

Guía

Para la Cuenta del Omer

Espiritual



Comunidad Netzarita



של הדרך
Ha Deréj

Transcrito para la comunidad Ha-Derej



Como usar este libro

Este libro constituye una guía para el refinamiento personal, está diseñado para llevar al lector a un viaje de cuarenta y nueve pasos a través de la personalidad humana, refinando y perfeccionando distintas áreas de las emociones a medida que el viaje progresa, Cada día de la **sefirá** tiene énfasis en un área específica para el crecimiento y ejercicios para un camino positivo.

Te invitamos a usar este libro como herramienta de trabajo, leyéndose y siguiendo sus ejercicios, creando otros que son relevantes para ti y registrando los cambios positivos que has hecho en tu vida.





CUARENTA Y NUEVE PASOS PARA EL REFINAMIENTO PERSONAL LOS CUARENTA Y NUEVE DIAS DE LA SEFIRÁ

Introducción

Hoy más que nunca, gente de toda clase y modo de vida está en la búsqueda de sentido y propósito. Algunos buscan respuestas en la meditación, Otros, en libros de autoayuda, terapia, religión, yoga y filosofías New Age.

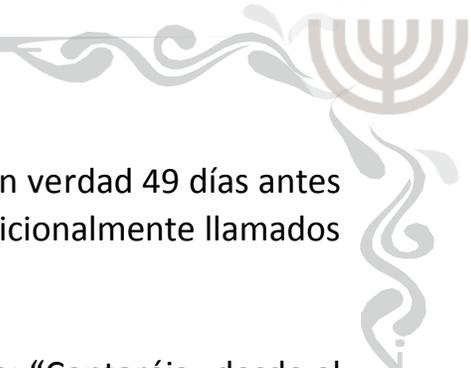
Mucha gente, sin embargo, no se da cuenta de que la respuesta más antigua y más comprobada en el tiempo nos fue entregada hace más de 3300 años en el Monte Sinaí, Se llama:

TORA

Torá significa “instrucción”. Ella y sus historias son, en esencia, la historia de nuestras vidas, un plano maestro espiritual que ilumina las intrincadas capas y dimensiones de nuestra psiquis y alma. Cada evento en la Torá refleja otro aspecto de nuestra personalidad interior. A través de sus *mitzvot* – mandamientos-, nos enseña cómo concretar nuestro potencial conforme a las intenciones con que Di-os nos creó. Descifrando el código de la Torá descubrimos su mensaje personal para nosotros.

EN CADA PALABRA DE LA TORÁ HAY UN SIGNIFICADO PROFUNDO,
PERSONAL Y ESPIRITUAL





El proceso de recibir la Torá en el Monte de 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”.

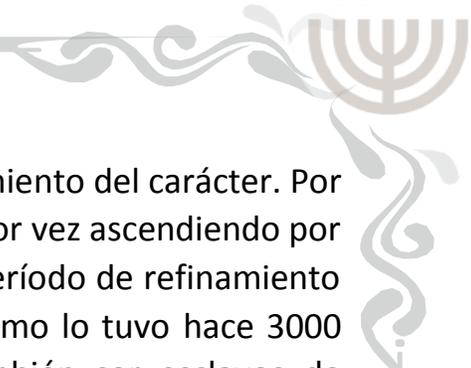
En Levítico (tercer libro de la Torá), el versículo 23:15 declara: “Contaréis...desde el día en que habéis traído el Omer como ofrenda cernida...” El Omer era una medida de cebada (de aproximadamente 2 litros) que los judíos traían como minjá – Ofrenda de la Tarde- el segundo día de Pesaj. A esto le seguía la cuenta del Omer donde los judíos contaban cada día durante siete semanas – cuarenta y nueve días en total- conducentes a la festividad de Shavuot en el quincuagésimo día, el que también celebra el recibimiento de la Torá en Sinaí.

Aun después de la destrucción del Primer y Segundo Templo al que se traían estas ofrendas, la tradición de contar el Omer continuó. A partir de la segunda noche de Pésaj cada uno de los cuarenta y nueve días de la sefirá también expresan el ansioso anhelo del judío por recibir la Torá en Shavuot, cincuenta días después de experimentar la liberación de Pésaj.

¿Cuál es el significado de contar 49 días y cómo se relaciona con la ansiedad y la preparación para el recibimiento de la Torá? ¿Qué relevancia tiene esta cuenta para nosotros en la actualidad y como se aplica esto a la exploración de las dimensiones internas de nuestras almas?

La respuesta a estas preguntas se encuentra en una comprensión más profunda del éxodo de la nación judía de Egipto, La palabra **mitzraim** (Egipto en hebreo) significa “limitaciones, fronteras” y representa todas las formas de conformidad y definición que restringen, cohíben e inhiben nuestro libre movimiento y expresión. Así, dejar Egipto significa lograr la libertad de las restricciones. Después de abandonar Egipto, los judíos pasaron los siguientes cuarenta y nueve días en el desierto preparándose espiritualmente para la experiencia más monumental de todos los tiempos: la entrega de la Torá a Moisés y a los judíos en el Monte de Sinaí.





Este período de cuarenta y nueve días fue de intenso refinamiento del carácter. Por cuarenta y nueve días, los judíos subieron de a un peldaño por vez ascendiendo por la escalera emocional hacia una pureza más elevada. Este período de refinamiento de carácter tiene tanta relevancia en nuestras vidas hoy como 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.

Los cuarenta y nueve días de sefirá nos enseñan cómo recuperar el control de nuestras emociones, mostrándonos cómo refinar nuestro carácter, paso a paso, de una manera basada en las verdades eternas de la Torá.

Después del período de cuarenta y nueve días llegamos al quincuagésimo día Matán Torá (la “Entrega de la Torá”), habiendo alcanzado plenamente el renovación interior en merito a haber evaluado y desarrollado cada uno de nuestros cuarenta y nueve atributos emocionales.

¿Cuál es el significado del quincuagésimo día de matán Torá? En ese día celebramos la Festividad de Shavuot, Luego de haber logrado todo lo que podíamos por propia iniciativa, somos entonces dignos de recibir un regalo (matán) del Altísimo que no hubiéramos podido conseguir con nuestras propias facultades limitadas. Recibimos la habilidad de alcanzar y tocar lo Divino, no sólo para ser seres humanos cultivados que hemos refinado todas nuestras características personales, sino seres humanos divinos capaces de expresarnos por encima y más allá de las limitaciones de nuestro ser.

La cuenta de **sefirá** que siguió al éxodo de Egipto es un proceso que debemos recrear continuamente en nuestras vidas a fin de lograr nuestra libertad personal.



LOS ATRIBUTOS EMOCIONALES DE LA SEFIRA

La palabra hebrea **sefirá** tiene varios significados. El célebre cabalista, el RaMak (Rabí Moshé Kordovero, f. 1570), en su monumental obra, Pardés, escribe que sefirá significa tanto mispar – “número” – como sipur – “cuento” -. Una tercera raíz de la palabra sefirá es sapir – “zafiro” -, un translúcido cristal muy brillante,

Contar la **sefirá** 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.

CADA DIA TIENE VIDA PROPIA, EL DÍA ES UN FLUJO ÚNICO DE ENERGÍA
AGUARDANDO SER CANALIZADA DENTRO DE LA FIBRA DEL SER DEL
HOMBRE

Cada uno de los cuarenta y nueve días de **sefirá** ilumina una de las cuarenta y nueve emociones, la energía de cada día consiste en examinar y refinar su correspondiente emoción, Después de perfeccionar y purificar todas las cuarenta y nueve dimensiones, estamos plenamente preparados para matán Torá, pues ahora estamos sincronizados con los cuarenta y nueve atributos Divinos de los cuales emergen los atributos humanos.

La siguiente es una descripción de los siete atributos emocionales, los cuales en varias combinaciones constituyen las cuarenta y nueve cualidades a ser examinadas y desarrolladas durante este período. Lo que sigue ofrece sólo una de las tantas aplicaciones.



LOS SIETE ATRIBUTOS EMOCIONALES

<i>Jésed:</i>	Amor y benevolencia
<i>Guevurá:</i>	Justicia, disciplina, restricción, temor.
<i>Tiferet:</i>	Belleza y armonía, compasión.
<i>Netzaj:</i>	Persistencia, fortaleza y ambición.
<i>Hod:</i>	Humildad, esplendor.
<i>Jesod:</i>	Cohesión, fundamento.
<i>Maljut:</i>	Nobleza, soberanía, liderazgo.

El período de cuarenta y nueve días de la **sefirá** es contado en días y semanas, Los siete días de cada una de las siete semanas constituyen los cuarenta y nueve días. Cada semana está representada por un atributo específico y cada día dentro de esa semana está representado por un aspecto de dicho atributo. Dado que el funcionamiento completo de cada emoción es multidimensional, incluye dentro de sí una combinación de todos los siete atributos.

Por ejemplo: la primera semana de la sefirá está dedicada a Jésed – el atributo de amor. En el Primer Día de la Primera Semana nos concentramos en Jésed de Jésed – el aspecto de amor dentro del amor, En el Segundo Día de la Primera Semana centramos la mira en Guevurá de Jésed – el aspecto de restricción en el amor. En el Tercer Día de la Primera Semana, el foco es puesto en Tiferet de Jésed – la armonía en el amor, y así sucesivamente para los siete días de la semana.

Este análisis día por día te dará la habilidad de retrotraerte y dar una mirada objetiva a tus emociones subjetivas. El observar sus puntos fuertes y débiles te posibilitará, a su vez dedicarte al desarrollo y perfeccionamiento de estos sentimientos a medida que crecemos.

Primera semana

Amor, Benevolencia

Amor es el componente que, individualmente, es el más poderoso y necesario en la vida, Amor es el origen y fundamento de todas las interacciones humanas, Es tanto dar como recibir. Nos permite llegar más alto y más allá de nosotros mismos; sentir a otra persona y que esa otra persona nos sienta a nosotros, Es la herramienta por medio de la cual aprendemos a sentir la más excelsa realidad – Di-os.



Primera Semana Primer día

1

“Hoy es un día omer”

Jésed de Jésed **Amor en el Amor**

Examina el aspecto afectivo del amor, la expresión del amor y su grado de intensidad, Todos tienen la capacidad de amar en su corazón, la pregunta es si, y cómo, lo concretamos y expresamos.

Pregúntate a ti mismo:

- *¿Cuál es mi capacidad de amar a otra persona?*
- *¿Tengo problemas de dar? ¿Soy mezquino o egoísta?*
- *¿Me cuesta dejar entrar a otro en mi vida?*
- *¿Tengo lugar para otro?*
- *¿Permito que haya lugar para alguien más?*
- *¿Le temo a mi vulnerabilidad, a abrirme y salir lastimado?*

¿Cómo expreso amor?

- *¿Soy capaz de comunicar mis verdaderos sentimientos?*
- *¿Me contengo de expresar mis sentimientos por miedo a la reacción de otros?*
- *O, por el contrario, ¿expreso con frecuencia mucho amor demasiado pronto?*
- *¿Malinterpretan otros mis intenciones?*

¿A quién amo?

- *¿Amo solamente a aquellos con quienes me siento vinculado y que se vinculan conmigo?*



- ¿Tengo la capacidad de amar aun extraño, de tender una mano solidaria a alguien que no conozco?

-¿Expreso amor solamente cuando ello es cómodo?

¿Por qué tengo problemas con el amor, y qué puedo hacer al respecto?

- ¿Incluye mi amor los otros seis aspectos de Jésed, sin los cuales el amor se vería distorsionado e incapaz de concretarse realmente?.

Ejercicio del día:



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



Primera Semana Segundo día 2

"Hoy es dos días de omer"

Jésed de Jésed Amor en el Amor

Examina el aspecto afectivo del amor, la expresión del amor y su grado de intensidad, Todos tienen la capacidad de amar en su corazón, la pregunta es si, y cómo, lo concretamos y expresamos.

Pregúntate a ti mismo:

dejar entrar a otro en mi vida?

- ¿Tengo lugar para otro?

- ¿Permito que haya lugar para alguien más?

- ¿Le temo a mi vulnerabilidad, a abrirme y salir lastimado?

con el amor, y qué puedo hacer al respecto?

- ¿Incluye mi amor los otros seis aspectos de Jésed, sin los cuales el amor se vería distorsionado e incapaz de concretarse realmente?.

Ejercicio del día:



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



Primera Semana Tercer día

3

“Hoy es tres días de omer”

Tiferet de Jésed

Compasión, Armonía en el Amor

Armonía en el amor es aquella que combina ambos aspectos del amor, el de Jésed y el de Guevurá. El amor armonizado incluye empatía y compasión. Con frecuencia se da amor con la expectativa de recibir amor a cambio. El amor compasivo es dado desinteresadamente, sin esperar nada a cambio, incluso cuando el otro no merece amor, Tiferet es dar también a aquellos que te han herido. Reconoce la disciplina de Guevurá y, no obstante, ello, convoca al amor compasivo hacia todos

Ejercicio del día:



Ofrece una mano solidaria a un extraño.



Primera Semana Cuarto día

4

“Hoy es cuatro días de omer”

Nétzaj de Jésed

Persistencia en el Amor

¿Es mi amor persistente?

1-¿Soporta cambios y reveses?

2-¿Doy o retengo el amor dependiendo de mis estados de ánimo, o éste es constante, sin importar los altibajos de la vida?

3-¿Tengo voluntad para trabajar sobre mis relaciones y luchar por el amor que poseo?

4- ¿Mi amor tiene espíritu y valor?

5-¿Se puede contar conmigo tanto en las buenas como en las malas?

Ejercicio del día:



Afianza en algún ser querido la constancia de tu amor.



Primera Semana Quinto día

5

“Hoy es cinco días de omer”

Hod de Jésed **Humildad en el Amor**

Con frecuencia puedes quedar “trabado” en el amor, imposibilitado de perdonar a tu ser querido o ceder en tu postura frente a la del otro. Hod introduce el aspecto de humildad en el amor, la habilidad para elevarte por encima de ti mismo y perdonar o ceder ante quien amas, sólo en virtud del amor, aun su estás convencido de que tienes razón. El amor arrogante no es auténtico amor.

¿El amor te hace sentir humilde?

1-¿Soy arrogante pese a – o a veces por- tener la capacidad de amar.

2.¿Me doy cuenta de que la habilidad de amar proviene de un sitio más grande y elevado de Di-os?

3-Sabiendo que el amor proviene de Di-os, ¿me entrego al amor con total humildad, reconociendo el gran privilegio de poder amar?

4-¿Me doy cuenta de que a través del amor recibo más de lo que doy?

5-¿Aprecio por ello a aquel a quien amo?

Ejercicio del día:



discutido.

Traga tu orgullo y reconcílate con un ser querido con quién has

Primera Semana Sexto día

6

“Hoy es seis días de omer”

lesod de Jésed

Vinculación en el Amor

Para que el amor sea eterno requiere vinculación, una sensación de unión que cristaliza el amor con un esfuerzo mancomunado. El amor eterno requiere de una conexión, afinidad y unión íntimos, una que beneficia a ambas partes. Esta vinculación rinde sus frutos, el fruto surgido de una sana unión.

Ejercicio del día:



Comienza a edificar algo constructivo junto a un ser amado.



Primera Semana Séptimo día

7

“Hoy es siete días que son una semana del Omer”

Maljut de Jésed **Nobleza en el Amor**

El amor maduro viene con- y trae consigo- dignidad personal, un sentimiento íntimo de nobleza y majestuosidad. Te permite conocer tu lugar especial y tu contribución en este mundo, Todo amor que desmoraliza y quiebra el espíritu humano no es amor en absoluto. Para que sea completo, debe tener la dimensión de la soberanía personal, un sentimiento de libertad y dominio sobre las fuerzas que disminuyen el amor pleno.

Ejercicio del día:



Destaca un aspecto de tu amor que ha fomentado tu espíritu y enriquecido tu vida ¡y...celebralo!.



Segunda semana

JUSTICIA, DISCIPLINA, RESTRICCIÓN, TEMOR REVERENCIAL

Si el amor (Jésed) es el lecho de roca de la expresión humana, la disciplina (Guevurá) es el canal a través del cual expresamos el amor. La disciplina da dirección y foco a nuestra vida y amor. Como un rayo láser su potencia radica en el foco y la concentración de la luz en una dirección, en lugar de rayos de luz fragmentados y dispersos en distintas direcciones, Guevurá – disciplina y medida- concentra y encamina nuestros esfuerzos, nuestros amor, en la dirección apropiada,

Otro aspecto de la Guevurá es el respeto y la reverencia. El amor sano requiere de respeto hacia el ser que amamos.



Segunda Semana Primer día

8

“Hoy es ocho días que son una semana y un día del Omer”

Jésed de Guevurá **Amor en Disciplina**

El motivo y la intención subyacentes a la disciplina es el amor. ¿Por qué medimos nuestro comportamiento, establecemos parámetros, y esperamos que la gente viva de acuerdo a ellos? Sólo a causa del amor. Incluso el juzgamiento del culpable es una expresión de amor.

En otras palabras, castigo no es venganza, es apenas otra manera de expresar amor limpiando todo lo que es antítesis del amor. Nunca debe confundirse tolerancia hacia la gente con tolerancia a su conducta. Por el contrario, el amor por la gente incluye querer que sean lo mejor que pueden ser y por lo tanto ayudarle a percatarse de cualquier actitud inferior a una conducta perfecta?

Jésed de Guevurá es el amor en la disciplina, la conciencia del amor intrínseco que se encuentra detrás de la disciplina y el juicio. Es el reconocimiento de que tu disciplina personal y la disciplina que esperas de los demás es sólo una expresión de amor. Es la comprensión de que no tenemos derecho a juzgar a los demás; sólo tenemos derecho a amarlos y eso incluye querer que sean lo mejor que puedan ser.

Pregúntate a ti mismo: Cuando juzgo y critico a alguien, *¿está ello de alguna manera teñido por mi propio desdén e irritación?, ¿siento una satisfacción oculta en el fracaso de otro?, ¿es solo por amor a otro?*

Ejercicio del día:



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



Segunda Semana Segundo día 9

“Hoy es nueve días que son una semana y dos días del Omer”

Guevurá de Guevurá Disciplina en Disciplina

Examina el factor disciplinario de la disciplina:

¿Mi disciplina es razonablemente restringida o es excesiva?

¿Tengo suficiente disciplina en mi vida y en mis interacciones?

¿Soy organizado?,

¿ Mi tiempo es utilizado eficientemente?

¿Por qué tengo problemas con la disciplina y que puedo hacer para mejorarla?

¿Me tomo cada día el tiempo necesario para un balance personal de mi programa y logros?

¿Incluye mi disciplina los otros seis aspectos emocionales, sin los cuales la disciplina no puede ser efectiva ni sana?

Ejercicio del día:



cumpliste.

Traza un plan detallado para tu día y al final de éste observa si lo

“Hoy es diez días que son una semana y tres días del Omer”

Tiferet de Guevurá **Compasión en Disciplina**

Subyacente e impulsando a la disciplina no debe haber sólo amor, niño 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 Di-s. Amas sin ninguna razón, amas porque eres un reflejo de Di-os.

¿Mi disciplina tiene este elemento de compasión?

Ejercicio del día:



Sé compasivo con alguien a quien has reprochado.



Segunda Semana Cuarto día

11

“Hoy es once días que son una semana y cuatro días del Omer”

Netzaj de Guevurá Persistencia en Disciplina

¿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:



Extiende por un período más largo de tiempo el plan que haz hecho el Segundo Día, listando objetivos a corto plazo y a largo plazo, Revisalo y actualízalo cada día, y mira cuán persistente eres y si te atienes a él.



“Hoy es doce días que son una semana y cinco días del Omer”

Hod de Guevurá **Humildad en Disciplina**

Los resultados de la disciplina y el poder sin humildad son obvios, Las mayores catástrofes han sucedido como resultado de personas dispensando juicio arrogante sobre otras.

*¿ Soy arrogante en nombre de la justicia (¿ de lo que yo considero como justo?,
¿ pienso alguna vez que estoy en un pedestal más elevado y dicto juicio a otros
súbditos debajo de mí?*

*¿ Y qué de mis hijos?,
¿ Y de mis discípulos?,*

Un juez debe ser la más humilde de las criaturas, reconociendo que dicta juicio no por sus propios méritos, sino sólo porque Di-os le dio el derecho de juzgar a Sus hijos.

Ejercicio del día:



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



“Hoy es trece días que son una semana y seis días del Omer”

Iesod de Guevurá **Vinculación en Disciplina**

Para que la disciplina sea efectiva debe estar acompañada de compromiso y unión.

Tanto al disciplinarse uno mismo como al hacerlo como 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.

Ejercicio del día:



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



Segunda Semana Séptimo día 14

“Hoy es catorce días que son dos semanas del Omer”

Maljut de Guevurá **Nobleza en Disciplina**

La disciplina, al igual que el amor, debe realzar la dignidad personal (véase Primera Semana, Séptimo Día).

Si desmoraliza a la persona, logra un resultado opuesto. La disciplina sana debe fomentar la autoestima y traer a la superficie lo mejor de la persona, cultivando su soberanía. Esta expresión de la disciplina no compromete a la disciplina misma, por el contrario, la fomenta y mejora.

¿Mi disciplina, mutila el espíritu humano?

¿Debilita o fortifica, a mí y a los demás?

Ejercicio del día:



Cuando disciplines a tu hijo o a tu alumno, fomenta el respeto hacia sí mismo.



Tercera semana

COMPASIÓN, ARMONIA, VERDAD

Tiferet – compasión, combina y armoniza el libre flujo del amor de Jésed con la disciplina de Guevurá. 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 y predisposiciones, 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 (y, para el caso, su distorsión) resulta de una perspectiva subjetiva, y por lo tanto limitada.

El introducir verdad, al dejar en suspenso los prejuicios personales, te permite expresar tus sentimientos (incluyendo la síntesis de Jésed y Guevurá) de la 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.



“Hoy es quince días que son dos semanas y un día del Omer”

Jésed de Tiferet **Amor en Compasión**

Examina el aspecto de amor en la compasión

Pregúntate a ti mismo:

¿Mi compasión es tierna y afectuosa, o se expresa como lástima?

¿Mi simpatía es condescendiente o altiva? Incluso si esa es mi intención

¿la perciben los demás como tal?,

¿Desborda mi compasión amor y calidez, es expresada con entusiasmo, o es estática y sin vida?

Ejercicio del día:



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



“Hoy es dieciséis días que son dos semanas y dos días del Omer”

Guevurá de Tiferet **Disciplina en Compasión**

Para que la disciplina sea efectiva y sana precisa ser metódica y focalizada. Requiere discreción tanto en la medida de la compasión como en cuanto a hacia quién es dirigida. Es reconocer cuándo la compasión debe ser expresada y cuán retenida o limitada. Disciplina en la compasión es saber que ser auténticamente compasivo exige a veces retener la compasión, porque ésta no es una expresión de las necesidades de quien otorga sino una respuesta a las del receptor.

¿Soy más compasivo con extraños que con los más cercanos a mí? Si es así, ¿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?, ¿quizás lo cierto sea lo contrario, ¿mi compasión por mi familia y por quienes están cerca de mí eclipsa las necesidades de los demás?

¿Es mi compasión impulsiva y descuidada?, ¿evalúo su medida necesaria para una determinada situación?, ¿es proporcional a las necesidades del receptor?, ¿puedo estar hiriéndolo con ella?, ¿abruma a los demás?, ¿es respetuosa?, ¿Doy demasiado, o demasiado poco?, ¿se aprovechan otros de mi naturaleza compasiva?

Quando veo una persona necesitada, *¿expreso impetuosamente compasión como resultado de culpa o piedad, sin ninguna discreción?, ¿cometo el “delito” de compasión ayudando a alguien con algo dañino (dándole dinero para comprar una sustancia nociva, etc.) ?, ¿me aboco a la tarea de determinar las necesidades de esta persona y a ayudarle de la mejor manera posible?*

Ejercicio del día:

Expresa tu compasión de manera focalizada y constructiva.



“Hoy es diecisiete días que son dos semanas y tres días del Omer”

Tiferet de Tiferet Compasión en Compasión

Examina la compasión en la compasión, la expresión de compasión y su intensidad.

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 sobre ti mismo y colocándote en la posición y experiencia de la otra persona.

¿Estoy preparado y soy capaz de ello? Si no, ¿por qué?, ¿Expreso y concretizo la compasión de mi corazón?, ¿Qué me impide expresarla?, ¿estoy trabado en alguna forma?, Mi compasión, ¿es compasiva o egoísta?, ¿es una que surge de la culpa más que de una genuina simpatía?, ¿cómo afecta y distorsiona esto mi compasión?

Pruébate a ti mismo observando si expresas compasión aun cuando no te sientes culpable. *¿mi compasión proviene de un sentido del deber o es frívola?* Por otra parte: *¿esta viva, resuena con vitalidad o se expresa solo por obligación?, ¿es el resultado de ser una criatura de hábito que se siente mal cuando otros sufren o realmente me esfuerzo por evaluar y refinar mi compasión observando sus limitaciones y formas de expresión?*

¿Como expreso Compasión?, ¿es bella mi compasión?, ¿es cabal?, ¿contiene a los otros seis elementos de tiferet, sin los cuales mi plena compasión queda sin concretarse?

Ejercicio del día:



Expresa tu compasión de una nueva manera.



Tercera Semana Cuarto día

18

“Hoy es dieciocho días que son dos semanas y cuatro días del Omer”

Netzaj de Tiferet Persistencia en Compasión

Mi compasión *¿es persistente y consistente? ¿es digna de confianza o fantasiosa? ¿prevalece sobre otras fuerzas de mi 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?*

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 posición popular.



Tercera Semana Quinto día

19

“Hoy es diecinueve días que son dos semanas y cinco días del Omer”

Hod de Tiferet Humildad en Compasión

Si la compasión no ha de ser condescendiente y pretenciosa, debe incluir humildad. Hod es reconocer que mi habilidad para ser compasivo y dar no me hace mejor que el receptor, es el reconocimiento y la apreciación de que al crear a alguien que precisa compasión, Di-os me concedió el regalo de poder brindar compasión. Pues entonces, no hay lugar para la altanería en la compasión.

¿Me siento superior por ser compasivo?, ¿Miro como inferiores a quienes precisan de mi compasión? ¿Soy humilde y agradezco a Di-os por brindarme la habilidad de sentir compasión por otros?

Ejercicio del día:



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



“Hoy es veinte días que son dos semanas y seis días del Omer”

lesod de Tiferet

Vinculación en Compasión

Para que la compasión se concrete plenamente, requiere vinculación. Exige la creación de un canal entre el dador y el receptor, una reciprocidad que se extiende más allá del momento de necesidad, un vínculo que se perpetua viviente. Ese es el resultado más gratificante de la auténtica compasión.

¿Te unes a aquel a quien brindas compasión, o te mantienes aparte?, ¿La interacción logra algo más que el simple acto de simpatía?

Ejercicio del día:



Asegúrate de que se construye algo eterno como resultado de tu compasión.



Cuarta semana

PERSISTENCIA, FORTALEZA Y AMBICIÓN

Persistencia y ambición es una combinación de determinación y tenacidad. Es un balance entre paciencia, resistencia y agallas. Persistencia es también ser fiable y responsable, lo cual establece seguridad y compromiso. Sin persistencia, ningún empeño o intención tiene chances de éxito.

Persistencia significa estar vivo, verse impulsado por objetivos sanos y productivos. Es la disposición a luchar por aquello en que crees, para abocarte a pleno. Sin semejante compromiso cualquier emprendimiento queda llano y vacío, es una energía que proviene desde adentro y no frena ante nada para lograr sus objetivos. Esto, por supuesto, exige que la persistencia sea examinada muy de cerca para asegurar que es usada de una manera sana y productiva.

Pregunta a ti mismo: ¿Cuán comprometido estoy con mis valores?, ¿cuánto lucharía por ellos?, ¿soy doblegado fácilmente?, ¿Qué precio estoy dispuesto a pagar por mis creencias?, ¿existe alguna verdad por la cual estaría dispuesto a dar mi vida?



“Hoy es veintidós días que son tres semanas y un día del Omer”

Jesed de Netzaj **Amor en persistencia**

Para que algo dure, debe ser amado. Una actitud neutral o indiferente se verá reflejada en un compromiso marginal, Si tienes dificultades en asumir compromiso, examina cuánto amas y disfrutas del objeto que requiere tu compromiso. ¡amo mi trabajo!, ¡a mi familia!, ¡a mis elecciones!

Para que la persistencia sea efectiva, debe ser protectora y cariñosa. La persistencia sin amor puede ser contraproducente: La persistencia cruda puede resultar severa y agresiva, lo que socava la cooperación de los demás. Por pura determinación uno puede con frecuencia volverse controlador y exigente, alejando a los demás. Para que la persistencia sea efectiva, necesita de una actitud cariñosa, exige paciencia.

¿Mi persistencia hace que yo sea, o parezca inflexible?, ¿mi persistencia y empuje me hacen ser controlador?, ¿Soy demasiado exigente?, ¿los demás (mis empleados, amigos, hijos) ¿cooperan conmigo por pura fuerza de mi voluntad e impulso, o por amor?

¿Mi persistencia no es cariñosa?, con el propósito de tener razón, ¿dejaría que otros resulten heridos?, ¿creo que el fin justifica los medios?, ¿no frenaría ante nada para lograr mis objetivos?, Cuando mi persistencia se impone u supero los obstáculos de mi camino, ¿sigo siendo cariñoso? Aún cuando me defiendo y defiendo a otros de influencias dañinas, ¿me impulsa el amor o el odio? (véase segunda semana primer día).



Ejercicio del día:



Cuando luchas por algo que crees, detente un instante para asegurarte de que se logra de una manera cariñosa.



Cuarta Semana Segundo día

23

“Hoy es vientes días que son tres semanas y dos días del Omer”

Guevurá de Netzaj **Disciplina en persistencia.**

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

¿Mi determinación y persistencia se centran en cultivar buenos hábitos y quebrar los malos?, ¿es a la inversa?, Mi determinación, ¿resulta de la fortaleza o de la debilidad?, ¿surge de la profunda convicción o de una actitud defensiva?, ¿soy tenaz desde la inflexibilidad y falta de voluntad para reconocer errores?, ¿he tomado ciertas decisiones y no tengo intención de volver a evaluarlas?, ¿utilizo mi determinación en contra de ella misma, siendo tenaz en mi falta de persistencia?

Ejercicio del día:



Rompe hoy un mal hábito.



Cuarta Semana Tercer día

24

“Hoy es veinticuatro días, que son tres semanas y tres días del omer”

Tiferet de Netzaj

Compasión en persistencia.

La determinación sana, encaminada a desarrollar buenas cualidades y modificar las malas, siempre será compasiva. La compasión en la persistencia refleja la más hermosa cualidad de la persistencia: un compromiso temas de ayudar a otro a crecer.

La persistencia sin compasión está desencaminada y es egoísta, La persistencia no necesita ser apenas cariñosa con aquellos que merecen amor, sino también compasiva con aquellos menos afortunados.

¿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?

Ejercicio del día:



Se paciente y escuche a alguien que generalmente te impacienta.



“Hoy es veinticinco días, que son tres semanas y cuatro días del omer”

Netzaj de Netzaj

Persistencia en persistencia.

Examina el aspecto persistente de tu determinación, su expresión e intensidad, Todos tienen voluntad y determinación. Tenemos la capacidad de tolerar mucho más de lo que imaginamos, y de sobreponernos a las más penosas circunstancias.

Pregúntate a ti mismo *¿Es errática mi conducta?, ¿soy consistente y digno de fiar?, 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 así es, ¿Por qué?, ¿es una reacción a algún trauma del pasado?*

En lugar de cultivar mi persistencia en áreas sanas. ¿he desarrollado una capacidad de persistencia para las malas experiencias?, ¿soporto más el dolor que el placer?, ¿subestimo mi capacidad para persistir?

Ejercicio del día:



Comprométete a desarrollar un nuevo buen hábito.



“Hoy es veintiséis días, que son tres semanas y cinco días del omer”

Hod de Netzaj **Humildad en Persistencia.**

Ceder – que es un resultado de la humildad - es un elemento esencial de la persistencia.

Mantenerse firme puede ser a veces la fórmula para la destrucción. El roble, carente de la habilidad para arquearse frente al huracán, es arrancado de cuajo. La caña, que cede combándose al viento, sobrevive sin problemas.

¿Sé cuando ceder , por fortaleza y no por miedo?

¿Porqué con frecuencia temo ceder?

La determinación es alimentada por la fuerza interior. **Hod de Netzaj** es el humilde conocimiento y reconocimiento de que la capacidad para sobreponerse y tolerar proviene del alma que Di-os dió a cada persona.

Esta humildad no compromete el impulso de la determinación, por el contrario, lo intensifica, porque la persistencia humana solo puede abarcar una cierta distancia y soportar una determinada medida, mientras que la que proviene del alma divina es ilimitada.

¿Atribuyo mi éxito solamente a mi propia fuerza y determinación?

¿Estoy convencido de que soy omnipotente en virtud de mi grado de determinación?

¿De dónde obtengo mi fuerza cuando todo parece tan desolado?



Ejercicio del día:



Cuando despiertes, reconoce a Di-os por darte un alma con el extraordinario poder y versatilidad para persistir pese a los desafíos que te ponen a prueba.

Esto te permitirá ganar energía y fuerzas para todo el día.



“Hoy es veintisiete días, que son tres semanas y seis días del omer”

Lesod de Netzaj

Vinculación en Persistencia.

Vinculación es una cualidad esencial de la persistencia.

Expresa tu resuelto compromiso hacia la persona o experiencia con que te estás uniendo , un compromiso tan poderoso que lo soportarás todo para preservarlo.

La persistencia sin la vinculación no perdurará.

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.



“Hoy es veintiocho días, que son cuatro semanas del omer”

Maljut de Netzaj **Nobleza en Persistencia.**

La soberanía es la piedra fundamental de la persistencia.

Cuando esta última abarca las seis cualidades previas es realmente un tributo a, y testimonio de, la majestuosidad del espíritu humano.

¿Mi determinación es dignificada?

¿Saca a relucir lo mejor de mí?

Cuando enfrento adversidades, ¿Me comporto como un rey o una reina, caminando orgulloso con la cabeza en alto, confiando en las fuerzas que Di-os me dio, o me acobardo y tiemblo de miedo?

Ejercicio del día:



Lucha por una causa digna.



Quinta semana

Humildad, Esplendor

Si la persistencia es el motor de tu vida, la humildad es su combustible. Tal como **guevurá** (disciplina) le da a **jésed** (amor) un foco, **hod** le da a netzaj (persistencia) dirección.

La humildad es el socio silencioso de la persistencia. Su fuerza está en su silencio. Su esplendor está en su reposo.

La **humildad** – y su rédito resultante –, no debe de confundirse con debilidad y falta de autoestima. Humildad es modestia, es reconocimiento (de la raíz de la palabra hebrea, *hodaá*). Es decir “Gracias” a Di-os. Es reconocer claramente tus cualidades y fortalezas y admitir que no son propias, que se son dadas por Di-os para un propósito más elevado que simplemente satisfacer tus propias necesidades. Humildad es modestia, es reconocer lo pequeño que eres, lo que te permite tomar conciencia de cuan grande puedes llegar a ser. Y eso hace a la humildad tan formidable.

La persistencia deriva su energía del reconocimiento de la humildad. La persistencia humana llega apenas tan lejos como tu nivel de tolerancia. El reconocer que tus fuerzas provienen de un lugar más elevado te da el poder de resistir mucho más allá de tu capacidad según tú la percibes te da parte de la fuerza de persistencia de Di-os.

Una copa llena no se puede llenar, cuando tú estás lleno de ti mismo y de tus propias necesidades, “Yo y nada más”, no hay lugar para más. Cuando te “vacías” ante algo más grande que tú, tu capacidad de recibir se incrementa más allá de tus supuestos límites previos.

La humildad es la llave para la trascendencia, para llegar más allá de ti mismo, Sólo la verdadera humildad te da el poder de la objetividad total.

Humildad es sensibilidad. Es la vergüenza sana que resulta de reconocer que puedes ser mejor de lo que eres y que puedes esperar más de ti mismo.



Pese a que la humildad es silenciosa, no es un vacío es una dinámica de expresión de vida que incluye por entero las siete cualidades de amor, disciplina, compasión, persistencia humildad, vinculación y soberanía.

La humildad es activa, no pasiva, no es un estado de ser, sino una interacción aun en su calma e inacción.



“Hoy es veintinueve días, que son cuatro semanas y un día del omer”

Jésed de Hod **Amor en Humildad**

Examina el amor en tu humildad. La humildad sana no es desmoralizante, trae amor y alegría, no miedo. La humildad carente de amor debe de ser re-examinada en cuanto a su autenticidad. A veces la humildad puede ser confundida con una baja autoestima, lo que haría dejar de ser cariñosa.

La humildad trae amor porque te da la capacidad de elevarte por encima de ti mismo y amar a otro. La arrogancia disfrazada de amor significa amarte a ti mismo, o peor aún: hacer de otros una parte o extensión de ti mismo y de tu auto-amor.

¿La humildad me hace ser más cariñoso y dadivoso?

¿Más expansivo? ¿O me inhibe y restringe?

¿Soy humilde y feliz o humilde y miserable?

Ejercicio del día:



Antes de rezar con humildad y reconocimientos de Di-os, da algo para la caridad (tzedaka). Mejorará tus plegarias.



Quinta Semana Segundo día

30

“Hoy es treinta días, que son cuatro semanas y dos días del omer”

Guevurá de Hod Disciplina en Humildad

La humildad debe de ser disciplinada y focalizada

¿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?

Otro aspecto de Guevurá en Hod: la humildad debe de incluir el respeto y el temor reverencial por la persona o experiencia ante la cual estás parado humildemente.

Si mi humildad es deficiente, *¿Lo es porque no respeto a los demás?*

Ejercicio del día:



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



Quinta Semana Tercer día

31

“Hoy es treinta y un días, que son cuatro semanas y tres días del omer”

Tiferet de Hod **Compasión en Humildad**

Examina si tu humildad es compasiva

¿Mi humildad me hace reservado y antisocial o se expresa como simpatía hacia los demás? ¿Es balanceada y hermosa o es torpe?

Tal como la humildad trae compasión, la compasión puede guiar a uno hacia la humildad. Si te falta humildad, intenta actuar compasivamente, lo que puede ayudarte a llegar a la humildad

Ejercicio del día:



Expresa un sentimiento humilde en un acto de compasión.



“Hoy es treinta y dos días, que son cuatro semanas y cuatro días del omer”

Netzaj de Hod Persistencia en Humildad

Examina la fuerza y persistencia de tu humildad.

¿Mi humildad resiste los desafíos? ¿soy firme en mis posiciones o blando en nombre de la humildad?

La humildad y la modestia no deberían hacer que uno se sienta débil e inseguro. Netzaj 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.

¿Mi humildad es percibida como debilidad?

¿hace ello que otros se aprovechen de mí?

Ejercicio del día:



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



“Hoy es treinta y tres días, que son cuatro semanas y cinco días del omer”

Hod de Hod Humildad en Humildad

Examina la humildad en la humildad. Todos tienen humildad y modestia en sus corazones. Lo incierto es la medida y manera en que uno la siente conscientemente.

¿Tengo miedo de ser demasiado humilde?

¿Disimulo y protejo mi modestia con una conducta agresiva?

Aprende a cultivar tu humildad interactuando con gente más refinada que tú, evocando en ti la modestia y humildad que te motivan a crecer.

La humildad también debe ser examinada por su autenticidad. *¿Es humilde mi humildad? ¿o es otra expresión más de arrogancia? ¿me enorgullezco demasiado de mi humildad?, ¿Hago alarde de ella?, ¿Es para servirme a mi mismo?, ¿Es parte de una cruzada o es genuina? ¿Tengo expectativas debido a mi humildad?*

Ejercicio del día:



Se humilde simplemente por serlo, sin otra motivación.



“Hoy es treinta y cuatro días, que son cuatro semanas y seis días del omer”

Lesod de Hod Vinculación en Humildad

La humildad no debe ser una experiencia solitaria. Debe resultar en una profunda union y compromiso. No hay vinculación más fuerte que la que proviene de la humildad.

¿Mi humildad me separa de los demás o me acerca?

¿Produce resultados?

¿Son estos a largo plazo?

¿Crea una base duradera sobre la cual yo y los demás podemos confiar y construir?

Ejercicio del día:



Emplea tu humildad para construir algo duradero.



Quinta Semana Séptimo día

35

“Hoy es treinta y cinco días, que son cinco semanas del omer”

Maljut de Hod

Nobleza en Humildad

Caminar humildemente es caminar erguido. La dignidad es la esencia de la humildad y la modestia. El esplendor de la humildad es majestuoso y aristocrático.

La humildad que suprime el espíritu humano y niega la soberanía individual no es humildad en absoluto

¿Mi humildad me hace sentir dignificado?

¿Me siento vivo y vibrante?

Ejercicio del día:



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



Sexta semana

Vinculación ,Fundamento.

La vinculación es la máxima conexión emocional.

Mientras que las primeras 5 cualidades (amor, disciplina, compasión, persistencia y humildad) son interactivas, todavía manifiestan dualidad: Hay alguien que ama y alguien que es amado. El énfasis es puesto en los sentimientos del individuo, no necesariamente en la reciprocidad. La unión por el contrario es una fusión plena de dos.

Sin unión ningún sentimiento puede ser genuinamente concretado. Vinculación significa conectarse, no solo sentir por el otro, sino estar ligado a él. No solamente un compromiso parcial, si no una total devoción.

Crea un canal entre el dador y el receptor. Vinculación es algo eterno. Desarrolla una unión duradera que perdura viva por siempre a través del fruto perpetuo que rinde.

Vinculación es el fundamento de la vida. La columna vertebral emocional de la psiquis humana. Toda persona necesita de vinculación para florecer y crecer. La unión entre madre e hijo, entre marido y mujer, entre hermanos y hermanas, entre amigos íntimos. Unión es afirmación le brinda a uno sentimiento de pertenencia; que “yo importo”, “soy significativo e importante”. Establece confianza – confianza en ti mismo y en los demás – Inspira seguridad. Sin vinculación y nutrición no podemos realizarnos ni ser nosotros mismos.

La vinculación canaliza las cinco cualidades previas en una unión constructiva, dándoles el significado “fundamento”. Mientras que todos los sentimientos humanos son emociones individuales , plantas separadas de uno mismo edificio, y cada uno de ellos un componente necesario de la experiencia humana, la vinculación los comunica e integra a todos en un solo lazo que crea un fundamento sobre el cual se alza firme la estructura de las emociones humanas.



Unión es entregarte entero, no apenas una parte, no es una única emoción, si no todas, De modo que **lesod** completa el espectro de las primeras seis emociones.

El fundamento de **lesod** es diferente de uno ordinario, no descansa meramente bajo los niveles superiores de la estructura, sino que los abarca a todos. Un efectivo lecho de roca la piquis emocional no puede quedar separado, debe de incluir y permear todas las emociones, Solo entonces la vinculación puede ser constructiva y duradera.



Sexta Semana Primer día

36

“Hoy es treinta y seis días, que son cinco semanas y un día del omer”

Jésed de lesod **Amor en vinculación**

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

Si tienes problemas para vincularte, examina cuánto amas a la persona (o a la experiencia) con la cual deseas vincularte.

¿Trato de vincularme sin fomentar primero una actitud defectuosa?

¿Se expresa mi vinculación de una manera cariñosa?

Ejercicio del día:



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



Sexta Semana Segundo día

37

“Hoy es treinta y siete días, que son cinco semanas y dos días del omer”

Guevurá de lesod **Disciplina en vinculación**

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

¿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, integra?

Ejercicio del día:



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



Sexta Semana Tercer día

38

“Hoy es treinta y ocho días, que son cinco semanas y tres días del omer”

Tiferet de lesod **Compasión en vinculación**

La vinculación requiere no sólo ser cariñosa si no también compasiva , sintiendo el dolor de tu amigo, solidarizándote con él.

¿Es condicional mi vinculación?

¿Me alejo cuando me siento incomodo con los problemas de mi amigo?

Ejercicio del día:



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



Sexta Semana Cuarto día

39

“Hoy es treinta y nueve días, que son cinco semanas y cuatro días del omer”

Netzaj de lesod

Persistencia en vinculación

Un componente esencial de la vinculación, es su persistencia; Su habilidad para soportar desafíos y reveses. Sin persistencia no hay posibilidades de desarrollar una verdadera unión.

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

¿Cuánto podría resistir y cuanto estoy dispuesto a pelear para mantener este vínculo?

¿Está aquella persona a la que me he vinculado al tanto de mi devoción?

Ejercicio del día:



Demuestra el nivel de persistencia de tu vinculo enfrentando un desafío que obstruya dicha unión.



Sexta Semana Quinto día

40

“Hoy es cuarenta días, que son cinco semanas y cinco días del omer”

Hod de lesod

Humildad en vinculación

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 la otra persona y vincularse a ella. Cuando el vínculo es sólo una extensión de tus propias necesidades se convierte en un vínculo más fuerte contigo mismo.

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

La verdadera humildad viene de reconocer y tomar conciencia de Di-os en tu vida.

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

Ejercicio del día:



Al rezar , agradece a Di-os específicamente por ayudarte a vincularse con los demás.



“Hoy es cuarenta y un días, que son cinco semanas y seis días del omer”

Lesod de lesod

Vinculación en vinculación

Examina los aspectos vinculantes de vinculación , las formas que asume y sus niveles de expresión . Toda persona necesita y tiene la capacidad de vincularse con otras personas con emprendimientos significativos y experiencias importantes.

¿Encuentro dificultades para vincularme?

¿Esta dificultad se da en todas las áreas o sólo en algunas?

¿Me relaciono fácilmente con mi trabajo, pero encuentro problemas para relacionarme con la gente? O viceversa.

¿Tengo problemas para relacionarme con ciertos eventos especiales en mi vida?

Examina las razones para no vincularte *¿Es porque soy demasiado crítico y encuentro fallas 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 la vulnerabilidad?*

¿He resultado herido en mis experiencias vinculares anteriores?

¿se abusaron de mi confianza?

¿Mi miedo a vincularme es resultado de una vinculación inadecuada que experimentaré de niño?

Para cultivar tu capacidad de relacionarte aun cuando tengas razones válidas para desconfiar debes de recordar que Di-os de te dio un alma divina que nutre y ama y debes aprender a reconocer la voz interior , la que te permitirá



vivenciar los corazones y almas de los demás .Entonces puedes ir bajando lentamente tus defensas cuando reconozcas a alguien o a algo en que realmente puedes confiar.

Para que la vinculación sea posible debes de encarnar a los otros 6 aspectos de vinculación . Una unión exitosa también incluye el cristalizar el vínculo con acciones constructivas.

Un punto adicional: La vinculación engendra vinculación. Cuando te relacionas en un área de tu vida, eso te permite hacerlo en todas las demás.

Ejercicio del día:



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



Sexta Semana Séptimo día

42

"Hoy es cuarenta y dos días, que son seis semanas del Omer"

Maljut de lesod

Nobleza en vinculación

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

¿Inhibe mi vinculación la expresión de mi personalidad y cualidades?

¿Abruma a la persona con la cual me relaciono?

Ejercicio del día:



vinculas.

Enfatiza y destaca las fuerzas de la persona con la cual te

Septima semana

Nobleza, Soberanía y Liderazgo

Soberanía es el último de los siete atributos, es diferente de los seis anteriores. Es un estado, más 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.

El verdadero liderazgo es el arte de la abnegación, es solo el reflejo de una voluntad superior. Por el otro lado Maljut, refleja y concreta el carácter y la majestuosidad del espíritu humano. Es la fibra misma de lo que nos hace humanos.

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

La vinculación nos nutre y permite que nuestra soberanía se revele y florezca. Maljut es la receptividad a todas las emociones que son encauzadas por lesod.

Maljut es un sentimiento de pertenencia de saber que tú importas y que haces la diferencia, que tienes la habilidad de ser un líder experto por derecho propio para contribuir a este mundo. Te la independencia y la confianza, un sentimiento de certeza y autoridad. Cuando una madre acuna efectivamente a su hijo entre sus brazos y los ojos del hijo encuentran esa mirada afectuosa, 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 la realeza.

Esto es maljut, Majestuosidad.



Séptima Semana Primer día 43

“Hoy es cuarenta y tres días, que son seis semanas y un día del Omer

Jesed de Maljut Amor en nobleza

La dignidad sana siempre es amable y cariñosa. Un Líder efectivo precisa ser cálido y considerado.

¿Me hace mi soberanía ser más afectivo?

¿Ejerzo mi autoridad y liderazgo de una manera cuidadosa?

¿Impongo mi autoridad sobre los demás?

Ejercicio del día:



Haz algo amable para con tus subordinados.



Séptima Semana Segundo día 44

“Hoy es cuarenta y cuatro días, que son seis semanas y dos días del Omer

Guevura de Maljut Disciplina en la nobleza

Examina la disciplina en tu soberbia 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 la disciplina en la soberanía, determinar el área sobre la cual tienes jurisdicción y autoridad.

¿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 otros?

La dignidad también requiere disciplina . La persona dignificada precisa tener cierto grado de reserva.

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.



Séptima Semana Tercer día

45

“Hoy es cuarenta y cinco días, que son seis semanas y tres días del Omer

Tiferet de Maljut **Compasión en nobleza**

Examina la compasión en la soberanía.

Un buen líder es un líder compasivo.

¿Mi compasión se ve comprometida a causa de mi autoridad?

¿Me doy cuenta de que la compasión es parte integral de la dignidad?

Tiferet – armonía- , es un elemento crítico para un liderazgo exitoso.

¿Me manejo suavemente en mis operaciones?, ¿Soy organizado?

¿Doy instrucciones claras a mis subordinados?, ¿Tengo dificultades para delegar el poder?

¿Mi organización funciona como un equipo?

Mantenemos suficientes reuniones de personal para coordinar nuestros objetivos y esfuerzos?

Ejercicio del día:



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



“Hoy es cuarenta y seis días, que son seis semanas y cuatro días del Omer

Netzaj de Maljut **Persitencia en nobleza**

La dignidad de una persona es el éxito 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.

¿Cuánta determinación tengo para alcanzar mis objetivos?

¿cuan fuerte es mi convicción para luchar por una causa digna?

¿Cuánta seguridad tengo en mi mismo?

¿Es mi falta de persistencia el resultado de mi baja autoestima?

¿Enmascaro mis inseguridades encontrando excusas para mi bajo nivel de persistencia?

Ejercicio del día:



Actúa en algo que crees, pero que hasta ahora te has sentido vacilante, pega el salto y simplemente hazlo.



Séptima Semana Quinto día

47

“Hoy es cuarenta y siete días, que son seis semanas y cinco días del Omer

Hod de Maljut **Humildad en nobleza**

La soberanía es el regalo de Di-os para cada individuo.

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

¿Me humillan mi soberanía e independencia?

¿Soy un líder arrogante?

¿Aprecio las cualidades especiales con las que he sido bendecido?

Ejercicio del día:



Agradece a Di-os por haberte creado con dignidad personal.



“Hoy es cuarenta y ocho días, que son seis semanas y seis días del Omer

Lesod de Maljut

Vinculación en nobleza

Examina el aspecto de vinculación en tu soberanía. La independencia sana no debería de impedirte el vincularte con otra persona. Por el contrario , la confianza en ti mismo, te permite respetar y confiar en la dignidad del otro y en su ultima instancia vincularte con el . Esa unión fortalecerá tu propia soberanía en vez de sacrificarla.

¿Mi soberanía me impide relacionarme?

¿Podría ser esto consecuencia de inseguridades más profundas de las que no soy consciente? ¿Reconozco que el medio a relacionarme refleja una falta de seguridad en mi mismo y en mi propia soberanía? ¿Hablo con la persona con la cual me estoy relacionando y analizo mis miedos de que los vínculos comprometan mis territorios y límites?

Ejercicio del día:



cercano.

Concreta tu soberanía intensificando tu vinculo con alguien



Séptima Semana Séptimo día 49

“Hoy es cuarenta y nueve días, que son siete semanas del Omer

Maljut de Maljut Nobleza en nobleza

Examina la soberanía de tu soberanía.

¿Proviene de una seguridad en mi mismo con profundas raíces internas?

¿O solo es el disfraz para enmascarar mis inseguridades?

¿Hace eso que mi soberanía sea excesiva?

¿soy consciente de que soy único como persona?

¿Y de mi contribución personal?

Ejercicio del día:



Tomate un momento y concéntrate en ti mismo, en tu verdadero ser interior, no en tu desempeño o en como proyectas hacia los demás. Y encuéntrate en paz contigo mismo sabiendo que Di-os creo una persona muy especial y esa persona eres tú.