



MAKOM CLASE 7 : ABRIRTE A RECIBIR SIN CULPA

JÉSED — PERMITIR QUE LA VIDA TAMBIÉN TE SOSTENGA

INTRODUCCIÓN

Hay personas que no saben recibir.

No porque no quieran...
sino porque internamente aprendieron que:

- recibir es egoísta,
- descansar es debilidad,
- cobrar genera culpa,
- disfrutar es peligroso,
- tener más que otros es traicionar,
- y que para merecer amor primero hay que sufrir.

Entonces el alma se acostumbra a sobrevivir...
pero no a recibir.

Y aunque la persona diga que quiere abundancia, amor o expansión...
su sistema interno sigue identificado con el sacrificio.

Por eso muchas veces:

- llega una oportunidad y la rechaza,
- recibe dinero y lo pierde,
- encuentra amor y lo sabotea,
- tiene paz y se siente incómoda,
- descansa y aparece culpa.

Porque el problema no es solo “no tener”.

El problema es:
no sentirse seguro recibiendo.

¿QUÉ ES JÉSED?

Jésed es la sefirá de:

- la expansión,
- la abundancia,
- la apertura,
- el permiso,
- la circulación,
- el amor,
- el dar y recibir en equilibrio.

Jésed representa el flujo de la vida.

La capacidad de abrirte sin miedo a:

- recibir amor,
- recibir ayuda,
- recibir dinero,
- recibir reconocimiento,
- recibir descanso,
- recibir placer,
- recibir oportunidades.

Pero cuando Jésed está bloqueado...
la persona vive cerrada al flujo.

Entonces:

- da demasiado,
- se sacrifica,
- se vacía,
- se exige,
- se culpa por recibir,
- siente que siempre tiene que demostrar valor.

LA HERIDA DE NO MERECEER

Muchas personas crecieron creyendo que:

- primero hay que sufrir,
- luego recién merecer,
- primero dar todo,
- luego quizás recibir algo.

Entonces el inconsciente crea una asociación:
“Si recibo demasiado... algo malo va a pasar.”

Y así aparecen:

- autosabotajes,
- pérdidas,
- relaciones donde solo da,
- agotamiento,
- culpa cuando la vida mejora.

Porque el problema no es la abundancia.

El problema es la identidad desde la que la persona vive.

FRASE CLAVE

“Tu sistema nervioso puede estar más acostumbrado al sufrimiento que a la paz.”

JÉSED DESEQUILIBRADO

Cuando Jésed está desordenado, la persona:

- salva a todos,
- da más de lo que puede,
- se vuelve emocionalmente invasiva,
- no pone límites,
- se agota intentando sostener a todos,
- confunde amor con sacrificio.

Eso NO es amor consciente.

Eso es desborde energético.

Por eso Jésed necesita equilibrio con Guevurah.

Porque recibir sin culpa no significa:

- consumir sin conciencia,
- exigir,
- manipular,
- vivir desde el ego.

Significa:

abrirte al flujo natural de la vida.

PREGUNTAS DE AUTOOBSERVACIÓN

1. ¿Qué siento cuando alguien me ayuda?

2. ¿Me cuesta recibir dinero, amor o reconocimiento?

3. ¿Siento culpa cuando descanso?

4. ¿Estoy acostumbrado/a a sobrevivir más que a disfrutar?

5. ¿Creo inconscientemente que sufrir me hace valioso/a?

6. ¿Qué parte de mí siente miedo cuando la vida empieza a mejorar?

7. ¿Qué aprendí sobre el dinero, el placer o el merecimiento en mi infancia?

EJERCICIO DE CONCIENCIA

“PERMITIRME RECIBIR”

Cerrar los ojos.

Respirar profundo.

Y repetir lentamente:

“No tengo que sufrir para merecer.”

“No necesito vaciarme para ser amado/a.”

“Puedo recibir sin culpa.”

“La vida también puede sostenerme.”

“Recibir también es espiritual.”

“Me abro al flujo de la Luz.”

TRABAJO PRÁCTICO

Durante esta semana observar:

- cuándo aparece culpa,
- cuándo rechazas ayuda,
- cuándo minimizas lo que mereces,
- cuándo sientes incomodidad al recibir,
- cuándo vuelves automáticamente al sacrificio.

Y escribir:

¿QUÉ PASARÍA EN MI VIDA SI REALMENTE ME PERMITIERA RECIBIR?

CIERRE

Abrirte a recibir no es debilidad.

Es dejar de vivir desde la supervivencia.

Porque una parte del despertar espiritual también consiste en comprender que:

no viniste solo a sostener la vida...

también viniste a permitir que la vida te sostenga a ti.

La culpa de recibir nace del falso yo...del personaje.

De la identidad construída desde:

- carencia,
- esfuerzo,
- supervivencia,
- validación,
- sacrificio.

Y la Yud representa:

- el punto original,
- la chispa divina,
- el origen antes del personaje,
- el estado donde no necesitas demostrar valor para existir.

La limitación que hoy vemos es :

“Tengo que hacer, sufrir o salvar para merecer recibir.”

La Yud nos destruye esa ilusión porque nos devuelve al punto donde el alma ya era suficiente antes de la herida.

LA CULPA ES UNA IDENTIDAD

La culpa de recibir no nace en el alma.

Nace en la estructura psicológica que aprendió:

- “si no me sacrificio no valgo”,
- “si descanso soy inútil”,
- “si recibo demasiado me rechazarán”.

Entonces la persona termina sosteniendo una identidad de:

- salvador,
- mártir,

- sostenedor,
- fuerte,
- imprescindible.

Pero la Yud recuerda algo radical:

antes del personaje... ya eras Luz.

Y ahí ocurre el regreso a Makom.

CONEXIÓN

La Yud representa:

- el punto original,
- el vacío fértil,
- la conciencia antes del miedo,
- el origen antes de la contracción.

Por eso cuando entramos en la Yud:

- deja de identificarse con la culpa,
- deja de identificarse con el sacrificio,
- deja de identificarse con la carencia,
- y vuelve al punto donde simplemente ES.

Y desde ese lugar:

recibir deja de sentirse peligroso.

PRÁCTICA:

“ENTRAR A LA YUD Y RECONFIGURAR EL RECIBIR”

PASO 1 — DETECTAR LA CONTRACCIÓN

La persona recuerda:

- una situación donde rechazó ayuda,
- una oportunidad,
- dinero,
- amor,
- reconocimiento,
- descanso.

Y pregunta:

¿QUÉ SENTÍ QUE IBA A PASAR SI RECIBÍA ESO?

Ahí aparecen:

- culpa,
- miedo,
- vergüenza,
- sensación de deuda,
- miedo a deber,
- miedo a perder identidad.

PASO 2 — IDENTIFICAR LA VOZ

La voz suele decir:

- “no lo merezco”,
- “otros lo necesitan más”,
- “esto es demasiado para mí”,
- “algo malo va a pasar después”,
- “primero tengo que esforzarme más”.

Entonces

“ESTA VOZ NO SOY YO”

Esto conecta con Hod y toda la estructura previa de Makom.

PASO 3 — ENTRAR A LA YUD

Visualizar:

- oscuridad suave,
- silencio,
- vacío,
- un pequeño punto de luz:

la Yud.

Y decir:

“Antes del personaje... existo.”

“Antes del sacrificio... existo.”

“Antes de demostrar valor... existo.”

“No necesito sufrir para ser digno/a de recibir.”

Ahí el sistema nervioso empieza a relajarse.

PASO 4 — RECONFIGURAR MAKOM

La reorganización espacial.

La persona imagina:

- delante orden
- detrás orden
- arriba orden
- abajo orden
- derecha orden
- izquierda orden

Y permite que la Luz vuelva a ordenar el espacio interno.

Pregunta :

COMO SE SIENTE UN CUERPO QUE YA NO NECESITA SUFRIR PARA RECIBIR ¿?

CÓMO SE VERÍA MI VIDA SI RECIBIR YA NO ME DIERA CULPA?

(Imaginar una identidad nueva.)

PASO 5 — ACCIÓN EN 24 HORAS

Ejemplos:

- aceptar ayuda,
- cobrar algo sin justificarse,
- descansar sin culpa,
- pedir algo que necesita,
- dejar que alguien dé sin devolver inmediatamente,
- decir “gracias” sin minimizar.

Porque el problema de mucha gente no es energético.

Es que su cuerpo está adicto al esfuerzo y al sacrificio.

Y eso se rompe con microacciones repetidas.

FRASE FINAL DE LA MEDITACIÓN

“La Luz no me pide sufrimiento para existir.
Solo presencia.”