vuelve a mí.”**

## **Código hebreo sugerido**

frase como eje meditativo de hoy .

**אני מבין מה לא נותן לי חיים**

**Ani mevín ma lo notén li jaim**  
“Comprendo qué no me da vida.”

O mas simple :

**מה נותן לי חיים?**

**Ma notén li jaim?**  
“¿Qué me da vida?”

Y su opuesto:

**מה לוקח ממני חיים?**

**Ma lokeaj mimeni jaim?**  
“¿Qué me quita vida?”

Estamos girando alrededor de esta pregunta :

**¿Esto me da vida o me quita vida?**

No desde el capricho.  
No desde la comodidad.  
Desde la conciencia.

## **Parte práctica: tipos de drenaje**

**Hay cinco tipos de drenaje:**

### **1. Drenaje emocional**

Cuando una relación, recuerdo o conflicto ocupa demasiado espacio interno.

Pregunta:

¿Qué conversación sigo teniendo en mi mente?

### **2. Drenaje mental**

Cuando pienso demasiado, analizo demasiado, imagino escenarios, justifico o anticipo.

Pregunta:

¿Qué pensamiento me consume sin llevarme a una acción?

### **3. Drenaje vincular**

Cuando estoy en vínculos donde doy presencia, energía o disponibilidad, pero pierdo centro.

Pregunta:

¿Dónde confundo amor con disponibilidad ilimitada?

### **4. Drenaje espiritual**

Cuando traiciono mi camino por sostener una versión vieja de mí.

Pregunta:

¿Qué parte de mi alma se apaga cuando sigo ahí?

### **5. Drenaje de identidad**

Cuando sigo actuando como alguien que ya no soy.

Pregunta:

¿Qué personaje estoy sosteniendo por miedo a cambiar?

### **Enseñanza :**

“A veces no estás cansado porque haces mucho. Estás cansado porque una parte de tu alma sigue viviendo en lugares donde ya no hay vida.”

Y también:

“No todo lo que te necesita te nutre.”

Esta frase es muy importante porque muchas personas creen que si alguien las necesita, deben quedarse.

Pero que algo te necesite no significa que sea tu misión.

A veces una klipá también te necesita.

Te necesita culpable.

Te necesita confundido.

Te necesita disponible.

Te necesita esperando.

Te necesita drenado.

## **Biná pregunta:**

¿Esto es misión o es fuga?

## **Integración: cómo saber si debo cortar**

Algo probablemente te está drenando si:

- Pensarlo te deja sin energía
- Siempre prometés cambiarlo, pero seguís igual
- Te desconecta de tu propósito
- Te hace achicarte
- Te mantiene esperando
- Te obliga a traicionarte
- Te roba paz, presencia o alegría
- Te mantiene en una versión vieja de vos
- Te exige más luz de la que devuelve en vida

### **aclaración importante:**

No todo cansancio es drenaje.

A veces un proceso importante también cansa: estudiar, sanar, construir, criar, emprender.

### **La diferencia es:**

**Lo que tiene vida puede cansarte, pero también te construye.  
Lo que drena te consume y no te expande.**

## **Ejercicio final: decisión de Biná**

Escribir una frase concreta :

“Hoy dejo de alimentar...”

Ejemplos:

- Hoy dejo de alimentar una conversación mental que no me sana.
- Hoy dejo de alimentar una culpa que me mantiene pequeño.
- Hoy dejo de alimentar un vínculo donde desaparezco.
- Hoy dejo de alimentar la necesidad de demostrar.
- Hoy dejo de alimentar una versión de mí que ya no tiene vida.
- Hoy dejo de alimentar la fantasía de que alguien cambie para que yo pueda vivir.

Después, escribir :

“Y recupero mi energía para...”

Ejemplos:

- construir mi camino
- volver a mi centro
- vivir con más paz
- cuidar mi cuerpo
- escuchar mi alma
- elegir desde amor
- crear mi nueva vida

La fórmula completa sería:

**“Hoy dejo de alimentar \_\_\_\_\_ y recupero mi energía para \_\_\_\_\_.”**

## **Cierre espiritual**

Hoy no vinimos a cortar desde el enojo.

Vinimos a comprender.

Porque cuando una persona comprende, ya no necesita pelear con lo que deja.

Simplemente retira su luz.

Y cuando retira su luz de lo que la drena, esa luz vuelve a estar disponible para su vida.

Cortar no es perder.

Cortar es recuperar.

Recuperar presencia.

Recuperar paz.

Recuperar deseo.

Recuperar claridad.

Recuperar alma.

Entonces la pregunta final no es:

“¿Qué tengo que cortar?”

La pregunta verdadera es:

**“¿Dónde está mi luz esperando que yo la traiga de vuelta?”**

## **Frase final**

“No corto porque odio.

Corto porque comprendo.

No corto para castigar.

Corto para volver a la vida.

Hoy retiro mi luz de lo que me drena  
y la devuelvo al lugar donde mi alma puede crecer.”

## **Tarea para la semana**

Durante siete días, cada noche escribir:

1. ¿Qué me drenó hoy?
2. ¿Qué parte de mí lo permitió?
3. ¿Qué podría haber elegido distinto?
4. ¿Dónde sí sentí vida hoy?
5. ¿A qué le quiero dar más luz mañana?

Y cerramos con esta frase:

**“Mi luz no está disponible para lo que apaga mi alma.”**

## **VALOR AGREGADO A LA CLASE :**

### **Aplicación de la clase 6 al area financiera**

“Cortar lo que me drena es dejar de sostener fugas de dinero , tiempo y energía que no generan vida económica .”

### **BINAH :**

Discernir que flujo económico tiene vida y cual es klipa ¿?

### **Idea central :**

No todo gasto es perdida , pero todo lo que no genera vida económica sostenida drena.

### **Hay 3 tipos de flujo :**

1. Flujo que construye ( vida )
2. Flujo neutro ( necesario )
3. Flujo que drena ( klipa )

El problema no es gastar , el problema es seguir invirtiendo dinero donde no hay retorno de vida .

El drenaje financiero es gastar sin conciencia en cosas que no cosntruyen estabilidad , no aumentan tu capacidad , no generan ingresos, no mejoran tu calidad de vida real, no están alineados con tu propósito.

### **Ejemplo :**

- suscripciones que no usas,
- compras impulsivas para tapar vacío existencial
- Mantener un estilo de vida que no puedes sostener,
- Sostener un negocio que ya sabes que no funciona,
- prestar dinero que no vuelve,
- invertir tiempo en proyectos sin retorno
- no cobrar lo que corresponde
- descuentos por culpa
- deudas que seguís alimentando sin estrategia

“ No todo lo que pago me cuesta dinero , algunas cosas me cuestan vida “

“ Si no lo reviso , lo sigo financiando “

### **Gastos con vida :**

- Educación
- Salud
- Herramientas de trabajo
- Inversión
- Experiencias que expanden
- Descanso real
- Puede doler pagar pero te expande .

### **Drenaje :**

- Compras impulsivas
- Validación social ( ropa, status )
- Evitar incomodidad emocional
- Pagar por pereza ( no concinar no orgabizar )
- Sostener algo que ya sabes que no funciona
- Puede darte placer monetario pero te debilita .

### **Ejercicio practico :**

### **PRACTICA CONCRETA DE CORTE FINANCIERO :**

#### **Paso 1 :**

#### **Detectar**

Durante 3 días anotar todo lo que gastan...

#### **Paso 2 :**

#### **clasificar**

Cada gasto ponerle

- Vida

- Neutro
- Drena

### **Paso 3 :**

#### **cortar**

Elegir uno o dos drenajes concretos y eliminarlos o reducirlos

### **Paso 4 :**

#### **Redirigir**

El dinero que liberamos lo dirigimos a algo con vida:

- Ahorro
- Inversión
- Formación
- Orden financiero

#### **Tip : este gasto me da vida o me la quita ¿?**

El dinero no se pierde solo , se va hacia donde no hay conciencia .

“Hoy dejen de financiar lo que me debilita y empiezo a invertir en lo que me construye “.