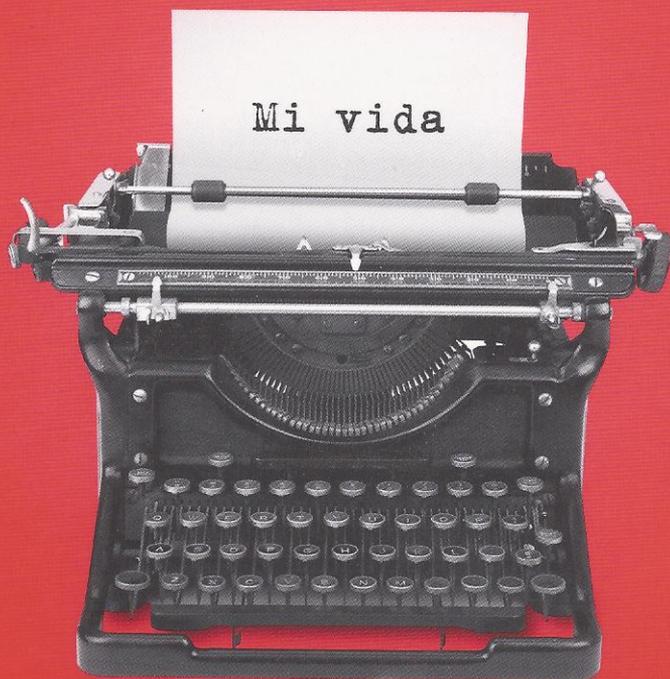


Si no te gusta tu vida, *¡cámbiala!*

Cómo usar la Kabbalah para reescribir la película de tu vida



Yehuda Berg

Autor del bestseller *El poder de la Kabbalah*

Si no te gusta tu vida, ***¡cámbiala!***

Cómo usar la Kabbalah para reescribir la película de tu vida



Yehuda Berg

Autor del bestseller *El poder de la Kabbalah*

Índice

Introducción	vii
--------------------	-----

Primera parte: Siéntate en la silla del director

Capítulo 1: Libérate	1
Capítulo 2: Asume la responsabilidad	11
Capítulo 3: Tú eliges a tus padres (en serio)	23

Segunda parte: Negocia los obstáculos

Capítulo 4: La dificultad de revelar Luz	33
Capítulo 5: Conoce a tu Oponente, el ego	45
Capítulo 6: El juego del escondite del ego	53
Capítulo 7: Emitir juicios	63
Capítulo 8: El miedo y la incertidumbre	69
Capítulo 9: La adicción	75

Tercera parte: Herramientas para la transformación

Capítulo 10: La energía de los milagros	83
Capítulo 11: El poder aleccionador del dolor	97
Capítulo 12: El compañerismo en la Luz	105
Capítulo 13: Astrología kabbalística	109
Capítulo 14: En conclusión	117
Anexo: Una visita a tu cine interno: Tres ejercicios adicionales	121



Introducción

Dirige tu propia película

La vida no es algo que simplemente te ocurre; es una película que tú mismo estás creando. Eso también es cierto para mí y para todo el mundo. Pero la mayoría de nosotros nos conformamos con papeles menores. Lo hacemos a causa de las creencias autolimitantes que formamos durante nuestra infancia, cuando no sabíamos hacerlo mejor. Ahora, como adultos, ha llegado el momento de que reexaminemos la vida que hemos creado. Si no te gusta la tuya, ahora tienes la oportunidad de reescribirla para hacerla más real, más divertida y más satisfactoria. ¡Cámbiala!

Igual que una película, tu vida tiene la forma de la perspectiva que tú eliges. Esta es la razón por la cual dos hermanos pueden vivir los mismos acontecimientos en su infancia pero interpretarlos de formas muy distintas. También es la razón por la cual nos afectan tanto personas como Mohandas (Mahatma) Gandhi, Helen Keller y Christopher Reeve, pues todos ellos tomaron el material difícil, doloroso y crudo de sus vidas y le dieron forma de una manera que nos inspiró al resto a hacerlo con nuestras propias vidas.

La grandeza es lo que alcanzamos cuando luchamos para abrirnos paso a través de la dificultad, y puesto que todos lo hemos hecho

alguna vez en nuestra vida, todos tenemos la grandeza dentro de nosotros. Ciertamente tú la tienes. Y la medida de esa grandeza es la medida de los desafíos que superas. Sencillamente, cuanto más desordenada sientas que está tu vida hoy, más satisfactoria, gratificante y dichosa podrás hacer que sea mañana.

Tú no tienes la culpa de los problemas que hay en tu vida, pero eres responsable de la película que es tu vida. Puedes añadir escenas o cortarlas, o puedes reescribir el guión totalmente. Puedes despedir o dar un papel menor a ese actor que requiere tantas contemplaciones, o que perturba el rodaje, o que drena el entusiasmo de todo el mundo. Esta es tu película, tu vida. Tú eres quien decide. Tú puedes cambiarlo todo a partir de este momento, independientemente de lo que haya sucedido en el pasado.

Sí, muchos de nosotros hemos sufrido infancias difíciles y dolorosas. Como maestro en el Centro de Kabbalah, he hablado con cientos de personas y he escuchado sus trágicas historias de abuso, violencia, tragedia y enfermedad; son mucho más comunes de lo que podamos pensar. Es difícil examinar los antecedentes de nuestra infancia para ver cómo esas lecciones tempranas que nos enseñamos a nosotros mismos estaban distorsionadas por lo que necesitábamos creer con el fin de sentirnos seguros o, incluso, de sobrevivir. Pero, a fin de cuentas, sólo eran historias inventadas que nos contamos a nosotros mismos para darle sentido a un mundo que éramos demasiado jóvenes para entender.

La verdad se resume de la siguiente manera: tú estás dirigiendo esta película de tu vida. Siempre lo has hecho, porque cada escena ha sido filmada a través de tu lente único. Es tuya y sólo tuya. Para entender esto es necesario ahondar, aceptar y soltar: un profundo trabajo emocional y espiritual. Es cierto, este trabajo a menudo es doloroso, ¿pero qué otra cosa puede ser más importante? La

alternativa es caminar como sonámbulos por esta vida y perdernos sus preciosas dichas y oportunidades.

Ahora mismo es el mejor momento para empezar a reescribir tu vida, así que empecemos el trabajo de rehacer tu película planteando una pregunta: ¿qué es lo que aprecias de tu vida? No pienses demasiado en la respuesta; simplemente, escribe rápidamente las primeras cinco cosas que te vienen a la mente. La clave para añadir cosas a esta lista —para aumentar el número de cosas que te hacen sentir feliz— es cambiar la forma en que percibes las cosas difíciles que hay en tu vida, las cosas que *no* te hacen sentir feliz. Por ejemplo, si has tenido problemas con un compañero de trabajo, en lugar de enfocarte en lo que esta persona te está haciendo, pregúntate lo siguiente: ¿qué lección está aquí para enseñarme este antipático colega? Quizás necesito aprender a ser más paciente, o nuevas habilidades de comunicación, o cómo defenderme a mí mismo.

Las situaciones difíciles son como banderas que indican cuál es el trabajo de tu alma y, con un ligero cambio de perspectiva, puedes llegar a apreciar que están ahí para ayudarte a crecer y alcanzar tu pleno potencial.

El camino espiritual

Muy pocas personas acuden a la espiritualidad por curiosidad o por un interés pasajero. La mayoría de nosotros iniciamos un camino espiritual porque tenemos problemas que no hemos podido resolver por nuestra cuenta: un matrimonio fallido, una enfermedad, una tragedia familiar, la pérdida de un trabajo, conflictos con nuestros hijos. Lamentablemente, una vez que el problema se resuelve —la relación se acaba o la enfermedad pasa— nuestro compromiso tiende a debilitarse junto con éste. Dejamos de sentirnos motivados

para hacer el trabajo espiritual.

Cuando acudimos a la espiritualidad sólo para resolver un problema en particular, no tendremos éxito a largo plazo. Pero si apreciamos el proceso —por ejemplo, cuánto puede hacer la tecnología detrás de una sabiduría tan antigua como la Kabbalah por nosotros— podemos permanecer motivados; nada ostentoso, simplemente un progreso constante, paso a paso. Te sorprenderá cuánto poder descubrirás dentro de ti mismo.

Moisés acudió a Dios para crear un milagro espectacular: tres millones de Israelitas caminaron a través del Mar Rojo para escapar de las carrozas del poderoso ejército egipcio. Sin embargo, aun después de este acontecimiento, el mayor espectáculo en la Tierra, sólo dos Israelitas entraron en la tierra de Israel. Aun así, Moisés conservó su fe, y hoy lo reconocemos como una de las almas más grandes que han caminado sobre esta Tierra.

Cuando aprendas el sistema básico de la Kabbalah y empieces a ponerlo en funcionamiento, pronto verás la diferencia que empezará a crear en tu vida. Así que intenta no ir con prisas. Si tu interés es a corto plazo, vas a acabar con pocos resultados a tu esfuerzo. Acabarás como aquellos Israelitas en el desierto que nunca llegaron a la tierra de leche y miel. Pero si tu inversión es a largo plazo, te sorprenderá cuánto poder y Luz descubrirás dentro de ti mismo.

Si has leído algún otro libro mío o me has escuchado hablar, sabrás que soy un narrador de historias. Yo mismo aprendí a través de historias, así que para mí es natural enseñar con ellas. He espolvoreado algunas de mis favoritas a lo largo de este libro, y te pido que las leas con atención, aunque las hayas escuchado o leído antes. Las historias son un aspecto de la tecnología kabbalística que

nos ayuda a calibrar el nivel de nuestra conciencia y a elevarlo. Cada vez que escuchamos una historia, podemos aprender algo nuevo de ella basándonos en dónde estamos.

Antes de proseguir, permíteme que te haga una introducción de la Kabbalah, mi fuente de sabiduría para este libro. Las raíces históricas de la Kabbalah yacen en enseñanzas secretas místicas de miles de años de antigüedad, pero lo que enseñamos y practicamos en el Centro de Kabbalah hoy es mucho más accesible. Gracias a los esfuerzos de Rav Brandwein, el maestro de mi padre, y mis padres, el Rav y Karen Berg, la Kabbalah está ahora disponible para cualquier persona de cualquier procedencia religiosa que esté interesada en aprender un sistema espiritual que no sólo añada significado y contexto a su vida, sino que también la una en comunidad con otras personas de pensamiento similar.

Aquí tienes un breve resumen de los principios básicos de la Kabbalah.

- Lo primero, y probablemente más importante, es que la Kabbalah marca una diferencia entre la gratificación inmediata, que es superficial, y la plenitud duradera. Esto nos permite perseguir un tipo de felicidad más profunda, más perdurable.
- Lo siguiente es que aprendemos a identificar nuestro ego y su funcionamiento, y cómo aplicar algunas herramientas poderosas para liberarnos de sus garras. El ego dirige nuestro comportamiento reactivo, el cual nos mantiene enredados en el caos cotidiano, ignorantes de las razones más profundas detrás los acontecimientos de nuestras vidas. Nuestro ego, a veces personificado en la Kabbalah como el Oponente, funciona mejor cuando nos sentimos víctimas de la

experiencia, y toma el asiento trasero sólo cuando asumimos más responsabilidad de nuestras vidas.

- Resulta que el mundo en el que vivimos —la realidad física que experimentamos a través de nuestros sentidos— representa sólo el 1% de lo que realmente está sucediendo. El otro 99% es la dimensión espiritual, donde reside la Luz, la fuente espiritual de toda la Creación. Esto tiene unas implicaciones tremendas que exploraremos en detalle más adelante pero, por ahora es suficiente con saber que un mundo infinito de respuestas, inspiración, energía, verdad, amor y bienestar existe más allá del caos, el dolor y el sufrimiento de la vida cotidiana. Y nosotros podemos aprender a conectarnos con ese reino espiritual siempre que lo necesitemos.
- La Luz es la fuente de todo. Dio origen al universo pero, en un nivel más práctico, la Luz es la energía de nuestra alma. Es el amor que intercambiamos con la familia y los amigos. Es la fuente de nuestra inspiración, nuestra creatividad y nuestro éxito financiero; es la alegría y la satisfacción que encontramos en la vida.
- Nuestra basura espiritual —las cosas que nos bloquean y nos impiden conectar con la Luz— es en realidad un regalo que nos señala lo que necesitamos corregir en nuestra conciencia. Esta corrección es la razón por la cual nuestras almas vinieron a esta vida en particular.
- Todos somos recipientes. Nuestras almas son esencialmente vasijas para la energía de la Luz. La Kabbalah dice que para todas las numerosas decisiones que parece que tomamos en la vida, en realidad sólo estamos haciendo una elección

fundamental: ¿quiero recibir esta energía sólo para mí mismo o traigo esta energía a mi vida para compartirla con otros? Esta decisión determina cuánta Luz recibiremos.

- Finalmente, todos estamos conectados entre nosotros —y a todas las cosas en todos los lugares— a través de una red espiritual invisible. Cada acción, cada vibración en esta red de energía, tiene un efecto. Cuando juzgamos a otras personas duramente o los tratamos mal, traemos dolor y caos no sólo a sus vidas sino también a la nuestra. Por otro lado, cuando compartimos desinteresadamente, aumentamos la cantidad de Luz, paz y felicidad de todo el mundo.

Este libro está organizado en tres partes. La primera está creada para ayudarnos a romper las cadenas del pensamiento habitual que nos mantienen atrapados en el mismo lugar. El carcelero hace tiempo que ha abierto la cerradura y ha abandonado la prisión, pero nosotros seguimos sentados en nuestras celdas, cautivos de la creencia de que la libertad ya no es posible.

Una vez hayamos abierto la puerta de nuestras celdas, la segunda sección nos muestra a qué nos enfrentarnos y cómo superar los obstáculos libera una Luz nueva en nuestras vidas. Cada capítulo en esta sección revela los beneficios únicos asociados con un tipo de obstáculo en particular.

La tercera sección es una caja de herramientas espiritual en la cual encontraremos los secretos de oficio de los kabbalistas: formas de beneficiarnos al conocer el sistema a través del cual la Luz realiza su trabajo.

La libertad, el conocimiento de los obstáculos que nos esperan en el camino y sus beneficios ocultos, son una caja de herramientas que

Si no te gusta tu vida, *icámbiala!*

allanarán nuestro camino. Es mi mayor esperanza que las tres secciones de este libro te proporcionen lo que necesitas para darte cuenta de que la percepción es la clave —en las películas y en la vida— y que al ver la verdad de las cosas de una forma más profunda, puedas reescribir tu propio guión para realizar los deseos más profundos de tu corazón y tu alma.

Primera parte

Siéntate en la silla del director



Capítulo 1

Libérate

Ahora que has elegido dirigir una nueva película de tu vida, empecemos examinando los pasos específicos necesarios para hacer que esto suceda y nos lleve hacia una transformación real de nuestra conciencia. Lo primero es darnos cuenta de que todos nacimos en este mundo con formas de comportamiento preprogramadas. Mayormente estamos programados para el corto plazo, la gratificación inmediata, lo cual tiene beneficios obvios en términos de supervivencia: lo primero es estar a salvo y tener una barriga llena. Pero una vez que estos requerimientos se han cumplido, este tipo de programación puede ser contraproducente cuando se trata de satisfacer nuestras necesidades más elevadas de conexión, significado y propósito. Así que miremos con más detalle cómo estamos programados y qué podemos hacer para cambiar esa programación siempre que impida nuestro progreso. Reemplazar estos comportamientos tan arraigados en nosotros durante tanto tiempo no será fácil. Vamos a necesitar exponer nuestros antiguos condicionamientos, descomponerlos y reemplazarlos por patrones que apoyen la vida que queremos. La repetición es la mejor forma de reforzar un nuevo camino neuronal en el cerebro, por lo que será particularmente beneficioso para respaldar las nuevas y más

acertadas creencias que pondremos en práctica para suplantar a las antiguas.

Expandir nuestra vasija

Cuando nacemos en este mundo, estamos llenos de un potencial infinito. Pero a medida que socializamos durante la infancia, aprendemos a ponernos límites, lo cual, desde una perspectiva kabbalística, significa que ya no abrimos nuestra vasija a toda la Luz que el universo tiene destinada para nosotros.

Esto me recuerda a los elefantes del circo. Cuando no están trabajando, sus entrenadores evitan que se vayan merodeando por ahí atándolos a un pequeño palo clavado en el suelo. Es ridículo ver a estos enormes elefantes sujetados por estos pequeños palos de madera sabiendo que un ligero estirón lanzaría ese palo volando por los aires. ¿Por qué no sucede?

El secreto está en cómo se crió el elefante. Cuando el elefante era una cría, el entrenador utilizaba ese mismo palo, pero a esa edad el elefante no podía arrancarlo del suelo. Esta idea fue reforzada diariamente por el entrenador, para que hoy, cuando sería fácil para el elefante liberarse del palo, esa posibilidad ni siquiera pase por su mente.

Muchos de nosotros vivimos nuestras vidas de la misma forma. Al ser atados en la infancia, nos convencimos a nosotros mismos de que no podíamos liberarnos y vivir la vida plena que realmente queremos. Pero los kabbalistas dicen que no hay límites a lo que podemos hacer cuando somos liberados de nuestro punto de vista autolimitante.

Podemos verlo claramente cuando se trata de dinero. El dinero es uno de los objetos más incomprendidos de todos, lo cual lo convierte en una de las mayores fuentes de estrés, negatividad y conciencia de víctima. Sin embargo, no tiene por qué ser así. Lo más importante que debemos saber sobre el dinero es que es una forma de energía, y nuestro trabajo es crear una vasija lo suficientemente grande como para atraer una abundancia de esa energía. Esto suena bastante abstracto, lo sé, así que veamos con más detalle cómo funciona.

Como todo lo demás en este mundo, el dinero sigue la regla del 1% y el 99%: está hecho de un 1% de materia y un 99% de energía. ¿Cuántas personas conoces en tu vida que tienen mucho dinero y aun así no son felices? Tienen el 1%, la parte material, pero no saben cómo obtener sus bendiciones. Podrían tener miles de millones y aun así no serían más felices. Por lo tanto, es importante para nosotros aprender cómo recibir la energía potencial que reside en las cosas materiales como el dinero. Si creemos que el dinero lo es todo, en lugar de un regalo del Creador, entonces todo lo que hace el dinero es abrirnos la puerta a la negatividad. ¿Cuántas personas están corrompidas por el dinero? Es una de las formas preferidas de provocación por parte del Oponente; y la mayoría de las personas muerde el anzuelo.

Puesto que el dinero, como todo lo demás, debe seguir la regla del 1% y el 99%, su fuerza primaria yace en el reino de la Luz del Creador. A estas alturas puede que estés pensando: *Esto está muy bien, ¿pero cómo puedo tener más abundancia económica en mi vida?* Intenta darle la vuelta un poco a esta pregunta: *Si no tengo suficiente de la energía llamada dinero en mi vida, ¿por qué es así?* No creas ni por un momento todas las razones que puedas dar para explicar la falta de dinero en tu vida. ¿Fuiste criado de esta forma? ¿Es la profesión que elegiste? ¿Tu jefe? ¿Son los problemas económicos en los que te has metido lo que está ahora desviando dinero de tus verdaderos objetivos?

El problema con estas preguntas es que todas están dirigidas al aspecto del 1% del dinero. Si entiendes que el poder del dinero viene de la Luz, también sabes que la Luz es infinita. Es inacabable. Pero por algún motivo, esa abundancia infinita no se deja sentir cuando se trata de pagar tus facturas.

El bloqueo de la Luz

Volvamos a la pregunta: ¿Qué nos está reteniendo? ¿Qué es lo que impide que nuestra vasija se conecte con la abundancia infinita del universo? La respuesta es nosotros. Nosotros nos interponemos en nuestro propio camino. Bloqueamos la Luz. Impedimos que la energía del dinero llegue hasta nosotros porque nuestra tubería está tapada con basura espiritual. Sin embargo, cuando limpiamos la basura creamos espacio para la prosperidad, y la cantidad de Luz que dejamos pasar está directamente relacionada con la cantidad de basura que eliminamos.

Nosotros los humanos somos criaturas de hábitos, lo cual significa que podemos desarrollar formas conscientes de alentar a la Luz a que entre en nuestras vidas o caer en hábitos que invitan a nuestro Oponente (el ego) en su lugar. Al reemplazar las rutinas inconscientes que no nos han funcionado por una forma de ser más ordenada, nos alineamos con el Reino del espíritu del 99%.

Cuando nacemos, nuestros deseos son simples. Queremos comer, beber y estar cómodos (ese pañal húmedo necesita ser cambiado!). Todo trata sobre mí, mí, mí. Ah, y por cierto, lo quiero ahora. Con el paso del tiempo, nuestras necesidades se vuelven más complejas, y desarrollamos estrategias más sofisticadas para satisfacer esas necesidades. Pero ahora podemos mirar con más detalle esas estrategias y ver cómo nuestro deseo de estar cómodos (y evitar la

incomodidad) ha permitido que el ego domine nuestras decisiones. Es más, podemos hacer algo para remediar esta situación porque cuando elegimos trasladar al ego del asiento del conductor al de pasajero, entramos en la dimensión del 99%.

Desafía los sentidos y crea espacio para la Luz

Cuando empecé a estudiar Kabbalah, aprendí que cuando estamos explorando nuestro terreno interno, no podemos confiar en nuestros cinco sentidos. No podemos confiar en nuestras emociones. No podemos confiar en la lógica. Me pregunté: *entonces, ¿qué nos queda?* Resulta que lo que nos queda es nuestro espíritu. Lo que nos queda es el profundo deseo del alma de conectarse y crecer. Este nivel más elevado de conciencia es un territorio inexplorado, pero si somos valientes y tenemos un deseo suficientemente fuerte como para cambiar nuestra película, podemos acceder al Reino del 99% del espíritu. El ego busca mantenernos en piloto automático, pero sabiendo que hay una alternativa, podemos buscar oportunidades para movernos más allá del mundo limitado de nuestros sentidos físicos y abrirnos a los canales de la Luz.

Por ejemplo, puede que estés viviendo una situación en casa en la que creas que tu esposa está haciendo algo incorrecto; de hecho, todo lo que oyes, ves y sientes te está diciendo que no está bien. Sientes el impulso de responder como siempre lo haces: con enojo o juicio o frustración, o simplemente cerrándote en ti mismo. Sin embargo, el deseo y el propósito más profundos de tu alma son convertirte en una persona más paciente, más tolerante, así que al entrar en contacto con ese objetivo, respondes de forma diferente; quizás muestras el comportamiento que te gustaría ver en tu esposa. Esta respuesta nueva y diferente resultará en una experiencia distinta para todos los implicados en ella. Inténtalo y observa lo que sucede.

Ahora que la necesidad de tu alma es trasladarse al escenario principal, la Luz acudirá en tu ayuda.

Pequeños pasos

Aunque los estudios muestran que las dietas restrictivas no funcionan, la gente no deja de hablar de la última dieta relámpago. ¿Por qué no funcionan las dietas relámpago? Porque son de corto plazo. No están conectadas con un propósito más profundo, a menos que, por ejemplo, el sobrepeso se haya convertido en una amenaza para tu salud. Y claro, puede que hagas la dieta y pierdas algo de peso, pero pronto recuperarás lo que has perdido, y además junto con unos kilos adicionales. Por este motivo es más efectivo conectar con la razón por la cual tu objetivo es importante para ti — su propósito espiritual— y luego embarcarte en una serie de pequeñas acciones, pequeños pasos que cambiarán tu vida.

Se dice que Albert Einstein respondió a la pregunta: “¿Cuál consideras el mejor invento del hombre?”, diciendo: “El interés compuesto”. Igual que el interés compuesto, los beneficios del trabajo de transformación emergen con el tiempo. Vivimos en una sociedad que nos bombardea con el mensaje “tienes que tenerlo — sea lo que sea— ahora mismo”. Y si compramos esto o nos apuntamos a aquello, vamos a ver los asombrosos resultados de inmediato. Pero ese es el truco de la publicidad; las cosas no funcionan realmente así.

El estudiante de un prominente Kabbalista le dijo en una ocasión: “Estoy haciendo todo lo humanamente posible en mis estudios, pero no parece que esté haciendo ningún progreso”. El Kabbalista le respondió: “Estás revelando más Luz durante las pocas horas que duermes que durante tus largos días de estudio. ¿Por qué? Porque

estás trabajando tan duro que no has dejado espacio para la conciencia. Duerme más, y cuando estés despierto, considera lo que estás haciendo y por qué lo estás haciendo. Entonces verás a la Luz en acción en tu vida”.

No es lo que hacemos, sino la conciencia con la cual lo hacemos lo que crea la diferencia.

Cadena perpetua

Una de mis películas favoritas es *The Shawshank Redemption* (título traducido como Cadena perpetua, Sueños de libertad o Sueños de fuga según el país). Tras ser injustamente condenado y encarcelado, el banquero Andy Dufresne (interpretado por Tim Robbins) decide fugarse de la cárcel. Toma un pequeño martillo de piedra y empieza a picar la pared de su celda. Manteniendo el agujero cubierto por un póster de Rita Hayworth, Dufresne planifica cada aspecto de su fuga hasta el último detalle con paciencia y consistencia.

Esta película me encanta por diversos motivos. La historia y la interpretación son excepcionales, pero son los temas que toca lo que sigue resonando en mi mente: ser injustamente encarcelado por su pasado, pero negarse a convertirse en una víctima de la situación; elegir la búsqueda incansable de la libertad; y finalmente encontrar la realización al final. Todos estamos encarcelados por nuestras propias historias, pero si en lugar de sucumbir a la mentalidad de víctima seguimos picando poco a poco la pared de nuestras limitaciones, finalmente lograremos traspasarlas. Y la vida al otro lado será tanto más rica cuanto mayor sea el esfuerzo que hayamos realizado para llegar hasta allí.

Podemos seguir la corriente para ir pasando o podemos reescribir el

guión. Es una elección que cada uno de nosotros debe realizar. La posición estándar, lamentablemente, es ir caminando como sonámbulos por la vida.

Reescribe tu guión

Considera la siguiente pregunta: si murieras hoy, ¿qué legado dejarías atrás? ¿Por qué serías recordado? Toma un bolígrafo y una hoja de papel y escribe tus pensamientos tan rápido como puedas, sin detenerte ni editarte. Simplemente garabatea todo lo que venga a tu mente.

Algunos de ustedes puede que encuentren difícil este ejercicio, ya sea porque no han pensado demasiado en su legado o porque no han tomado decisiones con esto en mente. En cualquier caso, el solo acto de intentar realizar este ejercicio puede proporcionarte reflexiones valiosas. O quizás las siguientes preguntas estimularán en ti algunas ideas.

Si dejaras esta vida hoy, ¿cuántos amigos de verdad estarías dejando atrás? ¿Las vidas de cuántas personas habrías afectado de forma positiva? ¿Hiciste lo que viniste a hacer a este mundo? Piensa en ello. Tómate tu tiempo. Me refiero a algo más que los objetos específicos que dejarías atrás.

El legado es una buena razón para dirigir tu película; te da un propósito. Familiarízate con este propósito. Escríbelo. Si su brevedad te hace sentir incómodo, no te preocupes; a medida que continuemos, estoy seguro de que irás añadiendo más cosas. Este ejercicio en particular puede ayudarte a tomar decisiones en el camino que está por venir. También puede destapar tu motivación más profunda para seguir avanzando.

* * *

Si quieres llevar a cabo algún trabajo adicional sobre la basura que te impide traer más Luz a tu vida, consulta el Anexo y haz el primero de los tres ejercicios que encontrarás allí.



Capítulo 2

Asume la responsabilidad

Una vez que hayas empezado a ver que la libertad es posible, el siguiente paso es asumir la plena responsabilidad de lo que haces con ello. No podemos hacer cambios significativos en nuestro guión hasta que aceptemos la autoría de cada uno de los aspectos de nuestra película. Esto no siempre es algo fácil de reconocer, pero es esencial.

Uno de los principios fundamentales de la Kabbalah es que no tienes que ir por la vida como una víctima. ¿Por qué entonces la mayoría de nosotros representamos el papel de víctima? Porque el papel de víctima proporciona ciertos beneficios. (Siempre hay una razón para las cosas que hacemos, aunque esa razón no siempre resulte ser muy buena). Cuando juegas el papel de víctima, te das una escapatoria; no puedes ser culpado cuando algo va mal. Es como si le dijeras al mundo: *¿Cómo puedo ser yo responsable de lo que sucede aquí? ¿No ves que soy un espectador inocente?*

Sin embargo, al salirte del papel de víctima, obtienes un beneficio mayor: empiezas a hacer elecciones basadas en una verdad más profunda: que tú eres el único responsable de tu felicidad. Eres tu quien pone el resultado en tus propias manos.

Kabbalísticamente hablando, cuando asumimos el papel de causa, en lugar del de efecto, somos capaces de conectar con la Causa de todas las Causas: la Luz del Creador, la Fuente de todo lo que es bueno y dichoso. Cuando estamos conectados con esta Fuente, empezamos a experimentar regularmente la magia de la vida.

Acepta la responsabilidad, asume el control

Toma una hoja de papel y un bolígrafo y haz una lista de las cosas de tu vida que sabes con certeza que no estás haciendo. Ahora pregúntate lo siguiente: si no eres responsable de ellas, ¿quién es? ¿Tus padres? (Por cierto, los padres serán el tema del próximo capítulo). ¿Es posible que de alguna manera puedas haber sido tú el responsable, a través de tus acciones en esta vida o en vidas pasadas?

Como veremos, la respuesta es un enfático sí. La Kabbalah asume la posición de que tú eres 100% responsable de cada experiencia en esta vida. Tú lo creas todo en tu realidad, y quiero decir *todo*. Tú creas tu dinámica en el trabajo, tu dinámica en tus relaciones amorosas, tu dinámica con tu familia y tus amigos. Tú eres el responsable de cada uno de los aspectos de tu vida —para bien o para mal— aunque hayas nacido con algún problema o te sucediera algo cuando eras un bebé o un niño.

No vamos a profundizar en este momento en *por qué* eres el responsable. Por ahora, es suficiente que sepas que cuando algo

forma parte de nuestra experiencia, debemos asumir la responsabilidad por ello. Eso no significa que sea nuestra culpa. Si por ejemplo alguien abusa de mí, no hay razón para pensar que yo lo provoqué o lo fomenté. Pero debo entender que una vez que la experiencia ha sucedido, cómo la percibo depende de mí. Puedo elegir culparme a mí mismo por ello, y convertirme así en la víctima. O puedo elegir creer que dicha experiencia forma parte de mi película por algún motivo: para que pueda aprender lecciones específicas de ésta. Si quiero madurar con esta experiencia, tengo que empezar asumiendo la responsabilidad.

En otras palabras, podemos elegir creer que el universo es aleatorio y caótico. Esa es una decisión personal que cada uno de nosotros tiene que hacer. Si para ti la vida es una tirada perpetua de dados, yo no puedo cambiar eso. Pero si algunas veces sientes que la vida no es aleatoria, que las cosas suceden por algún motivo, te animo a que te quedes con ese pensamiento. Lucha contra el deseo de poner excusas. Conecta con esa sabiduría más profunda y aférrate a ella.

Quizás a estas alturas estés pensando: *¿de qué está hablando este tipo? ¿Cómo puedo ser yo el responsable de todas las cosas malas que me han sucedido? ¿De mis padres abusivos, de mis enfermedades, de mis tendencias hacia la ansiedad o la depresión? ¿Por qué elegiría yo alguna de estas cosas?*

Permíteme ser muy claro en esto: *tú* no eres el culpable del trauma en tu vida. Sin embargo, sugiero que ese trauma te sucedió a ti por alguna razón. El famoso astrofísico Stephen Hawking, que padece de esclerosis lateral amiotrófica desde hace más de 40 años, dice que si no hubiera estado atrapado en su cuerpo disfuncional, nunca habría tenido tiempo de concebir sus transformadoras teorías sobre el universo. Está en tus manos averiguar las lecciones ocultas tras tus experiencias e integrar estas lecciones en tu vida. Así es como

empiezas a asumir la responsabilidad. Entonces, una vez que has pasado por este proceso de asumir la responsabilidad, puedes soltar esos sentimientos traumáticos de una vez por todas.

Si esto te resulta difícil de aceptar, lo entiendo perfectamente. Pero por favor, permanece conmigo. Todo esto cobrará más sentido a medida que exploremos esta idea con mayor profundidad. Lo importante ahora mismo es que seas consciente de que no eres un mero espectador. Eres el que maneja. No eres una simple cara en la escena de una multitud, eres el director de esta película y también representas el papel principal. Es tu vida. Sentirte responsable de ella te otorgará un nuevo grado de poder, claridad y dicha.

El tiempo de retraso espiritual

¿Por qué nos resulta tan difícil ver que somos nosotros los que creamos todo lo que nos sucede? ¿Por qué a la mayoría de nosotros nos cuesta aceptar este principio espiritual? ¿Por qué no podemos aceptar la verdad más fácilmente?

La primera lección es un fenómeno conocido por los kabbalistas como el *retraso* espiritual, un concepto que nos lleva a creer que nuestras acciones en realidad no tienen consecuencias significativas. ¿Qué es el retraso espiritual? Todos sabemos que el tiempo no es simplemente el transcurso de los minutos, las horas y los días. Todos hemos experimentado de primera mano que el tiempo puede acelerarse cuando estamos divirtiendonos y alargarse interminablemente cuando pasamos por momentos difíciles. En su libro *Breve historia del tiempo*, el astrofísico Stephen Hawking hace alusión a esta cualidad misteriosa cuando menciona por primera vez la palabra "tiempo", a la cual añade: "cualquiera que sea su significado".

¿Entonces qué es el tiempo? La Kabbalah define el tiempo como el intervalo entre causa y efecto, entre un acontecimiento y sus repercusiones. El tiempo no puede existir sin el espacio, motivo por el cual en el reino espiritual, el 99%, no hay ni materia ni espacio, ni tampoco hay tiempo, ni principio ni final. Pero aquí en nuestra dimensión física de los cinco sentidos, el Reino del 1%, el tiempo juega un gran papel. Espiritualmente, esto puede ir en nuestra contra.

Imaginemos que has hecho algo de lo que te arrepientes. Puede que hayas sido hiriente, egoísta o avaricioso, o te hayas enojado. Después de este desafortunado acontecimiento, hay un retraso causado por el tiempo, que acaba cuando el efecto de tu acción dañina se hace sentir. Sin embargo, durante este intervalo, puedes perder el rastro de la conexión entre tu acción negativa y su resultado; entonces, cuando en su lugar eres tú el receptor de un acto de comportamiento egoísta, puede que no te des cuenta de que se originó contigo.

Pero ya sea que se manifiesten rápida o lentamente, tus acciones tienen consecuencias que inevitablemente volverán a ti. En la filosofía oriental, esto se conoce como karma, y siempre regresa a ti.

El tiempo: una espada de doble filo

También hay un aspecto beneficioso del retraso creado por el tiempo. En el lado positivo, ¿qué nos da el tiempo? Nos otorga la capacidad para considerar lo que sucedió. *¡Oh!, he hecho algo incorrecto. Necesito enmendarlo, y necesito cambiar la conciencia que me llevó a cometer este acto lamentable.* Este retraso puede avanzar el trabajo espiritual, que es la razón por la cual nuestra alma vino a esta vida. Si viviéramos en el reino del 99% por ciento donde la causa y el efecto

son simultáneos, no tendríamos esta oportunidad para aprender de nuestros errores.

Un hombre que trabajaba para la NASA acudió a una de mis clases en el Centro de Kabbalah. Era un científico espacial. De verdad. Y cuando escuchó este concepto —la idea de que el tiempo es la brecha entre la causa y el efecto que nos brinda la oportunidad de transformarnos—, dijo: "Solo por esta frase ya vale la pena haber asistido a este curso".

Sin embargo, como hemos visto, el intervalo entre causa y efecto puede ir también en nuestra contra. Si no lo utilizamos, se convierte en un vacío, y como sabemos, la naturaleza aborrece los vacíos. En otras palabras, cuando creamos un espacio vacío sin hacer el esfuerzo de llenarlo con Luz, estamos invitando al Oponente, nuestro ego a que nos haga una visita. El tiempo puede llevarnos a creer que nuestro mal comportamiento no tiene consecuencias. Cuando nos aprovechamos de la generosidad de un amigo, decimos una mentira o difundimos chismes maliciosos y no sucede nada malo, es más probable que lo volvamos a hacer. El tiempo ha ocultado la verdad: que las repercusiones de nuestra mala acción están viniendo hacia nosotros; sólo que todavía no nos han alcanzado.

Si examináramos todo lo negativo que hemos hecho o aceptado en esta vida —todos los celos, el odio, el juicio, el enojo y la reactividad— y los pusiéramos juntos, estaríamos mirando una cantidad enorme de materia tóxica. Todos la veríamos porque ninguno de nosotros es perfecto y todos tenemos el potencial de comportarnos de forma negativa. Cuando tomamos en consideración la negatividad que hemos acumulado a lo largo de muchas vidas, es asombroso que todavía sigamos viniendo al mundo como seres humanos capaces de lograr grandes cosas. Pero gracias al Creador, el regalo del tiempo nos da la oportunidad de corregir lo que hemos hecho mal.

¿Creamos nosotros la enfermedad?

Cuando mencioné previamente que asumir la responsabilidad de tu propia película incluye hacerte responsable de la enfermedad (incluso la enfermedad crónica), puede que te preguntaras: *¿cómo pude yo crear enfermedad en mi vida, y por qué haría algo así? O puede que pensaras: ¿Estás diciendo que hay algo malo en mí?*

La respuesta es no. Pero sí estoy diciendo que probablemente no tengas suficiente conocimiento acerca de cómo funciona la vida. Por ello te estoy ofreciendo la sabiduría de la Kabbalah. Debes saber más sobre la causa y el efecto, sobre la responsabilidad espiritual, y sobre cómo conectarse con la plenitud duradera. Ya hemos visto que lo que desconocemos puede herirnos: cuando no vemos las cosas con claridad desde una perspectiva espiritual, nos volvemos vulnerables al caos que está ahí fuera. Así que no es que haya nada malo en ti; más bien es una falta de información lo que está impidiendo que disfrutes de la plenitud que existe junto a ti en el mundo espiritual paralelo conocido como el 99%.

Cuando leemos la literatura sobre el cuerpo y la mente que está ahí fuera, encontramos cada vez más difícil negar el fuerte vínculo entre nuestro estado mental y nuestro bienestar espiritual. Hay un famoso estudio de larga duración realizado sobre 1.800 hombres sanos de mediana edad que trabajaban en la central de la Western Electric en Chicago. En 1957, estos trabajadores realizaron un test de personalidad administrado por psicólogos, y a lo largo de las siguientes dos décadas, su salud y su estilo de vida fueron monitoreados al detalle. Los investigadores llegaron a la conclusión de que los trabajadores que inicialmente obtuvieron una alta puntuación en la escala de hostilidad eran doblemente propensos a tener un ataque al corazón que los trabajadores con puntuaciones menores.

Estos trabajadores no tenían esta información en aquel momento, pero ahora sí la sabemos. Esto nos brinda la oportunidad de trabajar en nuestros sentimientos de hostilidad, a apaciguarlos para que podamos aumentar nuestras probabilidades de tener un corazón sano. Y lo que es más importante, podemos ver cómo la enfermedad sirve de mensajero, diciéndonos algo que debemos escuchar. Cuando mis estudiantes están padeciendo un simple resfriado, a menudo les pido que consideren por qué el parásito del catarro los ha golpeado. Así pues, cuando padezcas un resfriado, hazte las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de pensamientos y sentimientos hacen que tu cuerpo sea un hogar receptivo para esta incomodidad? ¿Qué tipo de consciencia? ¿Y qué tipo de cambio te está pidiendo que hagas este resfriado?

Una historia de almas gemelas

Hace mucho tiempo en una pequeña población de Rusia, un hombre rico tenía una hija tan bella que los jóvenes no podían apartar sus ojos de ella. Cuando llegó el momento de casarla, tenía incontables pretendientes, pero ella no se sentía atraída hacia ninguno de ellos. Un día, un erudito muy respetado vino a visitarlos. Este erudito agradaba a todo el mundo, pero era un candidato improbable para recibir la mano de la joven, pues era un hombre de mediana edad y tenía una marca de nacimiento de color vino que cubría la mayor parte de su cara. Cuando abrió la puerta al erudito, el padre de la joven le dijo: "Por favor, señor, no es mi intención ser maleducado, pero mi hija ya ha sido visitada por muchos jóvenes atractivos y de buenas familias. Con todo el respeto, me temo que está perdiendo su tiempo".

El erudito sonrió amablemente en respuesta, con ojos centelleantes. Luego dijo: "Gracias por su honestidad. Es usted un buen hombre.

Sólo pido hablar con su hija a solas durante cinco minutos, después aceptaré de buen grado su decisión".

Por respeto al erudito, el padre le permitió estar cinco minutos a solas con su hija. Cuando el tiempo estaba llegando a su fin, las puertas del salón se abrieron de par en par, salió la radiante joven y corrió hacia su padre, abrazándolo mientras lágrimas de alegría resbalaban por sus mejillas. "Papá, podemos empezar a prepararnos para el banquete nupcial. He encontrado el hombre con el que quiero pasar el resto de mi vida".

El padre estaba perplejo. Cuando su hija corría hacia su madre, le preguntó al erudito: "¿Qué le dijo a mi hija?"

"Le dije la verdad, que somos almas gemelas. Le expliqué que cuando el alma de su hija y la mía estaban preparándose para entrar en esta vida, vi que ella estaba destinada a tener una marca de nacimiento de color vino en su cara. Sabía que su alma sufriría por ello, así que me cargué yo con la marca. Cuando le expliqué esto a su hija, su alma supo que era cierto, y me reconoció por quien soy y lo que significo para ella".

Dentro de cada uno de nosotros hay cosas que pueden parecer deformidades: emocionales, espirituales y físicas. Una vez que asumimos la responsabilidad por ellas, hemos dado el primer paso para el cambio duradero. Ahora las personas que nos rodean verán quien realmente somos, y no aquellos aspectos de nosotros mismos que intentamos ocultar.

Esta historia nos enseña que cuando en este mundo ocurren cosas que no tienen sentido, es sólo porque forman parte de un sistema universal que se extiende más allá de todo lo que podemos ver. Cuando algo nos ocurre, podemos pensar: *Debe haber algún error;*

este no puede ser mi destino. Pero no hay errores. Nuestro trabajo consiste en aceptar lo que nos ocurre, asumir la responsabilidad de ello y aprender la lección que ha venido a enseñarnos.

Reescribe tu guión

En el siguiente ejercicio, me gustaría pedirte que escribas las respuestas a las siguientes preguntas: ¿qué partes específicas de tu vida son las menos satisfactorias? ¿Cómo puedes estar beneficiándote de esta falta de satisfacción? En otras palabras, si tuvieras que mirar la parte positiva de estos problemas, ¿qué verías? Si tiendes a ponerte muy enfermo, ¿es porque recibes más atención, te da tiempo para distanciarte del trabajo o te libera de ciertas responsabilidades?

Sólo como advertencia, cuando nos hacemos estas preguntas difíciles y buscamos la verdad oculta, podemos ver aspectos de nosotros mismos que no nos gustan. No es divertido abrirnos paso a través de nuestras propias defensas, nuestras formas de evitar lo que nos resulta desagradable o doloroso. Pero tenemos que hacerlo. Cuando llegamos a lo más profundo de los tipos de comportamiento que nos retienen, abrimos de par en par las puertas del cambio. Ahora podemos reescribir nuestra interpretación de los acontecimientos, eliminando los efectos tóxicos del desamparo, el enojo y la culpa de nuestras vidas.

Para reescribir el guión de este capítulo, anota los pensamientos negativos, las acciones y los sentimientos que formaron parte de tu vida durante el mes pasado. Utiliza tu agenda para acordarte de lo que ocurrió. No edites tus palabras y no te contengas. Sólo escribe tus pensamientos tan rápido como puedas. Si necesitas 15 páginas para sacarlo todo, está bien.

Cuando acabes de escribir, pregúntate qué mensaje pueden contener estos momentos desafiantes para ti. Recuerda: tu basura —la colección de problemas que viniste a esta vida a resolver— señala exactamente dónde está tu oportunidad para elevar tu conciencia y conectarte con la Luz.



Capítulo 3

Tú eliges a tus padres (en serio)

Una de las tareas más desafiantes es asumir la responsabilidad de la relación con tus padres. En su lugar, es muy tentador culparlos a ellos. Los padres son grandes dianas. Cuando éramos pequeños, parecían seres colosales y todopoderosos que andaban a zancadas por nuestras vidas, proporcionando amor y castigando nuestras transgresiones. Luego, durante nuestra adolescencia, de alguna forma pasaron de ser divinos a ser tontos, y teníamos que oponernos a sus sugerencias a cada momento.

Ambas visiones distorsionadas de nuestros padres contribuyen a la idea equivocada de que nuestros padres son de alguna forma responsables de quienes y qué somos.

Llegados a este punto, la pregunta que me gustaría plantearte es la siguiente: ¿De qué culpas a tus padres? No tengas una reacción improvisada. Piensa en ello. Tampoco te pongas demasiado "espiritual". Sé honesto. ¿Hay algo en tu vida de lo que culpes a tus padres? ¿Hay algo de lo que no les culpes?

Kabbalísticamente, nuestros padres forman parte de un sistema en el cual nuestras almas se reencarnan a lo largo de muchas vidas. Vinimos a este mundo específicamente para aprender lecciones espirituales, algunas de ellas a través de nuestros padres. En este sentido, son el complemento perfecto para nosotros. Cuando tocamos sus puntos débiles y ellos tocan los nuestros, ambos estamos participando en un proceso que está perfectamente diseñado para el crecimiento espiritual en ambas partes.

Nuestra alma sabía que encajaríamos perfectamente antes de elegir habitar nuestro cuerpo. Es como esos juegos que juegas cuando eres bebé, en los cuales las fichas de madera encajan sólo en los espacios recortados correspondientes. Igual que cada uno de nosotros tiene un conjunto único de huellas dactilares, también hay unos padres que encajan con cada alma.

Puede que estés pensando: *De ninguna manera yo habría escogido a mis padres.* Pero tu alma, que hizo su elección en tu nombre, funciona en un nivel diferente a tu conciencia cotidiana. Sabe lo que tienes que aprender en esta vida, y elige el entorno perfecto para que esa corrección tenga lugar.

A diferencia de la mayoría de personas que conozco, yo nací de unos padres que ya estaban muy avanzados en sus viajes espirituales. Mi padre el Rav Berg es un prominente Kabbalista, al igual que mi madre. Ellos nos colocaron a mi hermano y a mí en un camino espiritual desde una edad temprana, lo cual fue una gran bendición. Pero no me malinterpretes, yo también tengo mis problemas con mis padres.

Todos los tenemos. El primer paso es descubrir lo que son. En mi caso, mi padre y mi madre eran exigentes. Por supuesto, ellos tienen su historia también, y como el resto de nosotros, lo están haciendo

lo mejor que pueden con esas dificultades. Algunos padres son habilidosos, otros menos; de cualquier forma, van a tocar nuestros puntos débiles. Pero prestar atención a dónde están localizados nuestros puntos débiles emocionales nos dice exactamente en qué debemos trabajar.

Cuando somos niños, estamos más cerca de nuestra fuente original en la Luz, por lo que vemos a nuestros padres de forma más amorosa. Sin embargo, a medida que crecemos, tendemos a evaluarlos más duramente. Mi padre siempre decía que cuando dejamos atrás la infancia, nos volvemos *adulterados*. Perdemos esa inocencia y apertura que teníamos siendo niños. Nos volvemos críticos.

Esto no quiere decir que una buena relación con los padres sea algo fuera de lo común. Pero aunque ya estés disfrutando de una relación cercana con tus padres, el trabajo espiritual que estás haciendo puede mejorarla, trayendo aun más Luz a tu vida.

Piensa en tus padres

Muy bien. Ahora empecemos a trabajar. Encuentra un lugar tranquilo en el que nadie pueda molestarte y apaga tu celular. Haz unas respiraciones profundas para aclarar tu mente. Ahora tómate un tiempo para pensar en las cosas que no te gustan de tus padres: sus fracasos, las cosas que hacen que te irritan, te molestan o te dejan frío.

Después de considerar esto plenamente, ahora considera las cosas que amas de tus padres. Trae esas cualidades al frente de tu mente sin filtros, sin calificaciones. El mero hecho de que tus padres te trajeran a este mundo los hace dignos de tu apreciación. Cada

persona tiene cosas buenas. Mira todo lo bueno que hay en tus padres.

Pregúntate lo siguiente: ¿dónde y cómo me relaciono con las personas de la misma forma que me relaciono con mis padres? Si los problemas que tienes con tus padres están también presentes en tus otras relaciones, anótalos ahora.

Ahora pregúntate cómo y dónde tus padres se relacionan con otras personas de la misma forma que se relacionan contigo. Sé que no es fácil de ver el comportamiento de tus padres con algún grado de perspectiva, pero deja a un lado tu tendencia a juzgarlos e intenta considerarlos con simple curiosidad. Esto no se trata sólo de ti. Sean cuales sean los problemas que tienen tus padres, puede que los tengan con todo el mundo; estas formas de estar en el mundo pueden agudizarse por la intensidad de la relación padre-hijo, pero también se reflejarán en las amistades de tus padres, en sus vidas laborales, y en sus relaciones otros miembros de la familia.

Es importante que detalles dónde tus padres entran consistentemente en conflicto contigo, y cómo esos mismos problemas aparecen en su trato con otras personas. Aunque parezca que sean mucho más amables con el resto de personas, después de indagar un poco descubrirás que las cualidades que ves en tus padres también se reflejan en sus otras relaciones.

Las dificultades de ser padres e hijos

Estoy seguro de que te has dado cuenta de que las personas que son demasiado controladoras, o que actúan con dureza, o que se enojan o son hostiles la mayor parte del tiempo no están actuando

desde una posición de fortaleza interna. Invariablemente, están compensando en exceso la sensación de su propia debilidad, una sensación de que si no se protegen a ellos mismos, se sentirán abrumados. Esto también es cierto para los padres. Son sus propias debilidades como personas las que los llevan a volverse controladores, frustrados, enojados y desconectados. En realidad no está relacionado con nosotros en absoluto. Su lucha con nosotros es parte de su lucha para encontrar la fortaleza para lidiar con las dificultades a las que se enfrentan. Ser padres no es fácil, y tiende a traer las cargas no resueltas a la superficie, como seguro sabrás si ya eres padre o madre.

Así pues, ¿cuál es la solución? Necesitamos crear un espacio entre nosotros mismos y nuestros padres con el fin de verlos como personas en su propio derecho, más allá del papel que representan en nuestras vidas. Nosotros tenemos nuestro propio camino y ellos también, y gran parte de lo que nos afecta se trata simplemente de nuestros padres recorriendo su propio camino. Por ejemplo, si tienden a sentirse fácilmente amenazados, puede que se sientan así con nosotros de forma más intensa porque nosotros ya nos hemos colado por debajo de muchas de sus defensas. Ya estamos dentro de las paredes del castillo.

Esto explica cómo nuestros padres pueden ser tan amables con completos desconocidos, con ese camarero en el restaurante o ese cajero en el supermercado, mientras tú te preguntas: *¿por qué no pueden tratarme a mí así?* Pero cuando miramos con un poco más de detenimiento, vemos el mismo fenómeno en funcionamiento en nosotros mismos. A menudo nos comportamos mucho mejor con conocidos —o con personas que ni siquiera conocemos— que con nuestros amigos más cercanos, nuestros hermanos, nuestros padres o nuestras parejas.

Podemos conseguir entender por qué es este el caso, pero la conclusión final es que este comportamiento está al revés. Es esencial que seamos la mejor versión de nosotros mismos con las personas que están más cerca de nosotros. La familia es la familia, pase lo que pase. Los mejores amigos son los mejores amigos. Estas son las personas con las que necesitamos trabajar y estar para estar plenos y felices y alcanzar el éxito; y necesitamos ayudarles a ellos a hacer lo mismo. Sin embargo, de alguna forma, el Oponente nos ha engañado para que entremos en esta dinámica perversa en la cual tratamos a un completo desconocido o a un conocido mejor de lo que tratamos a nuestro mejor amigo o a un miembro de nuestra familia.

Una de las formas en las que nuestros padres nos crean problemas es viviendo indirectamente a través de nosotros, sus hijos. Puede que mamá tuviera el potencial de ser una gran violinista, pero por algún motivo ese sueño nunca se cumplió. Así que ahora su hijo o hija tiene que empezar a la edad de tres años a estudiar lecciones Suzuki de violín, le guste o no. Mamá no pudo hacerlo, así que su hijo o hija lleva la carga de la tarea. En casos como estos, estamos intentando dirigir nuestro propio *tikún*, la corrección de nuestra alma, a nuestros hijos. Puesto que nosotros no vivimos plenamente, queremos que nuestros hijos vivan por nosotros.

Por supuesto, esto es terriblemente injusto. Podemos trazar cualquier curso para nosotros mismos, pero nuestro trabajo como padres es animar a nuestros hijos a ser ellos mismos, a vivir sus vidas, no la nuestra. Cuando perdemos esto de vista, ponemos una enorme presión sobre nuestros hijos, perjudicándolos.

Cuando miramos a nuestros padres podemos utilizar esta reflexión para quitarnos de encima algo de presión. Nosotros no somos responsables de su comportamiento. Mi padre pudo haberme

forzado a jugar baloncesto porque a él le encantaba cuando era pequeño, pero eso no me convierte en una víctima. Y aprendí mucho de ello: disciplina, el placer de hacer ejercicio, un mayor conocimiento de mi padre, para nombrar sólo algunas cosas. Con la conciencia espiritual correcta, puedes tomar cualquier cosa que te dieran tus padres a lo largo de tu infancia, encontrar lo bueno en ello, y aplicar eso a lo que quieres hacer con tu vida, el camino que tú eliges para compartir tu Luz con el mundo.

Por muy malo que sea, a veces tener una madre o un padre abusivo no es tan difícil como intentar entender al otro progenitor, el que estuvo parado ahí pasivamente viendo cómo el abuso tenía lugar o tapándose los ojos ante éste. ¿Cómo puede un progenitor no hacer nada en una situación así? Es fácil ver cómo los hijos de familias abusivas pueden perder la fe en las personas y llegar a ver el mundo como un lugar impredecible y peligroso.

Pero una vez más, por muy difícil de apreciar que pueda resultar esto, no trata sobre ti. Por lo que debemos seguir preguntándonos a nosotros mismos: *¿Por qué forma parte esto de mi película? ¿Por qué me está sucediendo a mí? ¿Por qué mi alma escogió esta familia y crecer en este entorno? ¿Qué bien espiritual puedo encontrar en éste?*

Como sabemos, desde una perspectiva kabbalística, cuanto más difícil es la situación, mayor es el potencial de que se revele una inmensa cantidad de Luz. Cuando miras la vida de esta manera, verás que todo lo que está ahí se te ha presentado como una oportunidad. No se te ha entregado nada que no puedas manejar. Fuera lo que fuera lo que vivieras al lado de tus padres, sucedió por una razón. Nuestro trabajo en esta vida no es arreglar a nuestros padres; es hacer las paces con ellos o con lo que han hecho, para que dejen de tocar nuestros puntos débiles, y luego descubrir lo que necesitamos aprender de ellos. Cuando cambiamos nuestra

perspectiva, el ángulo de nuestra cámara, para poder ver como bendiciones todas las veces que nos sentimos heridos y víctimas, estamos transformando literalmente esas semillas de experiencias que fueron plantadas en nuestro pasado. Cuando cambiamos la semilla, el árbol también cambia.

Al volver atrás a esas experiencias negativas e inyectarles Luz; al ver lo bueno en éstas, al asumir la responsabilidad de éstas y crecer en consecuencia, podemos cambiar verdaderamente el ADN de las semillas plantadas a lo largo de nuestra infancia. Esto funciona porque es nuestra perspectiva, nuestra conciencia, lo que determina nuestra realidad. Lo que importa no es lo que sucedió, sino lo que pensamos y sentimos acerca de lo que sucedió, y afortunadamente, eso es lo que podemos transformar.

Reescribe tu guión

Reescribamos un poco esto. Respira profundamente, relájate y pregúntate por qué tu alma eligió estos padres en particular para ti. ¿Qué lecciones has aprendido de la forma en la que te educaron o no te educaron? ¿Qué lecciones puedes todavía aprender hoy? Piensa en ello. Ábrete a las respuestas y deja que vengan a ti desde ese lugar más grande en el que reside el espíritu, donde no estás restringido por los filtros del ego. Sé curioso.

Este no es un proceso fácil, no para todo el mundo. No es fácil para mí, y mis padres eran personas iluminadas con muchas herramientas espirituales a su disposición. A veces puedo ver por qué los elegí, pero tengo más dificultades para entender por qué me eligieron ellos a mí. ¿Por qué unas personas tan espirituales traerían mi alma a sus vidas? Cuando me encuentro estancado en ese pensamiento, me doy cuenta de que estoy asumiendo demasiado.

Resolver este misterio no es lo que vine a hacer aquí. Mi trabajo es descubrir qué trabajo vino a hacer aquí *mi* alma —mi *tikún* kabbalístico o corrección— y luego esforzarme para completarlo.

Cuando te enfocas en las razones por las cuales elegiste a tus padres, les quitas el poder a ellos y te lo otorgas a ti. Te conviertes en la causa, no meramente el efecto. Es momento de hacer ese cambio en la dinámica por tu propio bienestar. Quién sabe, quizás tus cambios inspirarán a tus padres a convertirse en las causas de sus propias vidas. Y cuando lo hagan, podrás disfrutar de una relación con ellos verdaderamente asombrosa.

En el proceso de revisar cuidadosamente estos asuntos, puede que las cosas empeoren antes de mejorar. Es bastante típico. Estás agitando poderosas emociones que apartaste a un lado hace mucho tiempo, cuando no eras capaz de entender lo que realmente sucedía. Ahora sí eres capaz. La buena noticia es que el tumulto se calmará, y las cosas mejorarán. Y mejorarán mucho. La vida es mucho más rica cuando la vivimos como agentes activos en lugar de víctimas.

Escribe todo lo que ha surgido a raíz de tu indagación. ¿Por qué elegiste a tus padres? ¿Qué nuevas acciones puedes llevar a cabo ahora que tienes este conocimiento? Sean cuales sean estas acciones, verás cómo las cosas empezarán a cambiar en tu vida para reflejarte los cambios que estás trayendo a tu experiencia.

* * *

Si quieres hacer más trabajo con tus padres, consulta el Anexo e intenta realizar el segundo de los tres ejercicios que encontrarás allí.

Segunda parte

Negocia los obstáculos



Capítulo 4

La dificultad de revelar Luz

La historia del maletín y la Luz

La siguiente historia es una de mis formas favoritas de ilustrar cómo nuestras acciones revelan o no revelan Luz. Describe tres escenarios, y cada uno de ellos muestra una decisión diferente que se lleva a cabo en una situación en particular. Mientras la lees, piensa en qué decisión revelaría más Luz para el individuo involucrado y para el mundo.

Establezcamos el marco: imagina una oficina corporativa al final del día. Todo el mundo está ansioso por ir a casa, por lo que hay mucha actividad y confusión. La recepcionista ya se ha marchado, pero alguien ha dejado un maletín de piel marrón sobre su escritorio.

Escenario número uno: Un hombre pasa por allí y ve el maletín. Entra en la oficina, abre el maletín y descubre que está lleno de fajos de billetes de cien dólares. Rápidamente mira a su alrededor para asegurarse de que nadie lo ha visto, luego toma el maletín y sale de allí.

Escenario número dos: El mismo marco, es el final del día. Un hombre pasa por allí, ve el maletín sobre la mesa de la recepción, lo abre y descubre que está lleno de billetes de cien dólares. Sus manos están temblando mientras vuelve a cerrarlo. Nadie lo ve cuando toma el maletín, pero se siente claramente incómodo con su decisión. Unos momentos más tarde, regresa a la mesa de la recepción, deja el maletín donde lo encontró y se marcha.

Escenario número tres: Un hombre pasa por recepción al final del día. Ve un maletín sobre la mesa y lo abre para ver si hay algún dato que identifique a su dueño. Pero no hay nada más que montones de billetes. Cierra el maletín y se lo lleva, reemplazándolo por una nota: *Encontré tu maletín y me lo he llevado para guardarlo a salvo. Si puedes decirme qué hay exactamente en éste, te lo devolveré con gusto.* Añade la extensión de su teléfono, guarda bajo llave el maletín en su oficina y se va a casa.

De nuevo, la pregunta es la siguiente: ¿en qué escenario se revela más Luz? Muchas personas, al escuchar esta historia por primera vez, dicen que es la tercera persona la que revela una mayor cantidad de Luz. Este individuo maneja la situación con integridad y competencia. Hace todo lo posible para asegurarse de que el maletín regrese a las manos de su legítimo dueño.

Pero la pregunta que estamos formulando aquí no es quién es la persona más espiritual; la pregunta es: ¿en qué escenario se revela más energía espiritual?

Revisemos lo que ya sabemos. Sabemos que cuanto mayor es la transformación, mayor es la cantidad de Luz que se revela. Así pues, ¿en qué escenario tiene lugar el cambio más grande? En el escenario 1, el hombre parte de la base de no tener escrúpulos y acaba de la

misma forma. Aquí no hay transformación. Hay un ladrón de principio a fin. En el escenario 2, el hombre se deja llevar por su deseo de quedarse con el dinero, pero entra en conflicto con ello y cambia de opinión. En el escenario 3, tenemos un hombre de principios que actúa de una forma honrada.

Entonces, ¿dónde está la transformación? Está en el escenario 2.

Esta historia ilustra el sorprendente principio kabbalístico que dice que la virtud por sí misma no es lo que genera más Luz. El grado de la transformación o de la dificultad a superar es lo que determina cuánta Luz se revela. La situación con el maletín no plantea ningún problema para el primer y el tercer hombre, pero el segundo tiene que hacer un esfuerzo adicional para vencer su primer impulso de quedarse con el dinero. Lucha contra su primera reacción y la vence. Se enfrenta a un gran obstáculo y lucha para abrirse camino a través de éste.

Esto es lo que revela Luz, y esta es la oportunidad especial que proporcionan los obstáculos sobre los que vas a aprender en los siguientes capítulos de la segunda parte de este libro.

La situación de cada persona es única

Muchas personas que empiezan a realizar un trabajo espiritual se encuentran más adelante con dificultades para continuarlo. A menudo esto se debe a que sienten que sólo están viendo resultados modestos a pesar de todo el esfuerzo que están poniendo en ello. Pero, cuando hablamos de transformación, no hay un modelo igual para todo el mundo. Y la transformación no suele ser dramática. Como mencioné previamente, el progreso tiene lugar de muchas y

pequeñas formas, y dando pequeños pasos.

Para cada persona, esas acciones van a ser distintas. Cuando un indigente da cinco dólares a alguien que todavía está peor que él, esto genera mucha más Luz que un multimillonario que dona un millón de dólares. La energía espiritual que se libera a través de nuestras acciones depende de lo difícil que sea para nosotros a nivel individual. Si tenemos una adicción al alcohol y damos pasos para luchar contra ella, hacerlo nos aportará mucha más satisfacción de la que le aportaría a alguien que no le gusta tanto el alcohol dejar de beberlo.

Esta es una de las diferencias entre religión y espiritualidad. La religión pone reglas que se aplican a todo el mundo por igual. Por el contrario, un marco espiritual como el que proporciona la Kabbalah ofrece conocimientos generales sobre cómo funciona el mundo, pero nosotros, como individuos, somos los que debemos encontrar nuestra propia forma de aplicarlos.

El Pan de la Vergüenza

Cuando escuchaste por primera vez la frase "Pan de la Vergüenza", te sonó como si este principio kabbalístico pudiera tener algo que ver con productos de panadería. Pero en realidad el Pan de la Vergüenza es una sensación: esa incómoda sensación de vergüenza o incomodidad que provoca recibir algo que no te has ganado. Te acaban de ascender porque le gustas a tu jefe, no porque estés haciendo un gran trabajo. Sacaste una nota muy alta en ese examen porque copiaste, no por tus conocimientos en la materia. Alguien te dio una gran cantidad de dinero sin ningún motivo en particular. El Pan de la Vergüenza es una ley universal. Afirma que todo lo que recibimos sin habérmolo ganado nunca nos aporta satisfacción a

largo plazo. El Pan de la Vergüenza es una de las razones por las cuales los ganadores de lotería, por ejemplo, tienen tantas dificultades para encontrar la felicidad después de haber ganado el gran premio.

Cuando obtienes algo por nada, suceden dos cosas:

1. No lo aprecias porque no pusiste nada de tu parte.
2. Es más difícil para ti atraer y retener más Luz.

Imagina que eres un golfista profesional. Un día, encuentras un palo de golf dorado en una casa de empeños y lo compras. Cuando te lo llevas al campo de golf, descubres que cada vez que haces un *swing* con el palo, logras un hoyo en uno. *Cada vez*. Empiezas a utilizarlo en competición, y de repente te vuelves imbatible. Uno tras otro, los mejores jugadores van cayendo, incluido Tiger Woods. Ganas todos los torneos con facilidad.

Al principio, la experiencia es emocionante. Pero después de un tiempo, empieza a perder su atractivo. Ahora que ya sabes que no puedes perder, la excitación se evapora. No hay satisfacción, no se genera Luz, porque no hay ningún desafío que superar. De hecho, empiezas a sentirte crónicamente insatisfecho, incluso un poco tonto; tu vida como golfista profesional, que una vez fue tan gratificante, ahora tiene un sabor amargo.

En este escenario, has estado acumulando Pan de la Vergüenza. No sólo te sientes miserable en el momento, sino que empeora con el paso del tiempo. Kabbalísticamente, no estás construyendo una vasija para la Luz. Recuerda, no pienses en esta vasija como un cuenco o un recipiente; en la Kabbalah, una vasija es un campo dinámico de energía cuyo tamaño está determinado por las acciones

que llevamos a cabo y que nos permite recibir y retener la plenitud. Sin una vasija, no podemos sentirnos plenos. Y esta vasija está formada por el esfuerzo de ganarnos lo que obtenemos.

Permitir¹

a. Permitir en general

Permitir en general es otro aspecto dañino del Pan de la Vergüenza. En este caso, el problema no es que nos beneficiemos de algo que no nos hemos ganado. En su lugar, el problema es que estamos contribuyendo al Pan de la Vergüenza de otra persona, aunque a menudo lo hagamos de forma involuntaria. Si tengo un invitado en mi casa que no muestra signos de marcharse o un jefe que es abusivo y me da miedo sacar el tema, el problema ha pasado a ser mío. Ahora estoy facilitando que mi invitado o mi jefe acumulen Pan de la Vergüenza: estoy **permitiendo** que se queden en mi casa o que me obliguen a quedarme a trabajar hasta muy tarde cada noche cuando ellos no se han ganado ese privilegio. Ahora me estoy convirtiendo en el cómplice de un crimen espiritual.

Los padres a menudo caen en esta trampa. *Amo tanto a mis hijos que les daré todo lo que quieran.* Lamentablemente, este enfoque es una receta para la infelicidad para todas las partes. Por mucho que des a tus hijos, nunca será suficiente. Ellos siempre querrán más. Y más. En lugar de apreciar lo que sí reciben de ti, te resentirán por lo que no les das. Y tú serás el responsable de este lío; con la mejor de las intenciones, has acabado perjudicando a tus hijos. Has **permitido** su Pan de

¹(N. del T.) La palabra en inglés es 'Enable' que es permitir y facilitar. Permitir es la palabra que más se acerca pero no da todo su significado y por eso está en negritas cuando se está usando en ese contexto.

la Vergüenza dando y dando sin pedirles que se lo ganaran. Les has arrebatado su oportunidad de crear una vasija para contener su Luz.

b. La búsqueda de la aprobación

Una forma más sutil de fomentar el Pan de la Vergüenza es buscando la aprobación de los demás. Cuando hacemos algo sólo para obtener la aprobación de los demás, estamos **permitiendo** su Pan de la Vergüenza porque ellos no se ganaron los beneficios que obtienen de nuestras acciones. Como resultado, hagamos lo que hagamos, por muy generoso que parezca, no genera ninguna Luz. Es tan sólo una expresión de nuestra propia necesidad, en este caso de reconocimiento.

c. El control

Ejercer control sobre otras personas es otra forma de **permitir** el Pan de la Vergüenza. En este caso, no estamos **permitiendo** que las personas hagan sus propias elecciones para que puedan ganarse su propia Luz. Y cuando **permitimos** que otra persona ejerza el control sobre nosotros, estamos **permitiendo** su Pan de la Vergüenza a través de la misma dinámica.

Aquí emerge un patrón. ¿Por qué **permitiríamos** el Pan de la Vergüenza de otra persona? Porque sirve a nuestros intereses propios. Al menos pensamos que lo hace. En realidad sólo está sirviendo a nuestro ego, que en un nivel más profundo está trabajando en nuestra contra, impidiendo nuestra evolución como seres espirituales. Como la esposa que satisface la necesidad de adulación de su marido en lugar de señalarle las cosas en las que puede mejorar, cuando **permitimos** el Pan de la Vergüenza, estamos perjudicando a los demás así como a nosotros mismos.

¿Alguna vez te ha resultado difícil decirle la verdad a tu mejor amigo por miedo a que ello ponga en peligro la relación? Todos nos hemos sentido así en alguna ocasión, aunque sabemos que la amistad verdadera está basada en que ambas partes sean capaces de compartir sus sentimientos más íntimos (nota: el tacto siempre ayuda en estos casos). La amistad está basada en ser capaz de decir y escuchar la verdad, aunque sea incómoda. De otra forma, estamos **permitiendo** el Pan de la Vergüenza.

El mismo principio puede hallarse en funcionamiento en la vida empresarial. Es tentador decirle a tu jefe lo que quiere oír, pero no puedes hacer eso siempre y al mismo tiempo mantener tu integridad. Tienes que defender tu opinión o perderás el respeto de los demás, y finalmente tu jefe también perderá su respeto por ti. En definitiva, las personas reconocen la verdad y lo sepan o no, la verdad es lo que realmente quieren.

Esto también puede aplicarse a las relaciones. Mi abuela siempre decía: "La primera pelea es siempre la mejor". Lo que quería decir es que no debemos dejar que las cosas se vayan acumulando. Eso sólo provoca que la próxima discusión sea peor. Sé directo. Lamentablemente, en las relaciones amorosas, a menudo escondemos la verdad el uno del otro por miedo a acabar solos. Pero si una relación está basada en mentiras o medias verdades, ¿no es mejor saberlo ahora que más tarde? Si traes hijos al entorno de un compromiso marital basando en el miedo, ¿qué mensaje les estás dando? Les estás enseñando a conformarse. Les estás enseñando a que caminen como sonámbulos por la vida. Les estás enseñando a perpetuar el Pan de la Vergüenza.

Compartir de verdad, el amor verdadero, no puede incluir contribuir al Pan de la Vergüenza de otra persona. No puedes construir una vasija para nadie salvo tú mismo; así es como funciona el sistema.

Así que analiza detalladamente tu motivación cuando te sientas inclinado a darles a tus hijos todo lo que quieren. ¿De dónde viene ese sentimiento? ¿Estás intentando evitar una confrontación? ¿Te sientes culpable porque no estás pasando más tiempo con tus hijos? ¿Anhelas gustarles? ¿Estás compensando algo que tus padres no hicieron por ti?

Hemos llegado a otra paradoja en la Kabbalah. Podrías pensar que compartir siempre significa dar, y en cierto sentido es así, pero el acto de compartir que buscamos es un estado de la conciencia. Es un compartir espiritual. A veces requiere decir que sí, y a veces requiere decir que no. Cuando tu hijo de tres años quiere cruzar una calle llena de autos por su cuenta, "no" es la respuesta que genera un acto de compartir.

La mayoría de las personas equiparan compartir con dar, así que analicemos más detalladamente qué es realmente el compartir espiritual.

Los Nueve Principios del Compartir Espiritual

Principio número 1: Convertirse en un ser que comparte no significa cambiar a los demás. El verdadero compartir nace de un deseo de que la otra persona se acerque más a lo que sea que necesite.

Principio número 2: Dale a las personas su espacio. Esto está directamente relacionado con el principio anterior. Darle a una persona su espacio significa respetar dónde se encuentra y encontrarse con ella allí como iguales.

Principio número 3: El consejo es nuestro peor vicio. Esta

es una trampa en la que muchas personas caen. La mejor forma de compartir lo que has aprendido es siendo un ejemplo de compartir que otras personas puede que elijan seguir.

Principio número 4: Ten empatía. No puedes resolver los problemas de los demás, pero puedes compartir la carga de su sufrimiento y por lo tanto aligerarla.

Principio número 5: Proporciona amor incondicional. Deja a un lado tus intereses personales. Sirva de lo que te sirva esa relación, deja eso a un lado. Si estás molesto con otra persona, no digas nada durante al menos tres días. Dale a tu alma la oportunidad de hacer su contribución.

Principio número 6: Libérate de la culpa. Recuerda, no puedes controlar como las cosas terminan sucediendo. Todo lo que puedes hacer es tener la conciencia correcta y luego dejar que la Luz haga su trabajo.

Principio número 7: Ten certeza en la Luz. Cuando alguien viene a ti con un problema, tu certeza en la Luz del Creador será sentida de forma más poderosa que cualquier otra dirección que tú puedas proporcionar.

Principio número 8: Escucha y estate presente. A menudo cuando una persona acude a mí con una pregunta o un problema, la verdad es que no sé lo que esa persona necesita realmente. Así que hago una pausa, me abro, y planteo la pregunta a la Luz. A veces obtengo una respuesta, y otras no. De nuevo, lo mejor es simplemente estar ahí con la persona. El simple acto de escuchar a otro ser humano puede ser increíblemente poderoso. Te estás permitiendo ser una vasija, lo cual permite a la otra persona ser la Luz.

Principio número 9: Pregúntate: ¿Estoy ayudando a la persona con la que estoy o la estoy lastimando? Ayudar a una persona significa permitirte ser un espejo, permitir a esa persona verse a sí misma más claramente. Puedes reconocer si estás lastimando a alguien cuando ofreces una sugerencia y la persona empieza a discutir contigo. El momento en el que esto sucede, debes saber que no hay una vasija para la energía que quieres dar a esa persona. Tienes que volver al principio anterior: escucha, estate presente, y deja que esa persona atraviese su propio proceso.

Todos podemos aprender a reemplazar el Pan de la Vergüenza por el auténtico compartir. Estate atento. Cuestiona tus motivaciones. Como maestro, creo que es muy fácil **permitir** a mis estudiantes y que ellos me **permitan** a mí. Al fin y al cabo, quiero gustarles. Así que trabajo duro para ser consciente de esas trampas y evitarlas. No es fácil, pero vale la pena el esfuerzo.

Reescribe tu guión

Aquí están las tres preguntas que me gustaría que consideraras:

1. ¿En qué momentos de tu vida has probado el Pan de la Vergüenza? ¿Cuándo has querido algo y lo has recibido sin tener que trabajar por ello?
2. ¿Cuándo has permitido el Pan de la Vergüenza? ¿Cuándo les has dado a otras personas —especialmente a tus hijos— cosas que no merecían o no se habían ganado?
3. ¿Cuándo han permitido otras personas tu Pan de la Vergüenza? Esto no es fácil de ver, pero busca ocasiones en

las que las personas hayan hecho cosas por ti, pero no por los motivos correctos; no porque realmente quisieran lo mejor para ti.

Piensa en estas tres preguntas. Escribe tus respuestas. Si no se te ocurre nada enseguida, pide a alguien en quien confíes que te diga la verdad. Pregúntale a tu mejor amigo: "¿Tienes miedo de decirme cosas porque tienes miedo de lastimar nuestra amistad?". Pregúntale a tus padres. Pregúntale a tus hijos. Investiga un poco.



Capítulo 5

Conoce a tu Oponente, el Ego

A medida que tu trabajo con la Kabbalah empiece a dar frutos, en algún momento empezarás a ser consciente de la presencia de tu ego, o como lo llamamos en el Centro de Kabbalah, la voz del Oponente. Es la faceta orgullosa de ti mismo que se resiste al cambio y defiende que las cosas se queden tal como están. En los inicios de tu viaje espiritual, puede que el Oponente no se muestre. Pero a medida que empieces a progresar de verdad, en algún momento confrontarás al Oponente cara a cara. Y esta es en realidad una buena señal.

Cuando iniciamos nuestro trabajo espiritual, el Oponente no nos toma seriamente. Después de todo, ¿con cuánta frecuencia las personas acaban lo que han empezado? ¿Cuántas veces empezamos dietas y no las seguimos, o nos apuntamos a un gimnasio y dejamos de ir después de unas pocas semanas? Pero cuando el Oponente ve que no nos rendimos, reevalúa la situación e interviene. Así pues, cuando vemos a nuestro Oponente, sabemos que estamos progresando. Sabemos que estamos avanzando.

¿Cuál es el propósito de este Oponente? El Creador introdujo el Oponente para evitar que el juego de la vida fuera demasiado fácil. El Oponente proporciona la resistencia que necesitamos para traer la Luz. Sin el Oponente, todos sufriríamos de Pan de la Vergüenza. Sin el Oponente, nunca podríamos movernos al siguiente nivel espiritual.

El *Zóhar* —un comentario sobre la Torá o la Biblia, y el trabajo fundacional en la literatura de la Kabbalah— explica que desde el momento que salimos del vientre de nuestra madre, el Oponente se nos adhiere para empujarnos hacia la grandeza, para ayudarnos a conectar con la plenitud duradera. De esta forma, los obstáculos son en verdad oportunidades disfrazadas. Kabbalísticamente, los errores sólo son errores si no aprendemos de ellos. Cuando nos caemos en nuestro trabajo espiritual, sabremos mejor cómo vencer al Oponente la próxima vez.

Esto no quiere decir que el Oponente no sea formidable. Al contrario. Es incansable. Mientras estamos durmiendo, él trabaja duro para encontrar formas de disparar nuestra reactividad, nuestra vergüenza y nuestra depresión. El Oponente ha estado cerca durante mucho tiempo —de hecho, desde la creación del mundo— y es muy astuto. Sin la Luz, no tendríamos posibilidades de ganar nuestra lucha contra él. Simplemente no podríamos superar los obstáculos que pone en nuestro camino.

Nuestro ego, que es el territorio en el que habita el Oponente, es como una máscara que cubre nuestra alma. Nuestros problemas empiezan cuando nos olvidamos de esto y empezamos a identificarnos con el ego. Nos dejamos llevar por nuestros deseos egoístas, y empezamos a bloquear y a cubrir la conexión de nuestra alma con la Luz.

Tecnología para el Alma

En el Centro de Kabbalah, proporcionamos distintos programas de alcance en los cuales enseñamos la Kabbalah a diferentes comunidades de todo el mundo, incluidas las prisiones. Uno de los lugares donde he realizado este trabajo es Riker Island, en Nueva York. Situada en una pequeña isla en el East River, Riker es una de las prisiones más grandes del mundo, y alberga más de 30.000 reclusos.

Mantener la máscara del ego no es tan fácil de hacer en una prisión. Allí es más difícil hacer ver que todo está bien. Esto elimina gran parte del fingimiento, y les permite a algunos reclusos un grado de abertura y humildad que puede ser más difícil de lograr en el mundo exterior. Así pues, irónicamente, aquellos que viven fuera de las paredes de la cárcel pueden estar más limitados que algunos habitantes involuntarios de Riker Island. Ellos han llegado a aceptar quién son realmente.

Al leer esto, puede que te estés preguntando: *¿Qué tipo de máscara llevo puesta ahora mismo? ¿Cómo ha llegado a encarcelarme mi propio ego? ¿Cómo ha contribuido esto a mi conciencia de víctima?* El dicho: "Mantén a tus amigos cerca, y a tus enemigos más cerca" también se aplica al ego. Nuestro primer paso es reconocer el ego y luego observarlo de cerca. Necesitamos entender cómo funciona para que no dirija el espectáculo sin ninguna intervención de nuestra alma.

Como ya hemos visto, una forma útil de mirar al ego es entendiendo que inconscientemente nos proporciona un mapa de la negatividad que hay dentro nuestro. Si escuchas al ego mientras te mantienes consciente de que no es realmente quien tú eres, puedes utilizarlo

para revelar los problemas internos en los que necesitas trabajar.

Esto nos lleva a un entendimiento más matizado de cómo funciona el ego, lo cual es apasionante. No sólo estamos viendo el ego revelado, sino también el ego oculto, el que se esconde detrás de nuestra persona pública. Para poner un ejemplo astrológico, los Escorprios pueden sentirse frágiles por dentro, así que tienden a compensarlo en exceso mostrando enojo o intentando controlar la situación (encontrarás más información astrológica en el capítulo 13). A medida que aprendemos a trabajar con el ego, descubrimos que nuestro paisaje interno no es lo que el exterior puede llevarnos a pensar.

Revela el ego oculto

Utilicemos un ejercicio para explorar esta idea de que el ego tiene múltiples niveles. Más abajo encontrarás doce manifestaciones distintas del ego: rabia, enojo, depresión, tristeza, etc. Me gustaría que las numeraras del uno al doce en base a la importancia que tienen en tu vida, siendo el uno la primera y la más importante y el doce la última y la menos importante.

Por ejemplo, si piensas que la ira no es un problema para ti en absoluto, le darías un doce. Es el menor de tus problemas. Y si piensas que el deseo de controlar es tu problema principal, es decir el problema en el que más necesitas trabajar, entonces dale un uno.

Ego revelado / oculto

Rellena esto con la máxima sinceridad posible. Si estás leyendo un libro de la biblioteca, haz una copia de esta página y rellénala, para

que otros lectores puedan hacer también este ejercicio. Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas, y que todos nosotros luchamos con el ego de forma regular.

1. Apunta los siguientes 12 aspectos del ego:

- Rabia
- Estar a la defensiva
- Juicio
- Orgullo
- Depresión
- Deseo de controlar
- Ser desconsiderado
- Desconectarte de las personas
- Ser vengativo (albergar resentimientos)
- Celos
- No valorar a los demás
- Ser desagradable u hostil

2. Puntúa estos aspectos del ego:

- a. Encuentra el aspecto del ego con el que te sientes más identificado y coloca un número 1 a su lado.
- b. Escribe el aspecto número 1 aquí. _____
- c. Encuentra el aspecto del ego con el que te sientas menos identificado. Pon un número 12 a su lado.
- d. Escribe aquí tu aspecto número 12. _____
- e. Puntúa el resto de mayor a menor.

Ahora que has asignado un número a cada problema en el que necesitas trabajar, observa esta lista detalladamente. Fíjate en lo que has elegido como tu problema del ego número 1. Esta es la expresión visible de tu ego. La Kabbalah nos enseña que lo que has puntuado con el número 12, el aspecto que piensas que no es tu problema, es en realidad tu ego causa. Es tu ego oculto, la parte de ti que necesita

ser trabajada pero que está oculta por tu máscara. Muchos de nosotros no queremos meternos ahí por miedo de lo que podamos encontrar. Pero la verdad es siempre menos terrorífica que nuestros miedos.

Nuestros mayores problemas son los más difíciles de encontrar

Según el maestro espiritual de mi padre, Rav Brandwein, aquello en lo que más nos enfocamos suele ser lo menos importante. Y aquello en lo que no nos enfocamos es a menudo muy importante. Cuando alguien tiene mal genio, todo lo que vemos es una persona hostil, cuando en realidad todo lo que quiere esa persona es ser amada. A nuestro ego le gusta jugar este juego con nosotros, distrayéndonos con impresiones superficiales para evitar que veamos la verdad, tanto en nuestras vidas como en las vidas de los demás.

Desde una perspectiva kabbalística, cuantas más ocultas están las cosas, más cerca están de la verdad. En la Segunda Guerra Mundial, cuando los Generales Montgomery y Eisenhower estaban planificando invadir Normandía, filtraron documentación falsa a los alemanes que indicaba que iban a desembarcar más hacia el norte. Su trampa funcionó, pues desvió los recursos militares principales de las playas donde realmente desembarcaron los aliados.

Nuestro ego está haciendo esto todo el tiempo, creando tácticas de distracción para que nos equivoquemos a la hora de identificar la fuente del problema. El ego externo es una distracción. Es el ego oculto o interno el que necesita trabajarse realmente.

Reescribe tu guión

Tómate unos minutos para enfocarte en el problema número 12 de la lista anterior, el que considerabas que era el problema menos importante de tu ego. Piensa en ello y escribe tus pensamientos. Considera en qué aspectos de tu vida puede estar afectándote más este problema. Tu número 12 puede ser la depresión, o la rabia, o el deseo de controlar a los demás. Intenta encontrar aquellos lugares en los que ese problema puede estar mostrándose en tu vida. Pregunta a otras personas qué piensan sobre esto. Lo que descubras puede llegar a sorprenderte.



Capítulo 6

El juego del escondite del ego

Si no llegas a la causa, si no encuentras el aspecto del ego que gobierna en tu vida, ¿qué ocurre? Puede que te enfoques en otro problema y trabajes muy duro en él, sólo para descubrir más tarde, una vez más, que no estás viendo resultados. ¿Por qué? Porque sólo estás patinando por encima de la superficie. Si sigues tratando con tus problemas número 1 o número 2, todo lo que harás es intercambiar el problema externo por otro. Y nunca vas a llegar a la causa raíz.

Nuestros problemas se reflejan en la gente que nos rodea

Hubo un tiempo en el que la frase en inglés "going postal" (ponerse cartero) estaba en plena circulación. Esta expresión procede de varios casos en los que algunos carteros llegaron a sus puestos de trabajo con armas y llevaron a cabo algunas matanzas, aunque esto apuntaba a un fenómeno cultural más amplio. Las personas se estaban enojando tanto en sus puestos de trabajo que sus

emociones explotaron en terribles actos de violencia. Según la Kabbalah, si suprimes tus emociones acaban explotando en algún momento.

La única forma de evitar que las emociones se vuelvan incontrolables es dejándolas de esconder, pues es cuando están ocultas que se vuelven más poderosas. Exponlas a la luz del día. Nada ni nadie es inmune a este principio básico. Podrías llamar a esto el gran juego del escondite, siendo el ego el niño que siempre descubría el único rincón o recoveco donde nadie podía encontrarlo. Si seguimos prestando atención sólo a lo externo (*fui a la iglesia o la sinagoga o mezquita y recé, así que me he transformado*), no llevaremos a cabo la conexión espiritual profunda que puede cambiar nuestras vidas.

La historia de Jacob y el ángel que aparece en el Libro de Génesis nos ofrece una pista de este principio espiritual. Jacob y el ángel están luchando, y Jacob gana la batalla. Entonces le pregunta al ángel: "¿Cuál es tu nombre?" y el ángel responde: "¿por qué quieres saber mi nombre?". Los kabbalistas se preguntan por qué Jacob estaba tan interesado en el nombre del ángel. ¿Y por qué fue tan astuto el ángel en su respuesta, en la cual no le revelaba nada?

Jacob representa la Luz, y el ángel representa al Oponente, el ego. Cuando Jacob pregunta cuál es el nombre del ángel, en realidad está preguntando: "¿Dónde te escondes? ¿Cómo puedo revelarte a aquellos que vienen después de mí?". La respuesta del ángel revela el secreto: mientras no sepamos cuál es su nombre (en la Kabbalah, un nombre es un código o conexión con la esencia de una persona), no podemos ganar la batalla. Pues lo que vemos de una persona — el ego — es sólo un truco de magia. En realidad no hay nada ahí.

Como el mago que corta a su ayudante por la mitad, una vez que sabes cómo se hace, el truco pierde su poder. Una vez que expones

la fuente del enojo que está causando tus continuos conflictos externos, por ejemplo, es cuando puedes apaciguarlo. Ves que su poder está simplemente basado en fantasías, en historias que te ha estado contando toda tu vida. Lamentablemente, la mayor parte del tiempo le creemos al ego. Pero a medida que llegamos a aprender más sobre su naturaleza, cuando podemos nombrarlo, el control del ego sobre nosotros empieza a debilitarse.

El gran Kabbalista del siglo XVIII, el Baal Shem Tov, era conocido por canalizar la Luz para hacer cambios milagrosos en las vidas de las personas. Después de visitarle, las mujeres infértiles daban a luz milagrosamente, y las personas pobres encontraban de repente la fortuna económica.

El Baal Shem Tov enseñaba que las otras personas nos proporcionan una de las mejores maneras de encontrar la causa raíz de nuestro propio ego, especialmente en aquellos momentos en los que están tocando nuestro punto débil. Ahí es cuando están revelando nuestro ego en su nivel oculto y causal. En lugar de mirar dentro de nosotros mismos, a menudo preferimos proyectar la causa de nuestras atormentadas emociones en la otra persona. *Nunca voy a perdonarle el que me haya lastimado*. La verdad es justo lo opuesto: esa persona es en realidad un mensajero de la Luz, y nos muestra dónde reside nuestro ego. Las otras personas son espejos, y nos reflejan la verdad de lo que yace en lo más profundo de nosotros.

Revisa el ego

Una forma de lidiar con la terrorífica resistencia que a menudo mostramos cuando otra persona nos sirve de espejo es siendo agradecidos. *Gracias por lo que me has mostrado, ¿cómo puedo ayudarte a cambio?* Cuando hagas esto, descubrirás para tu sorpresa

que las otras personas dejarán de molestarte. Aunque pueda parecer que de repente las personas molestas a tu alrededor han cambiado, esto es sólo un reflejo del cambio que ha tenido lugar en ti.

Y esto todavía mejora. Una vez que te has comprometido a poner en peligro a tu ego, la promesa de la Kabbalah es que las personas que te rodean *empezarán* realmente a cambiar. Tu nueva y elevada conciencia va a extenderse a sus vidas. Y esta es la forma en que agradecemos a esas personas que actúan como espejos para nosotros. Es un hermoso proceso de dar y recibir, uno del que todo el mundo se beneficia.

Esto me recuerda a dos hermanos que conozco muy bien, ambos muy exitosos en sus negocios. Empezaron a estudiar en el Centro de Kabbalah y rápidamente se hizo obvio que estaban compitiendo ferozmente el uno contra el otro. Uno de los hermanos evolucionó mucho a través de su trabajo en el Centro, pero el otro no se tomó sus estudios tan seriamente y progresó menos.

El que trabajaba muy duro revisó y superó mucho dolor, lo cual mejoró significativamente su vida, pero el área en la cual no lograba mejorar era precisamente la relación con su hermano. Sin embargo, al cabo de un tiempo, después de traer a la superficie su creencia de que no era tan bueno como su hermano, pudo cambiar todavía más. Para su sorpresa, cuando ya no se sentía en competición con su hermano, su hermano dejó de menospreciarlo. Una vez que dejó de tocarse ese punto, los hermanos desarrollaron una gran relación, y el segundo hermano se sintió inspirado a trabajar más duro para revisar sus propios problemas. Las cosas entre ellos cambiaron sólo porque uno de ellos cambió.

La lección de todo esto es que no se necesitan dos para bailar el tango de la transformación. Si cambias tú, las personas a tu

alrededor puede que no cambien necesariamente, pero como mínimo *cambiarán en relación a ti*. No caigas en la trampa de pensar que puedes cambiar a las personas que hay en tu vida. No podemos cambiar a nadie. Sólo podemos esperar cambiarnos a nosotros mismos. Pero al cambiar nosotros, podemos transformar nuestras relaciones. Cuando reescribimos el papel que interpreta nuestro personaje, todo el guión cambia para acomodarse a éste.

Un cuento de transformación

Una vez había una pareja joven de casados que no tenían hijos, aunque habían intentado concebirlos durante mucho tiempo. Después de mucha indagación, se enteraron de la existencia de un Kabbalista sanador que vivía en un pueblo lejano, de quien esperaban que les diera una bendición para poder tener un hijo. El marido se embarcó en un largo viaje para conocer al Kabbalista y finalmente llegó a la dirección que le habían dado. La casa era tan pequeña y estaba tan derruida que comprobó la dirección varias veces para asegurarse de que estaba en el sitio correcto. *Esta no puede ser la casa de un gran sabio, pensó.*

Cuando llamó a la puerta, le abrió un hombre desaliñado vestido en harapos. Detrás de él, había varios niños vestidos de igual forma, jugando en el suelo. El viajante se quedó tan sorprendido ante esta visión que se quedó parado en la puerta, sin saber qué decir. Después de esperar unos segundos a que el visitante hablara, el Kabbalista cerró la puerta.

El joven esposo no sabía qué hacer. Había viajado desde muy lejos, y no quería regresar a casa sin poder darle a su esposa nuevas esperanzas. Encontró una posada cercana para dormir y luego se pasó la siguiente semana pensando en las razones de su viaje, para

que la próxima vez no se quedara sin palabras. Miró implacablemente en su interior y exploró cada uno de los problemas en profundidad, permitiéndose entrar en contacto con los pensamientos y sentimientos más profundos que motivaban su comportamiento.

Pero cuando regresó a la casa del Kabbalista, ocurrió lo mismo. El viajante se quedó atónito ante aquella escena tan desaliñada y no pudo ir más allá de su propio juicio; una vez más, el Kabbalista le cerró la puerta. Después de otra semana, el joven lo intentó de nuevo, y otra vez fue rechazado. Finalmente, después de tres semanas de explorar de su alma, hizo un cuarto intento de conocer al Kabbalista.

Esta vez no podía creer lo que veían sus ojos. La misma casa se veía acogedora y cómoda. ¿Qué había pasado con la choza que había visto antes? El Kabbalista parecía sabio y amable, y sus hijos parecían limpios y educados.

El viajante miró en los alrededores de la pequeña casa y de repente se dio cuenta de que ya no necesitaba pedirle ayuda al Kabbalista. Después de haber trabajado durante semanas en sus problemas, el mundo le parecía ahora tan diferente que entendía que había sido él mismo quien había logrado su misión. Y como era de esperar, tras nueve meses de su regreso a casa, el viajante y su esposa fueron bendecidos con un hijo.

Esta historia pone luz en dónde tiene que llevarse a cabo nuestro verdadero trabajo. El ego filtra nuestras experiencias, seleccionando sólo las piezas que encajan en nuestras ideas preconcebidas y nuestras historias, muchas de las cuales son negativas y juiciosas. Pero cuando nos enfrentamos a las creencias y las emociones fundamentales de nuestro ego y las rastreamos hasta llegar a su

raíz, cambiamos nuestra perspectiva, y eso lo cambia todo.

* * *

En este capítulo, hemos visto cómo el ego se oculta de nuestra conciencia y que necesitamos encontrarlo para aprender cómo funciona. Una de las mejores maneras de hacerlo es observando los tipos de comportamiento que nos disparan la reactividad, comportamientos que las personas nos reflejan y que encontramos molestos: Una vez que localizamos la residencia oculta del ego, su poder sobre nosotros se disipa.

Si estás luchando con la idea de que las personas que te provocan están en realidad reflejando tu propio funcionamiento interno más profundo, imaginemos que alguien está parado ante ti volviéndote loco. Esta persona está tratando de controlarte, por ejemplo, pidiéndote que hagas esto o lo otro, y que lo hagas ahora. Estás empezando a sentirte como una víctima, te estás enojando, ¿así que cómo podría esta persona estar mostrándote algo importante sobre ti mismo?

Intenta darle la vuelta a este atributo que te está molestando hacia ti mismo. *¿Cómo intento yo controlar a otras personas o situaciones en mi vida?* Si no puedes verlo, míralo con más detenimiento. Quizás no sea obvio. Quizás ejerces el control a través de una sensación de que te deben algo, o esperando demasiado de los demás, o juzgándoles injustamente.

A veces, lo que la persona te está mostrando no es cómo te comportas sino cómo funciona tu conciencia con respecto a tu relación con la Luz. Al entender tus propias motivaciones, puedes obtener claridad acerca de las motivaciones de los demás y ser capaz de navegar en las relaciones de forma distinta. Sigue

haciéndote esta pregunta: *¿Qué se supone que debo aprender de esto?* Pídele a la Luz que te revele la lección para expandir tu alma.

Sin embargo, este proceso no se aplica al abuso emocional, mental o físico severo. Los casos de abuso tienen sus propias lecciones que enseñarnos. A menudo, debemos aprender a respetar y proteger la Luz que está en nosotros mismos y no darle el permiso a nadie para que la cubra con sus acciones o sus palabras. Tales circunstancias extremas requieren más de lo que ofrece este libro. Lo que recomiendo como primer paso en tus esfuerzos para reescribir esta película es que decidas buscar ayuda. Puede que tu ego te esté diciendo que es correcto que alguien te lastime porque no te mereces nada mejor, pero tu alma piensa de forma distinta. La ayuda de un profesional puede ayudarte a separarte del abuso y del abusador, y empezar a revelar tu Luz.

Reescribe tu guión

El ejercicio de este capítulo no será fácil, pero será gratificante. Selecciona una persona en la quien confíes y pregúntale qué piensa que tu ego revela de ti. Pídele que su respuesta sea completamente honesta. Sin retener nada. Por tu parte, debes comprometerte a no responder a lo que te dicen, sino simplemente anotar la información que te dan. Si realmente quieres llevarlo más allá, acude a alguien que te haya molestado recientemente, quizás alguien con quien estés enojado pero en quien fundamentalmente confíes, y pídele que pase por este proceso contigo. Te estás exponiendo, pero al hacerlo, aprenderás muchísimo sobre cómo se dispara tu ego.

* * *

Si quieres trabajar más con las personas que disparan tus reacciones, consulta el Anexo, donde verás que el tercero de los tres ejercicios que hay allí está directamente relacionado con este tema.



Capítulo 7

Emitir juicios

El juicio tiene una importancia revolucionaria como facultad crítica: si tus ancestros no hubieran sido capaces de hacer las elecciones correctas al enfrentarse a un tigre dientes de sable, o a un Tiranosaurus Rex, nuestros genes no habrían pasado a la siguiente generación. Pero esta misma capacidad puede crear también separación entre nosotros y nuestros hijos, nuestros padres y todo aquel que hayamos juzgado, y en el espacio que se crea puede entrar el enojo, el odio y todo tipo de emociones destructivas. Cuando observamos a alguien a quien estamos juzgando duramente, vemos todo lo que hace como incorrecto, y este sentimiento crece y crece hasta que ya no podemos crear una conexión significativa con esa persona.

El juicio es la herramienta más poderosa del Oponente. Cuando hemos acabado de juzgar a alguien, podemos estar tan alterados que puede que ni siquiera recordemos la causa original del problema. Y sólo hay un pequeño y rápido salto del juicio a la discriminación y al odio, una de las emociones más tóxicas del repertorio de emociones humanas.

El juicio es tan importante en la experiencia humana —y tan potencialmente peligroso— que una de las leyes kabbalísticas del universo está dedicada a éste. Cuando actuamos destructivamente emitiendo juicios sobre los demás, el universo a cambio emite juicio sobre nosotros. Hemos creado una energía negativa que finalmente regresará a nosotros. Es como si hubiera un conducto en el universo a través del cual pasan todos los juicios: para que el juicio caiga sobre nosotros, tenemos que abrir ese conducto, y lo hacemos cuando juzgamos a los demás. Pero si mantenemos ese conducto cerrado, ningún juicio puede llegar hasta nosotros. Dicho simplemente, el universo no puede juzgarnos hasta que nosotros juzgamos a otra persona. Así pues, si vivimos nuestra vida quizá no con perfección pero al menos sin emitir juicio, ninguna energía negativa puede visitarnos. Si lo único que aprendes es a no juzgar duramente a los demás, podrás vivir una vida plena.

La historia del mendigo y el panadero

Esta historia tiene lugar en la ciudad de Safed, donde vivía el gran Kabbalista Isaac Luria.

Un día, el panadero local se despierta y decide que le gustaría traer más espiritualidad a su vida, así que le pregunta a su mujer: “¿Cómo podemos fortalecer nuestra relación con el Creador? No somos ricos, y todo lo que conocemos es nuestro humilde oficio, aun así debe haber algo que podamos hacer”.

Aquella noche, el panadero toma un saco lleno de barras de pan y sale de casa con la intención de ver cómo puede aumentar su conexión con la Luz. Ve una casa de estudio, entra y empieza a rezar. “Dios, sólo quiero encontrar una forma de servirte. Quiero darte algo en agradecimiento a la bondad que me has mostrado, la vida satisfactoria

que me has dado, mi esposa y mis hijos”. Coloca allí su ofrenda de pan, se levanta y se va caminando a casa por las oscuras calles.

Al poco rato, un mendigo entra en la misma casa de estudio. El también reza: “Dios, no tengo nada. Mi familia está hambrienta. Estoy desesperado, y no sé a quién acudir”. Empieza a llorar. Con el corazón encogido, se prepara para marcharse cuando ve el saco del panadero lleno de barras de pan. Lleno de gratitud, dice: “Dios, gracias por escuchar mis plegarias”, y se va corriendo casa, sabiendo que al menos aquella noche su familia podría comer hasta hartarse.

La noche siguiente, el panadero regresa a la casa de estudio y ve que su pan ya no está allí. Encantado, vuelve a casa y le dice a su mujer: “Hagamos más pan. Dios ha aceptado nuestro regalo de gratitud, así que repongámoslo”. Regresa a la casa de estudio con más barras de pan, le da las gracias al Creador y se va. Al poco tiempo, el mendigo entra y ofrece otra plegaria. Como era de esperar, cuando acaba mira a su alrededor y encuentra otro saco de cartón lleno de pan.

Este intercambio tiene lugar cada noche durante los siguientes 15 años.

Un día, el propietario de la casa de estudio se queda despierto inusualmente tarde y se sorprende al escuchar la voz de un hombre en el santuario. Cuando va investigar, escucha al panadero del pueblo rezando, y luego ve cómo deja un gran saco y se marcha. Al poco rato, entra un mendigo y reza en silencio durante unos minutos, luego toma el saco que dejó el panadero y se va.

A la mañana siguiente, el propietario envía un sirviente a buscar al mendigo y al panadero. Al panadero le dice: “La pasada noche,

escuché tu plegaria, y debo informarte que, contrariamente a lo que tú crees, Dios no ha elegido visitar a un humilde panadero. Las barras de pan que dejas allí están siendo comidas por este mendigo". Y al mendigo le dice: "No hay Dios en esta casa para ti. Las barras que vienes aquí a recoger son obra de este hombre, un simple panadero".

Rav Isaac Luria, que estaba estudiando cerca de allí, se acerca al propietario y le dice: "Necesita prepararse, buen señor. Va a abandonar este mundo hoy mismo". Atónito, el propietario le preguntó por qué. El Rav Luria respondió: "Cuando vio al panadero dejar sus barras de pan, se dijo a sí mismo: 'Es un tonto por pensar que su ofrenda de pan puede ser significativa para el Creador'. Luego, cuando vio al mendigo, pensó: 'Él también es un tonto; en realidad piensa que Dios le está dando pan'".

"Lamentablemente, al emitir juicio ha perturbado el circuito perfecto de Luz que se había creado en su casa de estudio. Hace quince años, usted estaba destinado a abandonar este mundo, pero estos dos hombres —uno en su simple deseo de servir al Creador y el otro en su humilde certeza de que el Creador estaba cuidando de él— generaron tanta Luz que su vida fue protegida. Ahora que ha puesto fin a este circuito, el juicio del universo que estaba destinado para usted ya no puede posponerse por más tiempo".

Cuando juzgamos a los demás, destruimos nuestro propio escudo de protección y permitimos que el juicio llegue hasta nosotros.

Busca el juicio

Imagina por un momento que estás caminado por la calle, pensando en tus cosas. Alguien te da un fuerte empujón. Volteas enojado, sólo para descubrir que el responsable es un hombre ciego, que va

golpeando su bastón blanco por la acera. Todo el juicio que estabas dispuesto a liberar (*¿cómo puede ser tan torpe?*) se evapora. ¿Qué sucedió en esa fracción de segundo? Gracias a un cambio de conciencia, reemplazaste el juicio por compasión.

Cuanto más estás dispuesto a explorar cuán crítico estás siendo, más rápido serás capaz de soltar estas emociones. Lamentablemente, la simple supresión de las emociones de juicio no es suficiente.

Como ya hemos visto, la supresión crea un espacio que resulta en separación entre las personas, lo cual es casi tan malo como el juicio mismo. La única forma de deshacernos realmente del juicio es llevándolo a la superficie y luego poniéndote en la piel de las otras personas.

Reescribe tu guión

Piensa en una ocasión en la que reaccionaste fuertemente con alguien en tu vida. Ahora siéntate y escribe una carta a esa persona, dando voz a todas las razones por las cuales estabas molesto, herido o enojado. No retengas nada. Airea completamente todas esas emociones. No envíes esta carta, solo úsala para expresar tus sentimientos. Cuando esos sentimientos se hayan disipado, regresa a la carta y léela de nuevo.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿Estabas en un espacio reactivo cuando escribiste la carta? ¿La escribiste desde el juicio? ¿Cómo podrías intervenir proactivamente cuando ocurran momentos así en el futuro? Como dice Jack Nicholson en la película *A Few Good Men* (Algunos hombres buenos), "Tú no puedes con la verdad". Pero su personaje sólo estaba racionalizando su propio mal

Si no te gusta tu vida, ¡cámbiala!

comportamiento. Tú sí puedes con la verdad. Sé sincero contigo mismo. Cuando más sincero seas, más te beneficiarás de este ejercicio.



Capítulo 8

El miedo y la incertidumbre

Después de ver todos los problemas que crea el ego en nuestras vidas, ¿por qué nos aferramos a él tan desesperadamente? ¿Por qué es tan difícil desafiar la hegemonía del ego?

Hay dos motivos principales. O no somos conscientes del ego como una entidad separada y por lo tanto lo confundimos con nuestro yo, o nos aferramos a él por miedo. Nuestro ego puede parecerse un fiel amigo, aunque sea caro de mantener. Es lo conocido. Es a lo que nos hemos acostumbrado. Él nos tranquiliza con su conocido estribillo: *No te preocupes, lograremos superar esto juntos.*

Es como si nosotros fuéramos una langosta, y el ego fuera el agua en la olla. Si nos lanzan al agua hirviendo, intentaríamos escapar. Pero si nos pusieran en agua a temperatura ambiente y lentamente subieran el fuego, nos ajustaríamos a cada subida de temperatura sin quejarnos. Sucumbiríamos a nuestro destino sin intentar escapar.

El miedo forma parte de nuestra estructura. En lo más profundo del sistema límbico del cerebro yacen los mecanismos para la respuesta de lucha o huida. Cuando nos enfrentamos a una amenaza, el cuerpo responde de una de estas dos formas: o se prepara para luchar contra el enemigo o se prepara para huir para que podamos vivir y luchar otro día. Uno de los aspectos más interesantes de esta respuesta es que no puede distinguir entre una amenaza real y una imaginaria. En ambos casos, experimentamos la misma descarga de adrenalina, nuestro flujo de sangre acude a nuestros músculos principales, y nos ponemos en estado de alerta máxima.

Esta respuesta tiene beneficios obvios para la supervivencia. Es genial cuando nos enfrentamos a una amenaza externa real —un asaltante, un conductor borracho, un cliente habitual de bar agresivo— pero es mucho menos útil cuando alguien en el trabajo está evaluando nuestro rendimiento, o estamos atrapados en una cola de tráfico, o estamos viendo una factura de tarjeta de crédito asombrosamente elevada. En estos últimos casos, cuando respondemos al estrés con la antigua respuesta de prepararnos para la lucha o la huida, es más probable que empeoremos el problema. Reaccionamos a la defensiva a la crítica, por ejemplo, en lugar de investigar sus méritos o es probable que cortemos el paso del conductor agresivo como una forma de venganza.

El miedo es una de las herramientas que utiliza el ego para permanecer en control, manteniéndonos enganchados a su flujo constante de consejos acerca de cómo sobrevivir. Esto hace que el miedo sea el enemigo de la misión de nuestra alma de embarcarse en el crecimiento espiritual. La Kabbalah nos enseña que si planificamos el viaje de nuestra vida en base al miedo, sólo vamos a generar caos. Cuando permitimos que el miedo gobierne nuestras vidas, nos convertimos en nuestro peor enemigo. Es una profecía autocumplida.

* * *

Puede que este ejercicio te suene raro, pero inténtalo. Mírate en el espejo y di las siguientes palabras en alto: "Estoy lleno de Luz, y soy poderoso. Puedo lograr cualquier cosa que realmente desee hacer". Mírate directamente a los ojos, como lo harías con un amigo, y repite estas frases tres veces. Al principio probablemente sonarás inseguro. Después de todo, esta es una gran afirmación, y la mayoría de nosotros lidiamos con una autoestima menos que excelente. Pero cuando piensas en ello, puedes encontrar situaciones en tu vida en las que te has sentido lleno de Luz: poderoso, seguro y con certeza. Conecta con esas situaciones ahora, y vuelve al espejo.

Repite estas frases tres veces más. Esta vez puede que encuentres tu interpretación más convincente. Y parte de ti ya no está actuando; acepta realmente estas afirmaciones como verdad (que por supuesto lo son). Repite este ejercicio unas cuantas veces más. Comprueba cómo está tu cuerpo en el proceso. ¿Empiezas a sentirte menos incómodo? ¿Estás empezando a relajarte en la verdad de estas afirmaciones?

Me gustaría incorporar este momento en tu día de forma regular. Además es bastante práctico, puesto que la mayoría de las personas empiezan y acaban su día en el baño. Te da al menos dos oportunidades cada día de hacer varias rondas con estas afirmaciones que elevan la conciencia. ¿Cuánto tiempo empleamos la mayoría de nosotros a hacer observaciones críticas sobre nosotros mismos? Hagamos un pequeño esfuerzo para reparar el equilibrio haciendo observaciones positivas que están mucho más en sintonía con la realidad.

Duda versus certeza

La Kabbalah tiene una sola palabra como respuesta a la multitud de trampas que el ego nos tiende. Y esa palabra es *certeza*. No debe confundirse con la arrogancia; la certeza es más como una confianza justificable, como por ejemplo: "Hago esto porque sé que me traerá plenitud en el futuro". Cuanta más certeza tienes, más poder posees para traer ese futuro brillante hacia ti, y serás más efectivo negociando con las fuerzas negativas que se interponen en tu camino.

Si piensas en lo que impulsa el miedo, es la incertidumbre sobre el futuro. Sin embargo, cuando eres consciente de que la Fuerza de Luz del Creador está por todo tu alrededor, envolviéndote y protegiéndote, tus miedos se evaporan. ¿Alguna vez has visto la película *¡Oh Dios!*, con George Burns? En la película, Dios va caminando por ahí en el cuerpo de George Burns. Imagínate que fueras amigo suyo, sabiendo que Dios camina justo a tu lado todo el tiempo. ¿Tendrías miedo de algo? Sólo cuando dudamos de la presencia de la Luz en una situación determinada creamos espacio para el miedo.

Los kabbalistas nos dicen que si no llenamos un espacio con Luz, éste va a llenarse de oscuridad. Además, eso va a animarnos a tomar decisiones que atraigan más oscuridad. Así pues, ¿cuál es la respuesta? Inyectar certeza en nuestra conciencia. ¿Y cómo lo hacemos? Paradójicamente, utilizamos la duda y la experiencia personal en igual medida.

1. Duda sobre las dudas que tienes. Duda de tus miedos. De esta forma, estás utilizando las armas del ego contra el ego mismo.

2. Sé más consciente de la Luz. La Luz siempre gana. Siempre hace que la oscuridad se desvanezca. A medida que experimentes esto cada vez más, despertarás tu certeza en la Fuerza de Luz del Creador y el Reino del 99%.

Reescribe tu guión

Siéntate con un lápiz y un papel y apunta tus miedos. No tus preocupaciones poco frecuentes, sino los miedos que te afectan a diario. Luego elige uno: un miedo crónico, quizás incluso un miedo debilitador. Siéntate con este miedo. Invoca las emociones asociadas con el miedo. Anótalas, y luego simplemente siéntelas.

Al principio pueda que parezca insoportable, pero sigue con el proceso, respirando profundamente en aquellos lugares donde tu cuerpo se tensa. El miedo no tardará en pasar, puesto que el miedo es una emoción y las emociones pasan. Cuando acabes, lleva el papel con la descripción de este miedo al lavadero y quémalo.

Ahora escribe sobre esta experiencia con detalle. Al cabo de unos días, intenta realizar el mismo proceso con otro miedo. Poco a poco, sentirás como la carga de tus miedos empieza a aligerarse.



Capítulo 9

Las adicciones

Todos somos adictos. Todos tenemos algo a lo que somos adictos, ya sea la comida, ir de compras, el alcohol, el sexo, las drogas, el control o cualquier cosa que deseemos constantemente. ¿Cómo ocurre esto?

La respuesta se encuentra en el ciclo de las almas. Igual que elegimos nuestros padres como parte del proceso de trabajar en nuestro *tikún*, la corrección de nuestra alma, también venimos a este mundo con adicciones que nos ayudan a enfatizar la necesidad de ese trabajo. ¿Cómo sabemos lo que necesitamos corregir? Sea lo que sea a lo que somos adictos. Aún más contundentemente que nuestros problemas con nuestro ego, nuestras adicciones nos dicen dónde está nuestra basura para que podamos limpiarla. Una vez que la reconocemos, la adicción es una flecha que apunta a lo que necesitamos abordar en nuestra conciencia.

Las adicciones están basadas en necesidades genuinas; de hecho, derivan de cinco necesidades psicológicas básicas que todos compartimos:

1. Sentirnos amados y cuidados,
2. Dar amor,
3. Pertenecer,
4. Expresarnos creativamente y
5. Traer la Fuerza de Luz del Creador a nuestras vidas (esta necesidad contiene las otras cuatro necesidades, igual que la Luz contiene todo lo que existe dentro de ésta).

Recurrimos a la adicción como una forma de satisfacer una o más de estas necesidades básicas. Pero cuando lo hacemos, sólo nos estamos conformando con una imitación vacía de lo real. Lo que queremos en verdad es Luz, pero nos conformamos con comida o alcohol porque podemos conseguirlos rápidamente, lo cual tiene un gran atractivo cuando nuestro deseo es fuerte. Esta es la fuente de nuestro impulso hacia la adicción. Todos queremos Luz pero no sabemos cómo conseguirla, así que nos conformamos con lo que podemos obtener ahora mismo.

El Rav, mi padre y cofundador del Centro de Kabbalah, escribió una vez que los que abusan de ciertas sustancias son suficientemente perspicaces para apreciar que hay más en la vida que la existencia mundana, que el 1%. Están en lo correcto, y de esta forma están sintonizados con la voz del alma. El problema con la adicción no es que sea inmoral, sino que no funciona. Si ser adictos hiciera felices a las personas de forma duradera, sería fantástico. Como dijo el Rav en una ocasión, si los científicos pudieran inventar una píldora que nos mantuviera felices por el resto de nuestras vidas, él sería la primera persona en tomarla. El problema con la adicción es que el precio a pagar por su satisfacción temporal es el dolor duradero.

Lo que yace bajo la superficie

En verdad, existen dos tipos de adicciones. Están las adicciones más obvias de tipo físico (fumar, el sexo, el alcohol, las compras, el trabajo, etc.) Y están las adicciones emocionales invisibles, que todavía son más dominantes que las físicas; de hecho, nos afectan a cada uno de nosotros. Éstas incluyen la necesidad de control, de reconocimiento y de comodidad. Algunas personas son adictas al drama y lo crearán cuando su vida cotidiana no se lo proporcione en cantidad suficiente. Otros son adictos al enojo o a la crítica. Comparadas con las adicciones físicas, las adicciones emocionales son más difíciles de encontrar y de reparar.

Creo que hay más personas adictas a la aprobación que a cualquier otra cosa, incluso el café (y sé cuánto anhelo mi café de Starbucks por las mañanas). A menudo no vemos todo lo que somos capaces de hacer para satisfacer nuestras adicciones emocionales, ni nos damos cuenta del daño que este tipo sutil de adicción causa en nosotros y en los que nos rodean. No podemos tomar una resonancia magnética y ver el efecto del enojo crónico de la misma forma que podemos escanear los pulmones de una persona para ver el impacto que ha causado en ellos 20 años de adicción al tabaco.

Quizás lo más difícil de la adicción es que las medias tintas no funcionan. La única forma de lograr la plenitud si eres un adicto es dejando de serlo. La adicción en sí misma nunca puede ser satisfecha. Nunca puedes beber suficiente alcohol si eres un alcohólico; nunca puedes lograr control suficiente si eres un adicto al control. Si un adicto quiere llenar su vasija, necesita alejarse de la adicción y recurrir a lo auténtico.

El ego juega en gran papel en la adicción emocional. Nos pone en necesidad de reconocimiento y aprobación, de controlar o ser

controlados. El ego alimenta estas necesidades con sentimientos de no merecimiento o inseguridad, con miedo al abandono o vergüenza. Tenemos oro a nuestra disposición en la Luz, pero nos conformamos con plomo; y luego nos preguntamos por qué nos sentimos tan insatisfechos. En lugar de escuchar la voz tranquila y sabia del alma que está en lo más profundo de nuestro interior, colocamos nuestra esperanza de ser felices en las personas y las cosas del mundo externo.

Yo solía tener problemas de sobrepeso, y mayormente este problema estaba basado en enterrar mis sentimientos. En mi caso, me sentaba delante de la televisión y comía, prácticamente inconsciente de cuánta comida estaba engullendo. Creo que esta falta de conciencia funciona en muchas adicciones, así que romper una adicción empieza por ser consciente de tus pensamientos y sentimientos subyacentes, seguido por unos pasos específicos (en mi caso decidí que sólo podía comer en la cocina) para elevar tu conciencia a un nuevo nivel y dirigir tus acciones desde allí.

La adicción es una metáfora para la vida. Para querer la vida que queremos, también tenemos que volvernos conscientes y luego efectuar un cambio en nuestra conciencia. Es la única forma de reescribir nuestra película.

Tengo un buen amigo que está en una relación amorosa pero no está sacando lo mejor en él mismo ni en su compañera. ¿Cómo se manifiesta esto en el día a día? Bien, en lugar de involucrarse con otras personas, mi amigo se ha enredado en su relación excluyendo todo lo demás.

Finalmente conseguí llevármelo a cenar, pero mi amigo se pasó toda la cena enviando mensajes de texto a su novia. Su incapacidad de conectar con otras personas de una forma genuina es un caso

clásico de adicción. Hablé con mi amigo sobre ello, pero no tuvo ningún efecto. Esto pone sobre la mesa un punto importante. ¿Cómo tratas con un amigo o miembro de la familia que está atrapado en una adicción? ¿Qué puedes hacer?

Desde una perspectiva kabbalística, sabemos que no podemos cambiar a nadie; sólo podemos cambiarnos a nosotros mismos. Lamentablemente, muchos de nosotros necesitamos tocar fondo antes de volver a subir. Espero que no tengamos que llegar a ese punto, pero a menudo acaba siendo así.

La idolatría y la esclavitud

Según el *Zóhar*, la adicción es una forma de idolatría y de esclavitud. Y no se refiere a los ídolos a los cuales rezaban los griegos y los romanos, ni al Becerro de Oro de la Biblia. Kabbalísticamente, la idolatría ocurre cada vez que perseguimos algo que no sea la Luz. Correr tras la satisfacción inmediata es idolatría.

Cuando colocamos a otra persona por encima de nosotros, cuando les damos poder sobre nosotros, cuando buscamos su aprobación, eso es idolatría y esclavitud. Estamos convirtiendo a esa persona en la fuente de nuestra felicidad. Hemos creado un dios —un falso dios— a quien servir.

Por esta razón, la Kabbalah va con mucho cuidado de no centrarse en un solo individuo. En el Centro de Kabbalah, tenemos muchos eruditos kabbalísticos, enseñamos muchos cursos y entrenamos a muchos maestros. Mi padre, mi madre, mi hermano y yo, trabajamos junto con un equipo de gente talentosa y todos nosotros dirigimos el Centro juntos. Los kabbalistas respetan e incluso admiran a sus maestros, pero no los colocamos por encima de nosotros.

¿Por qué van los kabbalistas con tanto cuidado con este tema? Porque reconocemos que el ego quiere hacernos caer en la trampa, quiere crear una necesidad en nosotros de algo externo para ser felices: un ídolo a quien adorar. Pero sólo existe una fuente de plenitud: la Luz. Y la Luz sólo puede encontrarse superando los obstáculos a medida que cambiamos nuestra conciencia del Deseo de Compartir por motivos egoístas al Deseo de Compartir para el Beneficio de todos.

Una de las razones por las cuales la religión causa tanto dolor y sufrimiento en el mundo es que designa al maestro o al mismo sistema religioso como intérpretes de la voluntad de Dios. Pero Dios no está ahí fuera. Dios está dentro de nosotros. Ahí es donde tenemos que buscar la plenitud. Buscarla en cualquier otro lugar abre la puerta a la idolatría y la esclavitud.

Reescribe tu guión

Ahora voy a pedirte que dejes ir tus ideas preconcebidas sobre la adicción. No se trata solamente del tipo que bebe demasiado o de la chica que toma demasiadas drogas. Deja ese concepto a un lado. En su lugar, pregúntate dónde ves un patrón de comportamiento adictivo en tu propia vida. Hazte las siguientes preguntas: ¿en qué áreas soy adicto a la aprobación de otra persona? ¿En qué aspectos dejo que otra cosa se vuelva más importante que la conexión de mi alma con la Luz? ¿Soy un cazador del sexo? ¿Un adicto de la atención? ¿Soy adicto a tener el control?

Intenta hacer el siguiente ejercicio. Organízate para tener un espacio de tiempo (entre seis y doce horas) que puedas pasar en silencio. Durante este periodo, no le dirás una palabra a nadie. La planificación necesaria para encontrar este tiempo forma parte del ejercicio.

La duración precisa de este periodo de tiempo depende de ti. Lo que importa es que estás tomando la decisión consciente de desconectar una función importante del 1% con el propósito de elevar tu conciencia. El autocontrol suele estar ausente en la dinámica adictiva, razón por la cual este ejercicio es tan efectivo. Al abandonar una actividad cotidiana importante, te probarás a ti mismo que puedes reafirmar este autocontrol. Está bien. La Luz se ocupará de tus necesidades.

Tercera parte

Herramientas para la transformación



Capítulo 10

La energía de los milagros

¿Alguna vez te has preguntado de dónde vienen tus pensamientos? Esto puede sonar como una pregunta tonta, ¿pero por qué algunas personas tienen ideas increíbles mientras que otras tienen pensamientos oscuros que las llevan a cometer asesinatos? ¿Es simplemente la suerte o la genética lo que lleva a esta persona a un tipo de pensamiento y a otra persona a otro?

Los neurocientíficos todavía están lejos de encontrar la fuente de nuestros pensamientos, pero los antiguos kabbalistas, que estudiaron este proceso durante miles de años, sabían que en realidad los pensamientos no residen en el cerebro. En su lugar, hay un mar infinito de pensamientos e ideas disponibles para el cerebro; un mar del cual el cerebro puede extraer según lo necesita, algo similar a la computación en nube. La Kabbalah no está sola en este concepto. La filosofía hindú se refiere a los registros akásicos, un campo que contiene toda la información del universo: pasada, presente y futura. Y el psicólogo Carl Jung, por su parte, hablaba de la conciencia colectiva como un mar de pensamientos y energía al

cual todos nos conectamos.

Imagina por un momento que solo hubiera dos emisoras de radio en el universo. Una es RADIO CAOS (Caos FM) y la otra es RADIO LUZ (Luz FM). En cualquier momento dado, tú estás sintonizando con el Caos o la Luz, dependiendo de cuál sea tu conciencia (que es distinta a tus pensamientos). Tu conciencia determina qué pensamientos, que ya están ahí fuera en el universo, vas a atraer.

Desde una perspectiva kabbalística, cualquier pensamiento que acude a tu mente depende de lo que tú estés invitando en ese preciso momento. Por ejemplo, si estás enojado, vas a invitar pensamientos que respalden ese enojo. Si estás deprimido, vas a atraer más pensamientos tristes a tu conciencia. Por otro lado, si estás enfocado en la transformación personal, la tolerancia y la compasión, estos son los tipos de pensamiento que vas a atraer.

Piensa en el universo como esta asombrosa base de datos de pensamientos y energía, y según esté tu conciencia, vas a descargar pensamientos similares. En términos generales, son caos o Luz; elegir entre ambos es la única decisión que una persona lleva a cabo en realidad. Todo lo demás deriva de esa elección.

Cuando te enfocas en sintonizar tu antena con la Luz, es mucho menos probable que te centres en pensamientos que contribuyen a la depresión, la tristeza, la ansiedad o la apatía. Cuando lo hagas, recuerda que tienes el poder de cambiar de emisora. No puedes elegir lo que llega a tu casa, pero puedes elegir lo que dejas entrar, y lo mismo ocurre con tu mente.

Esta es una nueva forma de pensar sobre el pensamiento. Hasta ahora, probablemente pensabas que no tenías control sobre los pensamientos que entran en tu conciencia; que son como un corcho

que flota en la superficie del océano. Pero ahora puedes ver que el estado de tu mente y lo que ésta elige dejar entrar son factores decisivos. Una vez más, estás en la silla del director.

El 99%

Cuando tu conciencia está sintonizada con tu alma, estás entrando en el Reino del 99%, la fuente de los milagros. ¿De dónde vienen nuestros pensamientos creativos más originales? Vienen del universo. Vienen del 99%. Por otro lado, si mantienes tus pensamientos en el 1%, no te sorprendas si el caos reina en tu vida. ¿Qué voy a desayunar? ¿Qué voy a almorzar? ¿Qué voy a ponerme hoy? Yo, yo, yo.

¿Quiere decir esto que no debemos cuidar de nosotros mismos? Por supuesto que no. Aun las cosas más mundanas pueden ser utilizadas como vehículos para compartir y milagros. ¿Vas a desayunar? ¿Hay alguien que pueda necesitar una comida cordial a quien puedas invitar? ¿Qué tal una donación de tiempo o dinero al comedor social de tu localidad? Cuando te estás vistiendo por la mañana, mira toda la ropa que nunca te pones y piensa en donarlas a la tienda benéfica de segunda mano de tu vecindario. Todo, por muy mundano que sea, es una oportunidad para elevar tu conciencia y la de los demás.

Aberturas especiales

¿Has tenido alguna vez la sensación de que parezca predominar un tipo específico de energía en el mundo que te rodea en momentos concretos? ¿No te parece como si hubiera veces en las que muchas personas a tu alrededor están deprimidas o enfermas, o les suceden

cosas buenas? Según la Kabbalah, has sintonizado con algo importante. El universo hace que ciertas energías estén disponibles en momentos específicos. Por ejemplo, hay un periodo durante la semana en el que el reino espiritual está más accesible: el periodo de 24 horas entre la puesta de sol del viernes y la del sábado, conocido para los judíos como el Shabat. Sin embargo, este periodo de tiempo no es un acontecimiento designado por la religión; está basado en la energía del cosmos. Cuando lo entiendes de esta forma, se vuelve claro que esta energía no está limitada a un grupo religioso, sino que está disponible para todo el mundo.

Durante este periodo, hay más Luz disponible, así que intenta aprovecharlo al máximo. Pásalo con amigos, compartiendo, cenando juntos, realizando acciones positivas, hablando sobre trabajo espiritual, entrando en tu interior. Aunque la Luz siempre está ahí para nosotros, hay ventanas específicas del tiempo en las que podemos atraer ciertos aspectos de la Luz utilizando nuestra conciencia como receptor, y resulta muy útil saber que esos momentos especiales son para que podamos sacar partido de ellos.

Puedes tener éxito en tu trabajo espiritual sin conectar con la energía de Shabat, pero este periodo de tiempo en particular es un extra porque las energías que están disponibles son muy especiales. Así que tómate un tiempo durante este día para meditar, conectar y estudiar. Lee el *Zóhar*. Este es un día en el que podemos evitar el Pan de la Vergüenza y tener acceso a la energía de los milagros con mucho menos esfuerzo del habitual. Es un gran momento para aliviar parte de la pesada carga de estrés que todos tendemos a llevar.

Recuerda que el ritual sin conciencia (es decir, sin un receptor) no puede traernos la Luz que estamos buscando. Por otro lado, cuando podemos poner conciencia en el ritual, lo transformamos de algo mecánico a algo consciente. La razón subyacente por la que

participamos en un servicio espiritual es para recibir la energía y la Luz del Creador. Podemos atender un servicio muy inspirador en la iglesia, la sinagoga o la mezquita, pero sin la conciencia de por qué estamos allí, no podemos recibir el alimento espiritual que buscamos. Si añadimos conciencia, podemos transformar una experiencia rutinaria en maná para el alma.

Según el *Zóhar*, los logros de los grandes sabios también crean aberturas espirituales en el cosmos, abriendo las cortinas que separan este mundo del reino de la Luz. Estas aberturas nos permiten atraer esa energía más fácilmente a nuestras vidas y acelerar nuestro trabajo. Los justos abren caminos para los que llegan detrás de ellos, para que todos tengamos la oportunidad de utilizar la energía que revelaron en el universo con el fin de que ayudarnos a realizar nuestros propios cambios.

El famoso Kabbalista Rav Akivá pasó los primeros 40 años de su vida comportándose mal, tratando a los demás indignamente, sin respeto ni consideración. El *Zóhar*, el texto original de la Kabbalah y la fuente de todo lo que enseñamos en el Centro de Kabbalah, dice que cuando una persona justa pasaba al lado de Rav Akivá, él sentía el deseo de morder a esa persona igual que un asno tritura huesos con su mandíbula. Lo asombroso es que aun después de vivir así durante 40 años, Rav Akivá fue capaz de reescribir su guión por completo. Aunque empezó su vida odiando a las personas, cuando llegó el momento de su muerte se había convertido en un amado y reverenciado maestro con más de 24.000 estudiantes.

La tumba de una persona justa proporciona un portal en el cual podemos acceder a toda la Luz y la energía que esa poderosa alma reveló en el mundo. Esta es la razón por la cual el Centro de Kabbalah organiza a menudo visitas espirituales a las tumbas de los justos. La mejor forma de conectar con la energía de Rav Akivá, por ejemplo,

es visitando su tumba. Sin embargo, puesto que sabemos que la dimensión espiritual no contiene tiempo ni espacio, también podemos acceder a esta Luz, para la cual él sigue siendo un conducto especial, simplemente leyendo o estudiando sus trabajos.

Las bendiciones de la humillación

La mayoría de personas puede que prefieran la tortura física a la vergüenza pública, por no hablar de la humillación. Pero según la Kabbalah, la humillación puede ser una señal de que estás haciendo progresos en tu lucha contra el ego y que la tecnología de la Kabbalah está empezando a poner en marcha su magia en tu vida. De hecho, si no trabajas para disminuir tu ego, no hay espacio para la transformación.

Esto no significa que debas atacar el ego de otra persona (por su bien) o que alguien pueda atacar tu ego sin ser invitado. Este es un trabajo interno, y sólo bajo permiso. Es un proceso doloroso, pero allana el camino del crecimiento espiritual. Ciertamente, es difícil permanecer en el camino de la transformación si no estamos luchando contra el ego.

La ley espiritual que está relacionada con nuestro trabajo con el ego se llama Similitud de Forma. Atraer la Luz del Creador requiere una similitud por tu parte con la naturaleza del Creador; una naturaleza que comparte y es dadora, amorosa, inspiradora y creadora. Lo que nos separa de la Luz son aquellas cosas que son opuestas a Ésta o que no existen en Ésta. A diferencia de nosotros, la Luz no tiene ego, ni atributos egoístas como el egocentrismo, la insensibilidad, los celos, la arrogancia o la inseguridad.

Cuando dejamos a un lado el ego, creamos espacio para la Luz.

* * *

Un día, hace mucho tiempo, un estudiante se encontró a su maestro, el gran Kabbalista conocido como Baal Shem Tov, parado frente a una casa de estudio. Hacía un poco de frío en la calle, y a través de la ventana el estudiante pudo ver una cálida hoguera junto con un grupo de eruditos que hablaban entre ellos o leían sus textos espirituales.

Asombrado al ver a su maestro parado fuera de la casa con el frío que hacía, el estudiante dijo: "Maestro, ¿por qué estás aquí fuera cuando podrías estar estudiando dentro junto a la chimenea?". El Baal Shem Tov lo miró y dijo: "No hay espacio para mí ahí dentro". El estudiante miró por la ventana de nuevo y dijo: "No lo entiendo. La casa de estudio está medio vacía. Hay espacio de sobra. Entremos juntos".

El Baal Shem Tov sonrió y replicó: "No hay espacio para mí porque la gente que está dentro está muy llena de sí misma".

La Kabbalah en un forum público

Aquellos de ustedes que me hayan visto hablar en público pueden pensar que estoy buscando el tipo de reducción del ego o humillación de la que estamos hablando. No se equivocan del todo. Es cierto que hablo ante grandes audiencias, a veces miles de personas. Y sé que no soy uno de esos talentosos oradores motivadores que pueden verse en la televisión. Para empezar me distraigo fácilmente. Si un pensamiento aparece en mi mente mientras estoy hablando, puedo perder mi hilo de pensamiento ahí mismo, delante de todo el mundo.

¿Entonces por que lo hago? ¿Por qué me pongo en una situación en la que las personas podrían preguntarse: "Por qué estoy escuchando a este hombre que a veces parece que no puede ordenar sus pensamientos"? Para empezar, creo apasionadamente en mi mensaje y la energía que trae a la gente. Sé que la tecnología de la Kabbalah puede despertar a las personas y transformar sus vidas. Compartir esta filosofía es mi vocación; es lo que tengo que hacer.

La otra razón es que sé que estos momentos en los que mis limitaciones como orador público se vuelven obvias sirven al propósito de mantener a mi ego a raya. Esto es especialmente importante para aquellas personas que trabajan en mi misma línea; los maestros son notoriamente susceptibles a desarrollar enormes egos. Así pues, exponerme al juicio de otras personas, y a alguna que otra humillación, es un pequeño precio a pagar para evitar esa peligrosa trampa. También es un valioso recordatorio del principio kabbalístico que dice que lo que importa son las enseñanzas, no el maestro.

Durante muchas generaciones, los grandes kabbalistas se han acercado a la humillación en lugar de huir de ella. Cuando mis padres empezaron a enseñar la Kabbalah, sabían que se enfrentarían a la burla y el desprecio. Sabían que históricamente la Kabbalah había estado limitada a unos pocos, y que algunos rabinos y eruditos iban a sentirse profundamente amenazados por sus esfuerzos para hacer que esta sabiduría, que nosotros llamamos tecnología espiritual, estuviera al alcance de todo el mundo.

¿Les detuvo esto? No. Ellos perseveraron, sabiendo que los intentos de avergonzarlos o humillarnos sólo les servirían para herir al ego. De esta forma, mis padres se enfrentaron al Oponente de cara, y aun hoy siguen haciéndolo. Todos los grandes kabbalistas han hecho esta misma elección, cada uno a su manera.

Una historia de humillación

Hace unos 250 años, un Kabbalista llamado Zusha rompió la tradición de quedarse en un poblado para formar un grupo de estudiantes seguidores. En su lugar, eligió viajar de pueblo en pueblo, enseñando Kabbalah siempre que se presentaba la ocasión.

Ocurrió que cuando estaba pasando por un poblado, vio a un grupo de gente reunida, todos ellos con semblante triste. Cuando se acercó para averiguar qué ocurría, le dijeron que había una gran boda programada para el día siguiente, pero la familia de la novia había perdido la dote y la celebración se había cancelado.

Zusha preguntó: "¿Saben cuánto dinero se ha perdido?". Se lo dijeron, y se marchó. Unas horas más tarde, regresó y dijo: "He encontrado algo de dinero y creo que debe ser suyo. Está en mi habitación de la posada. Pero necesito que me digan el valor exacto del dinero perdido para estar seguro de que les pertenece a ustedes". La gente del pueblo le dio la información y Zusha partió.

Al poco rato, regresó: "Sí, el valor es correcto. El dinero es suyo". La multitud estalló de alegría, dándole palmadas en la espalda y agradeciéndole. Pero Zusha los silenció rápidamente. "He traído su dinero conmigo, y espero que no les importe pero he descontado el 30% como mi comisión por haberlo encontrado". En un instante, la alegre multitud se volvió amenazante. Los habitantes del pueblo agarraron a Zusha, tomaron su bolsa llena de dinero, le dieron una paliza y le persiguieron hasta echarlo del pueblo.

Cuando Zusha llegó a casa, en su propio pueblo, la historia de su avaricia le había precedido. El alcalde estaba particularmente enfurecido y pidió explicaciones al maestro de Zusha. El maestro mandó buscar a Zusha, se sirvió una taza de te y le dijo

calmadamente: "Sé el tipo de hombre que eres, y también sé que debe haber algo más de esta historia que no hemos oído. Cuéntame tu versión, por favor". Visiblemente avergonzado, Zusha aclaró su garganta y empezó a hablar.

Le dijo a su maestro y al alcalde que durante los tres meses anteriores había estado ahorrando y pidiendo dinero prestado a sus familiares para pagar la dote de la próxima boda de su propia hija. Cuando se encontró con aquella gente tan apesadumbrada durante su viaje, decidió darles el dinero de la dote de su hija para reemplazar el que ellos habían perdido. Les preguntó cuál era el valor exacto del dinero para asegurarse de que el dinero que les iba a dar encajara perfectamente con el que se había perdido.

Luego añadió: "Pero cuando caminaba hacia la plaza del pueblo con la bolsa de dinero en la mano, escuché una voz en mi interior que decía: 'Zusha, ¿cuántas personas en el mundo harían lo que vas a hacer tú ahora? Eres un hombre extraordinariamente generoso y bondadoso'. Empecé a sentirme tan bien conmigo mismo que supe que se trataba de la voz del Oponente. Así que se me ocurrió la idea de pedir una comisión por haberlo encontrado, sabiendo que los habitantes del pueblo tomarían el dinero, me humillarían y me perseguirían hasta echarme del pueblo. De esta forma, pude hacer lo correcto sin sucumbir a la sensación de sentirme importante".

Buscar la humillación es una de las formas más efectivas de disparar al ego. Nosotros mismos no solemos ser lastimados por la humillación, pero hemos restregado al ego con éxito, quitándole su capacidad para crear una imagen excesivamente elevada de nosotros mismos. Cuando nos sentimos demasiado bien con nosotros mismos, esto representa tan solo el 1% de la plenitud. Pero al eliminar el ego, creamos espacio para que la dimensión del 99% entre en nuestras vidas y nos guíe. Hay una razón por la cual la

humillación y la humildad son tan similares: ambas son vasijas que contienen Luz.

La tecnología más allá de lo normal

En el Centro de Kabbalah, hablamos mucho sobre alcanzar la masa crítica en el mundo: crear Luz suficiente para poder iniciar una reacción en cadena. Una forma de hacerlo es no sólo aceptando nuestra negatividad, sino exponiéndola para que todos la vean. Una vez más, la Kabbalah da un giro completo a la sabiduría predominante. Generalmente, todos nosotros hacemos todo lo posible para esconder nuestras debilidades, pero en su lugar la Kabbalah nos pide que las hagamos públicas.

Otra forma de reducir el poder del ego es haciendo cosas que no tienen ningún sentido para la mente racional, como estar despiertos toda la noche o sumergirnos en agua (estas dos acciones son herramientas kabbalísticas para la transformación). El agua tiene la cualidad espiritual de compartir. Encuentra una piscina, un lago, un río o una playa cercana y sumérgete en ella. Nosotros lo llamamos *mikve*. Entonces, mientras estés en el agua, medita en lavar tus viejos patrones de comportamiento negativo. Deja que el agua los limpie, para que así renazcas como el actor o la actriz protagonista de la nueva película que tú elijas. Esta experiencia puede ser como regresar al útero materno, como flotar sin esfuerzo en un mar de amor maternal. Esta es la conciencia a la que puedes acceder a través de esta práctica. Puede sonar algo extraña, pero es una tecnología de siglos de antigüedad que realmente funciona.

Haciendo cosas que nos llevan más allá de nuestro pensamiento ordinario, podemos acceder a partes anteriormente inutilizadas de nuestra conciencia.

Cada nuevo descubrimiento es el resultado de desafiar la situación actual. Si los científicos hubieran estado contentos con lo que sabían, la sociedad nunca habría disfrutado de ningún descubrimiento científico. Benjamin Franklin nunca habría contribuido a nuestro conocimiento de la electricidad y Thomas Edison a nuestra capacidad de comunicarnos más allá del rango de nuestras voces.

Si tú y yo cedemos ante los detractores, nunca intentaremos nada nuevo. Si viajaras atrás en el tiempo tan solo 30 años y hablaras sobre el celular o Internet, nadie te creería. La lección de la historia, una y otra vez, es que las cosas que no tienen sentido, las cosas que se consideran imposibles, pueden suceder y suceden. Con regularidad.

Cada día leo el *Zóhar*. También me gusta tenerlo cerca en mi casa porque sé que el *Zóhar* me ofrece protección a mí y a mi familia, igual que lo ha hecho para los kabbalistas durante miles de años. Lo mismo siento con el Hilo Rojo. ¿Tiene sentido que un hilo en mi muñeca pueda protegerme de la energía negativa? ¿Tiene sentido que pueda poseer energía positiva? En realidad no, pero sé que ambas cosas son ciertas.

El *déjà vu* tampoco tiene ningún sentido, pero es muy común. ¿Tiene sentido el amor? ¿Es lógico? ¿Es posible que esas cosas que no tienen sentido sean más reales que las cosas que sí lo tienen? Al Rav le gusta referirse a lo que hacemos con la Kabbalah "la física del siglo 26". Puede sonar una locura, pero cuando te vuelves loco en el mundo de la tecnología, consigues milagros.

Así pues, piensa en lo que estás leyendo como la física del siglo 26. Un día, los científicos entenderán cómo funciona toda esta tecnología kabbalística. Mientras tanto, ¿por qué no sacar provecho de ésta, aunque no entiendas todavía los mecanismos involucrados en su

funcionamiento? Tampoco sabes cómo funciona el microondas, y aun así lo utilizas para calentar tu comida. Puede que no entiendas la tecnología del Hilo Rojo o el *Zóhar*, ¿pero por qué no probar algo cuando las personas te reportan de forma consistente que funciona?

No estoy sugiriendo que te comprometas a nada basado en la fe ciega. Inténtalo primero. Intenta buscar la humillación. Dale algún tiempo, y si no te funciona, entonces para. Pero no lo dejes a un lado sólo porque no tiene sentido. Desafía las convenciones de la escritura de guión. Desafía la vieja trama y podrás crear los cambios duraderos que estás buscando.

Si un número suficiente de nosotros viviera de esta manera, quizás podríamos crear un cambio cuántico hacia un mundo en el que podríamos tomar decisiones basándonos en el bienestar de los demás. ¡Imagina cómo sería vivir en un mundo así!

Reescribe tu guión

Para nuestro ejercicio de este capítulo, busca lugares en tu vida en los que puedas hacer cosas que no tienen ningún sentido. Piensa un poco en ello y luego haz una lista. Mira esta lista de tanto en cuanto. ¿Acaso esas cosas en tu vida que no tienen sentido parecen estar dándote beneficios sorprendentes?



Capítulo 11

El poder aleccionador del dolor

Todos nosotros nos caemos algunas veces, ya sea en nuestras relaciones, nuestra vida profesional o nuestro trabajo espiritual. Pero cuando no queremos otra cosa más que rendirnos, este es el momento de perseverar. Cuando nos sentimos más impulsados a correr, es el momento de quedarse. Porque este es el momento en el que podemos revelar más Luz.

Si estás en una relación amorosa, no estoy diciendo necesariamente que tengas que quedarte en ésta para siempre, pero si huyes corriendo de un problema en particular que de repente surge con tu pareja, puede que estés perdiendo una oportunidad de oro para superar ese obstáculo y transformarte. Hemos visto que a medida que crecemos y evolucionamos, el mundo a nuestro alrededor también mejora

La fuerza primaria que nos obliga a correr o a abandonar es el dolor; el trabajo, el matrimonio, la baja autoestima, la lucha con el dinero. No podemos asumirlo, así que encontramos formas de insensibilizarnos, incluidas las adicciones que exploramos en el capítulo 9.

Si quieres saber dónde encontrar la Luz que está dentro de ti, está por encima del dolor. Siempre que el dolor aparece, trabaja con éste para obtener el oro que está al otro lado. De la misma forma que la adicción señala nuestra basura, el dolor señala nuestra Luz. Evitarlo puede parecer una buena estrategia, pero nos impide descubrir nuestro propósito. Las personas que son consistentemente exitosas suelen ser buenas asumiendo el dolor en lugar de evitarlo. El caso de los atletas ilustra este punto: son un ejemplo claro de los beneficios de aceptar la privación y luchar para superar el dolor.

Hace unos años, mi padre sufrió un infarto cerebral y todo mi mundo se oscureció. Todavía hay noches que no puedo dormir porque me siento triste, y algunas veces pienso en las conversaciones que querría tener con él, las cosas que me gustaría que hiciéramos juntos. (La recuperación de mi padre ha sido extraordinaria, pero las cosas no son como antes). Una vez que pasé el dolor más grande, y vi con claridad lo que necesitaba hacer con mi vida, y me he vuelto mucho más productivo.

En lugar de dejar que el dolor me mantenga estancado en el pasado, estoy descubriendo mi propósito. Estoy haciendo mi trabajo y también parte del trabajo de mi padre. Espero que su visión de entregar la Kabbalah a todo el mundo continúe desarrollándose a través de mí.

Ayudar a otra persona a superar el dolor

Cuando atravesamos una experiencia traumática, ese dolor a menudo se queda atrapado en nuestro interior. Una forma poderosa en la que podemos resolver este trauma es ayudando a otra persona a atravesar su propia versión de éste.

¿Has oído alguna vez la frase “la herida del sanador”? Los sanadores heridos han experimentado por sí mismos la herida o la enfermedad que ahora se dedican a sanar. Son sorprendentemente efectivos, lo cual tiene mucho sentido. Yo me sentiría mejor obteniendo ayuda de alguien que sabe exactamente lo que estoy atravesando, y estoy seguro de que tú también.

Al ayudar a otros que han atravesado los mismos problemas que nosotros, hacemos una poderosa conexión con la Luz. Cuando compartimos nuestros desafíos con alguien que está atravesando por los mismos problemas, encontramos alivio y ellos también. Y, como siempre, cuanto mayor es el desafío, más Luz será revelada. La mayoría de nosotros enterramos las cosas realmente dolorosas tan profundo como podemos. El problema es que al mismo tiempo estamos enterrando Luz potencial. Traemos esa Luz a la superficie compartiendo este dolor con otra persona.

La Kabbalah no nos promete que vayamos a llegar a un punto en que nuestra vida sea una cama de rosas. Todos tenemos caos en nuestras vidas, pero el caos no tiene que detenernos. De hecho, su intención es ayudarnos a convertirnos en quien debemos ser. Me llevó muchos meses reconciliarme con la idea del infarto de mi padre. Más de una vez pensé: *no puedo soportarlo*. Pero meforcé a pasar por ello diciéndome: *voy a hacer esto para servir a mi familia, mis estudiantes y el mundo*.

La Luz externa e interna

La belleza de la Kabbalah es que aunque no podemos cambiar la historia, podemos cambiar la energía que la historia genera. Cuando volvemos a nuestro pasado y revivimos lo ocurrido con una conciencia nueva, alteramos la semilla de ese acontecimiento y por

lo tanto cambiamos el árbol que crece de éste. No podemos cambiar lo que sucedió, pero al cambiar cómo pensamos, sentimos y actuamos con respecto a lo ocurrido, podemos alterar cómo nos afecta.

Mi padre solía decir que el dolor es un maestro, pero no tiene que ser nuestro único maestro. Cuando eras un niño, puede que alguna vez tocaras una olla o una sartén caliente y te quemaras. Si eres como yo, probablemente lo hiciste varias veces, pero finalmente aprendiste a tener cuidado con tu manejo de las ollas y las sartenes que acaban de salir del fuego.

¿Pero es esta la única forma en la que aprendemos a evitar el dolor: experimentarlo una y otra vez hasta que entendemos el mensaje con la fuerza suficiente?

En nuestra dimensión física, la Luz del Creador adopta dos formas: la *Luz Interior o Interna* y la *Luz Circundante*. Nacemos con una gran infusión de Luz que viaja a través de nosotros a lo largo de esta vida, acompañando a nuestra alma en su viaje. La mayor parte de ésta es Luz Circundante, y una pequeña parte es Luz Interna. Sin embargo, esa Luz Circundante se interioriza cuando trabajamos y superamos nuestro dolor, cuando rompemos nuestros patrones, cuando dejamos de buscar la aprobación, cuando compartimos desinteresadamente.

De la misma forma que hay dos tipos de Luz, hay dos formas de cambiar en este mundo. Una es desde el interior, cuando despertamos nuestra conciencia y le arrebatamos el control al ego. La otra es desde el exterior, prestando atención al llamado a nuestra puerta que viene de las dificultades a las que nos enfrentamos y que no parecen ponerse más fáciles.

De una forma u otra vamos a transformarnos, ya sea en esta vida o en las que siguen. ¿Pero tenemos que esperar hasta que esas fuerzas externas golpeen nuestra puerta antes de sentirnos motivados para cambiar? ¿O podemos elegir una ruta más corta?

El universo no nos presiona de una sola vez. Al principio nos toca gentilmente en el hombro: quizás con un trabajo que no está yendo muy bien o alguna pequeña intervención quirúrgica. Sin embargo, si no prestamos atención, recibimos un toque más enérgico: por ejemplo, un rasguño en un accidente en la carretera. Si eso no nos despierta, el universo sube la apuesta: posiblemente con un buen amigo que muere de cáncer. ¿Todavía nada? Ahora es cuando tenemos que pasar por una intervención quirúrgica importante.

La cuestión es que la Luz Circundante necesita entrar. Hasta que un caos importante no nos da un revolcón, la mayoría de nosotros no asumimos seriamente la responsabilidad de nuestras vidas. Pero nuestra Luz Circundante va a seguir aumentando la presión hasta que empecemos a convertirla en Luz Interna.

Según las leyes de la física, la presión circundante del agua debería aplastar a un submarino en las profundidades del océano. Para evitar que esto suceda, gran parte de la energía del submarino se utiliza para crear una fuerza equivalente y opuesta a través de su casco presurizado. Esta es una buena forma de entender la relación entre la Luz Circundante y la Luz Interna. Aunque la presión de la Luz Circundante sobre nosotros no pretende aplastarnos, si quiere que empujemos en dirección contraria, para elevarnos espiritualmente en maneras que la transformen en Luz Interna. Cuando lo hacemos, vemos cambios positivos.

Todos tenemos presiones en la vida. También tenemos estrés. Kabbalísticamente, la presión es algo bueno pero el estrés no lo es.

La presión nos motiva a avanzar; el estrés puede hacer que la vida sea insoportable. Pero resulta que las dos fuerzas están relacionadas. Primero viene la presión. ¿Elevamos nuestra propia presión interna para igualarnos con ella? ¿Crecemos y mejoramos a partir de ella? ¿Respondemos a ella volviéndonos seres humanos más conscientes? Si no lo hacemos, esa presión se convierte en estrés. Depende totalmente de nosotros si dejamos que la presión del universo se convierta en estrés o utilizamos esa presión para acercarnos a una mayor conciencia.

El poder del arameo

Los Kabbalistas encuentran un gran poder en las letras arameas y creen que hay secuencias sagradas de estas letras que pueden otorgarnos acceso a la energía infinita de la Luz. Este poder no sólo está disponible para la pequeña comunidad de eruditos que pueden leer arameo. Esto funciona como la música. No tienes que ser capaz de leer música para ser tocado por su belleza; sólo tienes que escucharla. Con las letras arameas, sólo tienes que mirarlas para tener acceso a su poder. E igual que las notas musicales, diferentes secuencias de letras arameas dan lugar a expresiones variadas de su energía.

¿Alguna vez has vivido la experiencia de ver a un desconocido al otro lado de la sala y sentir como si ya lo conocieras? Esta intensa comunicación está teniendo lugar sólo a través del contacto visual. Estoy seguro de que has escuchado la expresión: "los ojos son la ventana del alma". Esto es algo que los kabbalistas han sabido durante mucho tiempo. Las letras arameas funcionan bajo el principio de que cada vez que haces contacto visual con una de estas secuencias sagradas, estás sintonizándote con una frecuencia espiritual en el universo; piensa en ello como una campanilla musical

que vibra en tu alma.

Todo esto nos lleva a la Meditación del Kabbalista, llamada el *Aná Bejóaj* en arameo. Esta meditación, extraída del *Libro del Génesis*, tiene 42 secuencias. Los kabbalistas creen que las letras de los primeros cinco libros de la Biblia pueden otorgarnos un acceso especial a las energías del universo. Las letras arameas del Génesis proporcionan una vasija para conectarnos con las semillas de la Creación, con el principio de todo. ¿Qué mejor lugar para buscar la transformación que el Génesis, donde empezó todo?

En la página 93, encontrarás el *Aná Bejóaj*, la Meditación del Kabbalista, en sus letras arameas originales con una transliteración en español. Para este ejercicio, me gustaría que escanearas las letras y pronunciaras las palabras en alto, una por una.

Estas 42 secuencias antiguas están diseñadas para ayudarnos a trasladarnos de donde sea que estemos ahora a un nuevo espacio donde podamos conectar mejor con la Luz. Estas letras actúan como un ascensor espiritual que nos lleva por encima de esta dimensión física de la materia, elevando nuestra conciencia para que podamos tener una visión más amplia y salir de nuestro caos actual.

Asegúrate de escanear las letras con tu mirada de derecha a izquierda, que es como se escribe y se lee el arameo. Verás que hay una octava línea en una tipografía más pequeña, que puedes escanear visualmente, pero a diferencia del resto de líneas, esta frase no se dice en voz alta.

Me gustaría animarte a que leas y recites esta meditación kabbalística diariamente. Es una gran herramienta para protegerte y para elevar tu conciencia.

Si no te gusta tu vida, *icámbiala!*

אבג יתן Domingo, Jésed יום ראשון ①

אָנא בִּכּוּן. גְּדוּלַת יְמִינֶךָ. תַּתִּיר צְרוּרָה:
tserurá tahir yemineja guedulat bejóaj aná

קרע שטן Lunes, Guevurá יום שני ②

קָבֵל רֵזַת. עֵמֶךָ שְׂגֻבֵנוּ. טַהַרְנוּ נֹרָא:
norá tahareinu sagvenu ameja rinat kabel

נגד יכע Martes, Tiféret יום שלישי ③

נָא גְבוּר. דְּרִישֵׁי יְהוּדָךָ. קִבְּבַת שְׁמֵרֵם:
shamrem quevavat yijudeja dorshei guibor na

בטר צתג Miércoles, Nétsaj יום רביעי ④

בְּרַכֵּם טַהַרֵם. רַוְמֵי צְדָקָתְךָ. תַּמִּיד גַּמְלֵם:
gamlem tamid tsidkateja rajamei taharem barjem

זקב טנג Jueves, Hod יום חמישי ⑤

וְאִסִּין קָדוּשׁ. בְּרוּב טוּבְךָ. נָהַל אֲדַתְךָ:
adateja nahel tuvjá berov kadosh jasín

יגל פק Viernes, Yesod יום שישי ⑥

יְהוּד יִגְאֵה. לְעַמְךָ פִּנְה. אֲכַרֵי קְדוּשַׁתְךָ:
kedushateja zojrei pené leamjá gueé yajid

עקו צית Sábado, Maljut שבת ⑦

שְׂוֵעַתְנוּ קָבֵל. וְשִׁמְעֵ צְעָקָתְנוּ. יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת:
taalumot yodea tsaakatenu ushmá kabel shaavatenu

(בלווע) ברוך שם כבוד מלכותו, לעולם ועד:
vaed leolam maljutó quevod shem baruj (silenciosamente)

← Dirección del escaneo



Capítulo 12

El compañerismo en la Luz

Sólo hasta cierto punto puedes ir solo en este proceso de transformación, ya que resulta muy difícil ver tu propio ego en funcionamiento. Es más, desde una perspectiva espiritual, todos somos uno. Cuando hacemos nuestro trabajo espiritual junto a un amigo, podemos ser fuertes donde quizás nuestro amigo no lo sea tanto, y nuestro amigo puede ser compasivo donde nosotros no lo somos. De esta forma, podemos funcionar como una persona completa en lugar de dos partes incompletas.

La historia favorita de mi padre describe el tipo de unidad que puede lograrse a través de la amistad, mientras que al mismo tiempo revela el secreto para desviar un decreto de juicio que viene hacia nosotros. Como verás, el Creador nunca permitiría que el juicio cayera sobre alguien que no lo merece, incluso aunque esto signifique que alguien que sí lo merece se libere de ese juicio.

Un relato de dos amigos

Había una vez dos amigos. Uno de ellos fue arrestado por un robo que había cometido unos años antes, cuando era un ladrón callejero. Fue llevado ante el rey, quien lo sentenció a muerte. Cuando el hombre rogó al rey que le diera tres días para poner sus asuntos en orden, el rey replicó: "¿Cómo sé que vas a volver?".

El hombre sentenciado dijo: "Mi mejor amigo se quedará en prisión hasta que yo regrese. Nunca dejaría que muriera, especialmente por algo que he hecho yo". El rey aceptó este intercambio temporal como compromiso, pero le advirtió al malhechor de que si llegaba un solo minuto tarde, su amigo moriría.

Así pues el condenado se marchó para poner en orden sus asuntos. Pero cuando los tres días llegaron a su fin, no había señales de él. El rey dijo: "Preparen al amigo del ladrón para su ejecución".

Justo cuando el verdugo había acabado de afilar su cuchilla, la multitud se abrió para dejar paso a un hombre que galopaba sobre un agitado caballo y gritaba: "¡Esperen, esperen, estoy aquí para recibir mi castigo, no ejecuten a ese hombre!". Arrodillado ante el rey, el sentenciado explicó: "Su Alteza, fui retenido por unos bandidos que me atacaron en el camino. Pero aquí estoy. Si va a hacerse justicia, por favor libere a mi amigo y deje que yo muera en su lugar".

Pero su amigo, que todavía estaba arrodillado ante aquel serio verdugo, gritó: "No Su Alteza. Él ha llegado tarde; por lo tanto debe cumplir con su promesa y ejecutarme a mí en su lugar. Me niego a vivir sin mi amigo".

El rey miraba asombrado mientras los dos hombres discutían sobre por qué cada uno de ellos debía morir y su amigo debía ser liberado.

Finalmente, el rey se giro hacia el ladrón convicto y dijo: "Cuando te sentencié a muerte, estaba castigando a una persona por el crimen que había cometido. Pero ahora veo que si procedo según mi palabra, tendré que castigar a dos. Y esto no voy a hacerlo". Así que el rey los liberó a ambos.

Además, quedó tan impactado por la profundidad de su amistad que los invitó a unirse a su corte y los cubrió de honores.

Reescribe tu guión

Piensa en tus amigos e identifica a alguien que podría ser tu compañero espiritual, una persona en quien puedas confiar plenamente. Explícale a este amigo lo que estás experimentando, y sé abierto a lo que él o ella esté atravesando. Todos necesitamos compañeros en nuestro viaje. Sólo podemos ir solos hasta cierto punto.



Capítulo 13

Astrología kabbalística

Los kabbalistas creen que un conocimiento de astrología puede ayudarnos a navegar con éxito por el caos de nuestras vidas. En el momento de nuestro nacimiento, las estrellas estaban en una alineación específica que nos hace propensos a ciertos patrones de comportamiento. Saber esto no sólo te ayuda a entenderte a ti mismo, sino que también puede guiarte a interactuar de forma más efectiva con los demás.

Es importante recordar que la astrología trata con patrones, no con el destino. Como mi padre solía decir: "las fuerzas impulsan, pero no obligan". Tu carta natal astrológica es una herramienta valiosa para identificar tus puntos fuertes, así como las tendencias que necesitas vencer.

Cuando buscamos principios organizadores en los doce signos astrológicos, encontramos cuatro grupos de elementos, con tres signos bajo cada elemento. Los cuatro elementos son:

Aire (Géminis, Libra y Acuario)

Agua (Cáncer, Escorpio y Piscis)

Fuego (Aries, Leo y Sagitario)
Tierra (Tauro, Virgo y Capricornio)

Antes de considerar cada signo, me gustaría sugerirte que no te enfoques únicamente en tu propio signo. Todos necesitamos saber sobre cada uno de estos doce signos. Tus padres, tus hijos, tu cónyuge, tu jefes, tus colegas del trabajo y tus amigos, todos ellos tienen tendencias positivas y negativas basadas en su signo. Todos tienen puntos reactivos y un trabajo específico que hacer en esta vida. Cuanto más sabemos sobre la gente que nos rodea, más podemos mejorar nuestra vida juntos. Cuando más sabemos sobre los signos astrológicos, más hábilmente podemos navegar por el mundo.

Hay libros enteros escritos sobre este tema, pero para nuestro propósito en este libro, revisaré brevemente cada signo para darte unas nociones de astrología kabbalística, y veremos cómo nos ayuda en nuestro proceso correctivo. Mencionaré el lado proactivo o positivo de cada signo, así como su aspecto reactivo o más difícil.

Signos de aire: Géminis, Libra y Acuario

Yo soy un géminis, así que empezaré por los signos de aire. Los signos de aire tienden a ser analíticos, intelectuales y cerebrales. En su aspecto positivo, Géminis es comunicativo, intelectual y curioso. El aspecto reactivo es una tendencia a ser indeciso. Sabiendo esto, me esfuerzo para enfocarme en el detalle, así como desde una perspectiva más amplia, en acabar lo que empiezo y en poner mi confianza en la Luz.

El siguiente signo de aire es Libra. El aspecto proactivo de Libra es el deseo de armonía: los Libra tienden a ser amistosos y cariñosos.

El lado reactivo de este signo es la tendencia a evitar la confrontación y el conflicto, y a querer complacer a las personas. El compromiso de Libra para cambiar puede requerir el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones sin miedo a lo que otros puedan pensar y a atenerse a ellas. No cuestionar las decisiones pasadas y compartir por las razones correctas, estas son las tareas de los Libra.

Mis amigos de Acuario tienden a estar en el lado salvaje, un poco fuera del mapa. Su tendencia proactiva es ser humanitarios, espíritus libres con un deseo de cambiar el mundo para mejor. En su lado reactivo, a los Acuario les cuesta la estructura y el control. Los Acuario necesitan luchar contra el impulso de ser siempre únicos e intentar trabajar en equipo. Si eres un Acuario, practica la compasión. Haz de la fiabilidad un hábito. Transforma tu ego en humildad. Construye relaciones.

Generalmente hablando, si quieres comunicarte de forma efectiva con los signos de aire tienes que conectar con su mente, porque si buscas primero el corazón, puede que no encuentres respuesta. Una vez hayas tocado a un signo de aire intelectualmente, abrirán su corazón. Intentarlo al revés no funciona tan bien.

Signos de agua: Cáncer, Escorpio y Piscis

La naturaleza proactiva de Cáncer es emocional, sensible y protectora. Los Cáncer son grandes padres y buenos cocineros. En su lado negativo, tienen un humor variable y tienden a lidiar frecuentemente con la depresión. Los Cáncer necesitan comprometerse a soltar las cosas que prometen seguridad. Necesitan soltar sus miedos. Necesitan ser menos posesivos, asumir más riesgos, confiar más en la Luz, realizar actos frecuentes de compartir y contar sus bendiciones a diario. Y lo que es más

importante, necesitan vivir el presente y evitar darle vueltas a acontecimientos del pasado.

Los Escorpio son muy intensos. Proactivos por naturaleza, son leales y apasionados, y tienen una gran determinación. Su lado reactivo sale cuando esa energía se vuelve extrema, momento en el que puede manifestarse también en la forma de enojo o venganza. Un Escorpio reactivo puede ser muy autodestructivo. Los Escorpio necesitan comprometerse a amarse a sí mismos y evitar juzgar a los demás o sentir celos de los demás, a mantener la calma a través del autocontrol, no controlando a los demás. Y lo que es más importante, los Escorpio necesitan comprometerse a estar felices y a invitar la Luz a sus vidas.

La naturaleza proactiva de un clásico Piscis es ser sensible, espiritual y anclado a tierra. Su lado reactivo es que está constantemente buscando su comodidad, lo cual lo lleva en la dirección del escapismo y la adicción. Los Piscis tienden a dejarse influenciar mucho por su entorno. Deben comprometerse a ser líderes y no seguidores, a tomar la iniciativa, a equilibrar lógica y emoción, a manejar la presión con certeza, a esforzarse un poco más, a sentir el dolor de los demás, no sólo el suyo propio. Kabbalísticamente, los Piscis suelen ser almas viejas.

Signos de fuego: Aries, Leo y Sagitario

Los siguientes signos que vamos a tratar son los signos de fuego. Los signos de fuego tienen un gran poder. La pregunta es: ¿qué hacen con este poder?

El lado proactivo de Aries es un gran deseo, lo cual se considera kabbalísticamente una gran ventaja. Aries quiere crecer, lo cual es

maravilloso, puesto que esta es nuestra misión fundamental en la vida. En su lado reactivo, Aries tiende a enfocarse en sí mismo, a menudo excluyendo a los demás. Aries también tiende a no acabar lo que empieza y a tener dificultades para escuchar a los demás. Aries necesita comprometerse a completar las cosas y a recordar el pasado para evitar cometer los mismos errores la próxima vez. Aries necesita pedirle a la Luz que le ayude a recordar que todos somos simplemente canales para la Luz; también deben aprender a empatizar con los demás e intentar evitar el conflicto. Aries necesita encontrar la paz consigo mismo como una forma de minimizar el conflicto con los demás.

Los Leo pueden ser duros, pero también estimulantes y creativos. Su naturaleza proactiva es muy cariñosa y generosa. Su lado reactivo es demasiado protector, con una tendencia a ser dominantes y egoístas. Los Leo también tienden a ser un poco perezosos. Necesitan comprometerse a soltar su deseo de controlar e intentar ser amigos de todo el mundo. Necesitan pensar antes de hablar y utilizar su fuerza para ayudar a los demás, no dominarlos. Los Leo se benefician al ser más compasivos, al entender la perspectiva de los demás, al ser sensibles con los sentimientos de los demás y al no intentar ser siempre el centro de atención.

El lado proactivo de Sagitario es la tendencia a ser optimista, instruido y filosófico. Su aspecto reactivo es que puede tener un corazón de piedra. La información no sólo tiende a ser procesada a través de su cerebro, sino que además no expresan lo que sienten. Los Sagitario también pueden ser muy directos al punto de no tener tacto. Los Sagitario necesitan defender algo en lo que crean, no ser tan autocomplacientes, practicar el perdón, prestar atención a los detalles, analizar la situación completa antes de tomar una decisión, ser más sensibles a los demás y ser cuidadosos con lo que dicen.

Lo más importante a la hora de trabajar con un signo de fuego es ser sinceros y hacerles saber cuándo están invadiendo tu territorio. Es fácil permitir demasiado a un signo de fuego. El fuego se expande rápidamente por su cuenta, y la mayoría de personas añaden gasolina siendo complacientes. Nuestro trabajo consiste en asegurarnos de que los signos de fuego no traspasen nuestro espacio. Al darnos espacio, nos dejan entrar en su vida.

Signos de tierra: Virgo, Tauro y Capricornio

Los signos de tierra pertenecen al último elemento que queda por tratar. Tienden a ser prácticos, lógicos y científicos. Cada signo es diferente, por supuesto, pero los signos de tierra comparten el énfasis en la lógica.

Las personas nacidas bajo el signo de Virgo prestan una atención asombrosa a los detalles. Son muy organizados y orientados a sacar conclusiones. Ven más allá de las distracciones. Si quieres saber lo que anda mal en una situación concreta, pregúntale a un Virgo; ellos lo encontrarán. El aspecto reactivo de este signo es la crítica, el control y el perfeccionismo; todo tiene que estar correcto, y si no lo está, puede parecer el fin del mundo para un Virgo. Este signo necesita comprometerse a soltar el deseo de controlar, a hacer preguntas, a buscar la comprensión y no sólo juzgar. Los Virgo necesitan buscar lo bueno en todas las personas y las cosas.

El aspecto proactivo de los Tauro incluye un buen instinto para los negocios y la estabilidad. La naturaleza reactiva de un Tauro es ser posesivo, buscar la comodidad y ser testarudo. Un Tauro irá siempre al mismo restaurante y pedirá lo mismo día tras día. Los Tauro necesitan comprometerse a aceptar la incomodidad, a escuchar y compartir activamente con los demás, y a transformar la

autocomplacencia en acción. Lamentablemente, un Tauro puede quedarse en una mala situación durante mucho tiempo debido a la inercia, a acomodarse en su caos. Y lo que es más importante, no es fácil para un Tauro transformarse espiritualmente, así que si eres un Tauro, sigue esforzándote.

La naturaleza proactiva de un Capricornio es ser práctico, responsable y con los pies en la tierra. El lado reactivo de Capricornio es que es muy materialista y está controlado por el miedo. El miedo de lo que no tendrán es un poderoso motivador para los Capricornio. Este signo necesita confiar en que las cosas irán bien (especialmente cuando no son fáciles de alcanzar). Los Capricornio necesitan confiar más en el 99% y menos en el reino físico. No todo tiene que formar parte del plan; algunas cosas simplemente son como son. Los Capricornio empiezan la vida siendo muy serios, y a medida que se hacen mayores empiezan a volverse más infantiles, lo cual es opuesto a cómo lo hace el resto de la gente. Esto es algo bueno para los Capricornio, ya que ellos pueden beneficiarse de tomarse la vida un poco menos en serio.

Ahora que hemos visto los 12 signos astrológicos, podemos ver más fácilmente dónde están nuestros obstáculos y nuestras oportunidades. También podemos ver a nuestros compañeros de viaje más claramente. Al observar su basura, así como la nuestra, podemos potenciar nuestra misión mutua de crecimiento espiritual.

Reescribe tu guión

Más abajo verás dos columnas. En la columna de la izquierda, haz una lista de las características reactivas de tu signo que te han afectado. En la columna de la derecha, escribe lo que estás haciendo para tratar estas características y patrones.

Reactivo

Características reactivas de tu signo que te han afectado.

Proactivo

¿Qué vas a hacer para equilibrar estas cualidades?



Capítulo 14

En conclusión

Me gustaría acabar este libro con una historia, así que te ofrezco ésta como un regalo de despedida. La vida consiste en ciclos —diarios, semanales, mensuales, anuales, estacionales e incluso personales—, mientras nos alzamos y nos caemos con cada nueva alegría y contratiempo. Estoy seguro de que tienes muchos ejemplos de esto en tu propia vida, pero a veces es más fácil ver la rueda del hámster en la que estamos rodando cuando miramos afuera de nosotros mismos.

El hombre que perdió todo su dinero

Había una vez dos hombres que montaron un negocio juntos. El negocio prosperó y acabaron amasando una pequeña fortuna. Siendo ambiciosos, decidieron invertirlo todo y formaron una empresa más grande con mercaderes mucho más ricos. Uno de los socios puso su oro colectivo en una bolsa de piel y emprendió el camino para reunirse con el otro socio en una reunión con los mercaderes.

Cansado de caminar, el hombre con la bolsa se estiró bajo la sombra de un árbol para descansar. Hizo una almohada con su abrigo y se durmió, pero cuando despertó la bolsa de dinero había desaparecido. Volvió corriendo al camino para ver si podía atrapar al ladrón, pero allí no había nadie. Empezó a correr frenéticamente por varios caminos hasta que, exhausto, regresó finalmente bajo la sombra del mismo árbol, se dejó caer en suelo y empezó a llorar. Sin embargo, cuando levantó su cabeza, vio la bolsa de oro; había estado escondida debajo de su abrigo todo este tiempo.

Cuando volvió a reunirse con su socio, casi no podía hablar; su roce con el desastre había sacudido sus entrañas. Le dijo a su socio: "No puedo hacer esto. No puedo vivir con el hecho de que casi perdemos todo el dinero que hemos trabajado tan duro para conseguir. Sigue adelante, toma tu parte del dinero e inviértelo, pero déjame fuera a mí. A partir de hoy, ya no somos socios". Su amigo y socio del negocio protestó enérgicamente pero sin resultado, y finalmente acordaron ir por caminos distintos.

El tiempo pasó, y el hombre que creyó que había perdido su dinero vio cómo su fortuna dio un giro desastroso. Sus tratos de negocios empezaron a ir mal, y donde antes tenía mucha suerte, ahora cada una de sus inversiones era un fracaso. Finalmente perdió su fortuna, su hogar, e incluso su familia.

Un día estaba paseando y llegó hasta un lago. Como estaba sucio, se quitó la ropa, entró en el agua y se dispuso a lavarse. Sin embargo, cuando regresó a la orilla, descubrió que su ropa había desaparecido. Cubriendo su desnudez con una gran hoja, empezó a reír y a bailar alegremente.

Un hombre que vivía en una casa cercana, salió afuera para ver qué sucedía. Mientras se acercaba cautelosamente a aquel hombre

alegre y desaliñado, se le ocurrió que había algo en aquel hombre que le resultaba familiar. Cuando estuvo cerca de él, se dio cuenta: *Dios mío, este es mi antiguo socio*. Invitó a su viejo amigo a entrar en su casa y escuchó la historia de su viaje durante los años que estuvieron separados. Pero cuando la historia llegó al momento en que su socio lo perdió todo, incluso su ropa, le preguntó: "¿Y por qué estás tan feliz ahora? ¿Te has vuelto loco?".

Casi desnudo, su amigo respondió: "Cuando iba por el camino con nuestra bolsa de oro y casi lo perdí todo, me di cuenta de que estaba en lo más alto de la rueda giratoria de la vida. Sabía que la única forma de seguir a partir de allí era hacia abajo, y no quería llevarte conmigo. Ahora que lo he perdido todo, incluso mi última pieza de ropa, sé que he tocado el fondo, y desde aquí sólo puedo empezar a subir".

El Kabbalista que contaba esta historia, la terminó diciendo: "Nuestro trabajo en la vida es salirnos de la rueda".

En definitiva, la única forma de poder liberarnos de los ciclos de dolor y dicha que forman parte del Mundo del 1% es alcanzando un nivel de conciencia en el que podamos atraer más y más Luz desde el Reino del 99%.

Y este es mi más profundo deseo para ti.

Anexo



Una visita a tu cine interno: Tres ejercicios adicionales

Una visita a tu cine interno: Limpia la basura

Muchos de nosotros llevamos dolor en nuestro interior de momentos traumáticos; un dolor que debe ser desenterrado y colocado ante nosotros para que pueda ser limpiado por la Luz. Y esto es lo que vamos a hacer ahora con el siguiente ejercicio. Me gustaría que te pusieras cómodo en un lugar en el que puedas sentarte ininterrumpidamente durante los próximos cinco minutos. Intenta no cruzar tus brazos y piernas ni apoyarte en nada, si es posible.

Una vez que estés cómodo, empieza a enfocarte en tu respiración. Cada vez que inhales, imagina que estás atrayendo Fuerza de Luz del Creador; cada vez que exhales, imagina que dejas ir todo el estrés, la ansiedad y las cosas difíciles con las que lidias cada día.

Inhala y exhala de esta forma varias veces. Relaja tu cuerpo y respira en las zonas donde haya tensión, empezando por la parte más alta de tu cabeza y bajando hasta los dedos de tus pies. Deja que el estrés se disuelva.

Ahora me gustaría que crearas un lugar seguro interno y personal para ti. Este lugar es distinto para cada persona. Ve a ese lugar, donde te sientes más relajado, seguro y a salvo. Nada puede dañarte ni tocarte aquí. Puede ser un lugar real de tu pasado o puede ser un lugar en tu imaginación. No importa. Lo que sí importa es que experimentes plenamente tu lugar especial involucrando a todos tus sentidos, permitiéndoles que te anclen en este lugar seguro. Si estás sentado en la playa, observa los colores del cielo, el agua y la arena. Escucha el grito de las gaviotas, el sonido de las olas chocando contra la orilla. Huele la sal que flota en el aire. Entra en contacto con la sensación de tu cuerpo sobre la toalla o la arena sobre la que estás estirado.

Ahora que te has establecido en este lugar seguro, imagina que de repente se materializa una puerta en el aire ante ti. Te levantas calmadamente y caminas hacia ella, y ves unas escaleras que descienden desde la puerta. Curioso, atraviesas la puerta y desciendes las escaleras, al final de las cuales te encuentras con un pequeño cine. Siéntate en uno de sus grandes y lujosos asientos frente a una amplia y bonita pantalla.

A medida que las luces se atenúan, empieza a proyectarse una película. Es una película en la que tú eres la estrella; es la historia de todos los acontecimientos traumáticos de tu vida, incluidas las cosas de las que te sientes más avergonzado. No eres el único que ha tenido estas experiencias, pero es tu película. A medida que avanza la película, simplemente la vas viendo; de ninguna manera estás falto de sentimientos, pero no te sientes molesto. Eres un observador objetivo.

Te recuerdas a ti mismo que aquí estás a salvo, que sólo es una película. No estás juzgando, no estás siendo juzgado. Es casi como si la estrella fuera otra persona, cuyos acontecimientos de la vida más difíciles puedes observar con compasión. Sin sentirte abrumado por estos acontecimientos, déjate sentir el dolor, la pérdida, el arrepentimiento, la tristeza, el remordimiento. Adelante, siéntelo; no tengas miedo de recoger la basura. Va a hacerte más fuerte. Va a ayudarte a transformarte.

Ahora visualízate sujetando entregando esta basura a la Luz, quien la quema sin esfuerzo ni dolor. La Luz que está rodeándote y protegiéndote incinera cada uno de estos sentimientos de remordimiento, ansiedad, tensión, estrés y dolor. Estos acontecimientos sucedieron en el pasado. No podemos hacer que el pasado desaparezca, pero al aceptar este dolor y al exponerlo, estás permitiendo que la Luz se ocupe de ello por ti.

Ahora es el momento de subir por esas escaleras que van hacia tu lugar especial y seguro. Cuando llegues allí, reactiva tus sentidos para anclarte en el momento. Esta vez traes contigo una nueva conciencia de la Luz. Todavía te está rodeando, alimentándote con energía y protegiéndote.

Este no es un ejercicio fácil, pero cada vez que lo hagas aligerarás la carga de tu dolor del pasado. Cada vez es más fácil, por lo que te animo a que lo repitas una y otra vez.

Una visita a tu cine interno: Trabajo con los padres

El siguiente ejercicio puede aplicarse a cualquier tema que estés trabajando. En este primer ejemplo, me he enfocado en la relación con tus padres, pero como verás en los dos ejemplos siguientes,

el formato de este ejercicio puede ser adaptado a cualquier obstáculo.

Ponte cómodo. Busca una silla o cualquier otro lugar cómodo en el que sentarte. Intenta mantener una postura erguida si puedes, aguantándote con tu espalda recta y sin cruzar los brazos ni las piernas.

Cada vez que inhales, visualízate atrayendo Luz, atrayendo la energía de la Creación. Cuando exhales, imagínate expulsando toda tu ansiedad, estrés y tensión. Inhala Luz; exhala caos. Mientras lo haces, deja que tu cuerpo se relaje. Deja que los músculos de tu cara se relajen, tu cuello se suelte y tus hombros se caigan. Siente como todos los músculos de tu cuerpo se ablandan a medida que una onda de relajación desciende lentamente por tu cuerpo hasta alcanzar los dedos de tus pies. Respira en los lugares tensos de tu cuerpo mientras sigues relajándote.

Ahora ve a tu lugar seguro e involucra todos tus sentidos. Ánclate en este lugar en el que nada puede lastimarte, en el que estás rodeado de Luz. Una vez más, imagina una puerta que se abre ante ti y observa las escaleras que te llevan hasta tu cine privado. Desciende las escaleras y siéntate en una de las cómodas butacas que están frente a la amplia y bonita pantalla.

Una vez que estás instalado, empieza a proyectarse una película en la pantalla que está frente a ti. Es un documental cuyo tema es tu vida; específicamente, cómo te trataron tus padres. En este momento, coloca el énfasis en las cosas que hicieron tus padres que no fueron justas, que pudieron parecerse abusivas o dolorosas. Apoya tu espalda en el asiento y deja que siga la película, pero no te involucres como lo hiciste en tu lugar especial. Simplemente mira la película con curiosidad, permitiendo que tus emociones emerjan y

pasen de largo, como nubes que se mueven en un día de ventisca. Tranquilo. Relájate. Es sólo una película.

Mientras miras las imágenes que parpadean en la pantalla y observas las cosas por las que culpas a tus padres, empieza a agradecer a tus padres todas sus acciones, especialmente las negativas. Recuerda que tu alma, no tu ego, eligió estos padres específicos para poder avanzar y elevarse. Eligió a tus padres por lo que podría aprender de ellos.

Si, por ejemplo, tus padres no estaban ahí para ti cuando eras un niño, si te sentiste abandonado, solo o ignorado, agrádeselos. Esas experiencias fueron dolorosas en el momento (y puede que todavía hoy lo sean), pero te ayudaron a darte cuenta de que tú eres el responsable de tu vida y lo que haces con ella. Quizás acudiste a la Luz, o la espiritualidad, porque tus padres no estuvieron ahí para ti.

Observa los comportamientos por los que culpas a tus padres, luego da la vuelta a estos comportamientos y piensa en cómo te han servido, cómo te han ayudado y te continúan ayudando a desarrollar los aspectos positivos de la persona que eres actualmente. Cuando lo hagas, estarás empezando a mirar a tus padres y a tu vida desde los ojos de tu alma. Esta es la conciencia que nos lleva hacia el crecimiento espiritual y la transformación.

Recuerda: no te permitas quedarte atrapado en tus reacciones emocionales por la película. Simplemente estás observando, permitiendo que tus sentimientos vengan y se vayan antes de decirles a tus padres: "Gracias por dejarme ser independiente; me enseñó a tener más recursos. Gracias por ser exigentes; me enseñó a sacar lo mejor de mí".

En casos serios de abuso, ayuda saber que no estás solo, y que a veces estamos resolviendo nuestro *tikún* en formas que no podemos ver ahora mismo. Pero te aseguro que todo lo que ha sucedido forma parte de un proceso espiritual, parte de un sistema más grande dedicado a expandir tu alma. Cuanto más aceptes lo que te ha ocurrido, más rápido será el proceso.

Puede que hayas oído la expresión: "No puedes soltar algo hasta que no lo tienes agarrado". Es cierto, Así que acepta tus experiencias como niño con tus padres. Y luego deja ir estas experiencias, agradeciéndoles a tus padres que le dieran a tu alma lo que ésta necesitaba.

Después de que hayas rebobinado esta parte de tu película y la hayas vuelto a ver unas cuantas veces, deja que las luces vuelvan a encenderse en el cine. Sal de allí y sube por las escaleras que te llevan a tu lugar seguro. Ahora vuelve a conectar con tus sentidos. ¿Qué ves? ¿Qué hueles? ¿Qué sonidos hay a tu alrededor? ¿Puedes saborear algo en el aire? Mientras piensas en el mensaje de la película, recuerda que todos esos acontecimientos de tu pasado formaban parte de un propósito mayor. El Oponente controla tu cuerpo, pero tu alma necesitaba vivir lo que vivió para poder convertirte en un ser humano más elevado.

Todavía puedes elegir ser egoísta. La elección es siempre tuya, pero asegúrate de que eliges sabiamente. El problema con ser egoísta o ser la víctima es que lo pagas con frustración, soledad e infelicidad duradera. La Kabbalah nos vuelve conscientes de que podemos elegir algo distinto con nuestras experiencias, podemos elegir crecer, ser mejores y abrir nuestros corazones.

Quiero que experimentes plenamente esta elección —la elección de la gratitud hacia aquellas cosas que te hicieron una mejor persona—

y te quedes en ella. Haz que forme parte de ti. Haz que forme parte de tu lugar seguro y especial. Áncjala. Ahora respira profundamente, y ve expulsando el aire lentamente y completamente. Recuerda que siempre tienes la capacidad para transformar cualquier acontecimiento del pasado en una lección para el alma que te ayudará a elevarte más de lo que nunca imaginaste que fuera posible.

Bienvenido a los ojos del alma.

Una visita a tu cine interno: Elimina esos puntos reactivos

Encuentra una silla cómoda o un sofá en el que sentarte. En la meditación kabbalística, animamos a las personas a que no crucen sus brazos ni sus piernas. Intenta sentarte con tu espalda recta para estar apoyado en nada. Puedes dejar tus manos relajadas sobre tus piernas, con las palmas tocándose.

Empieza a prestar atención a tu respiración. Haz unas cuantas respiraciones profundas y cuando inhales, deja que entre en ti la Fuerza de Luz del Creador. Cuando exhales, deja ir cualquier tensión, estrés o ansiedad que puedas estar sintiendo.

Sigue respirando con normalidad y ve a tu lugar seguro. Una vez que estés allí, utiliza tus sentidos para conectarte con tu entorno, igual que lo hiciste en los ejercicios previos. Aquí estás a salvo. Nadie puede hacerte daño.

Una vez más, visualiza la puerta que se abre y los escalones que te llevan hacia tu cine personal. Cuando encuentras un cómodo asiento en el cine, las luces se atenúan y empieza a proyectarse una película

ante ti. Tú también eres el protagonista de esta película, pero esta vez estás siendo confrontado con alguien que toca tus puntos reactivos. Esta persona es controladora o inconsiderada o egoísta o cruel o arrogante; o lo que sea que te moleste más. Cuando observes tus reacciones, piensa en el hecho de que el comportamiento de esta otra persona no te afectaría tanto si no resonara contigo.

Cambia tu perspectiva de observar el comportamiento reactivo de esa persona y pensar: *esto es terrible, yo nunca lo haría*, al pensamiento de que quizás tú estás haciendo exactamente eso, aunque a tu propia manera.

Igual que antes, mantente apartado de las fuertes emociones de la pantalla y obsérvalas con curiosidad. Estás aquí para aprender de esta película. Ahora imagínate yendo a esta persona que aparece en la pantalla y que te molesta tanto. Mira a esta persona a los ojos y extiende tus brazos para abrazarla, diciendo: "Gracias por mostrarme cómo puedo ser intolerante, manipulador o mentiroso. Gracias por mostrarme en qué necesito trabajar". En casos de abuso, puedes decir: "Gracias por mostrarme mi Luz y enseñarme cómo protegerla".

Cuanto más luchamos contra las lecciones que el universo está intentando enseñarnos, más tiempo nos llevará alcanzar la plenitud duradera que nos espera. Al identificar lo que surge de esto para ti y agradecer a esa persona que sea tu maestra, estás asumiendo la responsabilidad. Estás creciendo en tu trabajo espiritual.

Ahora imagina que la siguiente vez alguien se comporta desconsideradamente, o agresivamente o deshonestamente —ya sea hacia ti o hacia otra persona— puedes observarlo sin que te moleste. Al fin y al cabo, sólo es comportamiento. Está sucediendo, lo cual no es divertido, pero no tienes por qué encenderte por ello. Ahora tu reacción ya no está al mando. Tú lo estás.

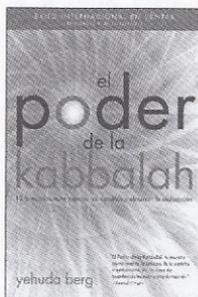
La pantalla se ha quedado en negro y las luces se han encendido en el cine, así que vuelves a subir por las escaleras hasta llegar a tu lugar seguro. Ahora vuelves a conectarte con tu entorno a través de tus sentidos. Éstos son los mismos, y aun así todo ha cambiado. Cuando los problemas que disparan tus puntos reactivos vuelvan a surgir, no vas a sentirte molesto. Te sientes más ligero, más relajado y más alerta. Has identificado al Oponente en tu interior y le has dicho: "No puedes controlarme más porque sé cual es tu nombre".

Haz unas cuantas respiraciones profundas, abre tus ojos; bienvenido a esta recién llegada versión de ti mismo.

Más libros de Yehuda Berg

El Poder de Kabbalah (Revisado y Actualizado)

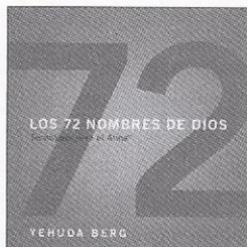
Por Yehuda Berg



Imagina tu vida llena de felicidad, propósito y alegría infinitos. Imagina tus días infundidos de puro conocimiento y energía. Este es El poder de la Kabbalah. Es el camino que te transporta del placer efímero, con el que la mayoría de nosotros nos conformamos, a la plenitud duradera que te mereces. Tus deseos más profundos están esperando ser cumplidos. Descubre cómo hacerlo en esta introducción básica a la antigua sabiduría de la Kabbalah.

Los 72 Nombres de Dios

Por Yehuda Berg



La única herramienta que funciona como un remedio rápido para el alivio espiritual, Los 72 Nombres no son nombres en el sentido ordinario de la palabra; son una fuente de energía que conecta con la corriente infinita que fluye en el mundo. Este libro, exquisitamente diseñado, proporciona explicaciones profundas de cada Nombre. Al aplicar estas herramientas para el bienestar espiritual, podemos eliminar la energía negativa y el estrés, desvanecer la ira, abandonar la depresión, mejorar la autoestima, cultivar el poder de la prosperidad y dejar los temores. Usando esta tecnología, que se encuentra codificada en la Biblia, cualquiera puede comenzar a transformar su vida.

Satán

Por Yehuda Berg

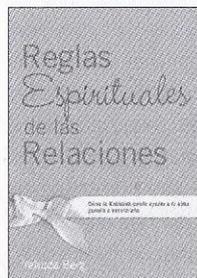


Se dice que el mayor truco que "El Diablo" haya realizado fue convencernos de que él no existía. En este libro, Yehuda Berg usa la herramienta de una biografía "como le fue relatada" para explicar el concepto del Oponente, quien juega un papel muy importante en la sabiduría kabbalística. Sabemos que el Satán reside dentro de todos, manifestándose como una vocecita constante de incertidumbre y negatividad, y es así como se crean estragos en el mundo. Al hacer el trabajo espiritual que enseña la

Kabbalah, podemos erradicar la duda y las influencias negativas de nuestra vida, y eliminar el caos del mundo. A pesar de que Yehuda haya usado su creatividad en la narrativa de este libro, expone una representación fiel a la perspectiva que tiene la Kabbalah sobre la fuerza del mal que se encuentra presente en el universo físico.

Las reglas espirituales de las relaciones

Por Yehuda Berg



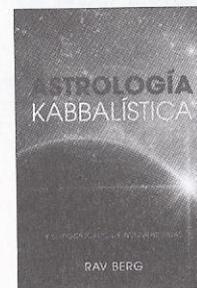
Después de más de una década desde que el arrollador bestseller *The Rules* (Las reglas) aconsejara a las mujeres sobre cómo encontrar al "hombre ideal", ahora es el momento para un nuevo compendio de reglas con un enfoque más espiritual. Este libro describe las relaciones desde una perspectiva kabbalística y explica qué hace que funcionen (o dejen de funcionar); revela que es la mujer quien tiene el poder de determinar el resultado; e identifica las diferencias que hacen que hombres y

mujeres piensen y actúen de forma diferente. A pesar de que no es una compilación de consejos para ligar, sus reglas funcionan. Tienen que funcionar: son las leyes del universo. Los lectores aprenden el verdadero significado del término "alma gemela" y por qué es mejor que un hombre persiga a una mujer, y no al contrario. Estas son más que simples reglas de las relaciones, son reglas para crear una vida más feliz y satisfactoria.

Más Libros que pueden ayudarte a incorporar la sabiduría de la Kabbalah en tu vida

Astrología Kabbalística: Y el Significado de Nuestras Vidas

Por Rav Berg

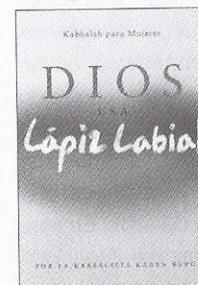


La Kabbalah ofrece uno de los usos más antiguos de la astronomía y astrología conocidos por la humanidad. Más que un libro sobre horóscopos, *Astrología kabbalística* es una herramienta para entender la naturaleza del ser humano en su nivel más profundo, y poner ese conocimiento en práctica inmediatamente en el mundo real. Rav Berg explica por qué el destino no es lo mismo que la predestinación, explicando que tenemos muchos futuros posibles y que podemos ser los amos de

nuestro porvenir. *Astrología kabbalística* revela los desafíos que hemos enfrentado en encarnaciones anteriores, y por qué y cómo tenemos que superarlos aún.

Dios usa lápiz labial

Por Karen Berg



Durante miles de años, se prohibió a las mujeres estudiar la Kabbalah, la antigua fuente de sabiduría que explica quiénes somos, y cuál es nuestro propósito en el universo. Karen Berg lo cambió todo. Ella abrió las puertas del Centro de Kabbalah a todo aquel que quisiera aprender.

En *Dios usa lápiz labial*, Karen Berg comparte la sabiduría de la Kabbalah, específicamente, cómo te afecta a ti y a tus relaciones. También revela el lugar especial que ocupa la mujer en el universo, y por qué las mujeres tienen una ventaja espiritual sobre los hombres. Karen nos cuenta cómo encontrar a nuestra alma gemela, y nuestro propósito en la vida, así como ayudarnos a convertirnos en mejores seres humanos.

...Continuará...: La reencarnación y el propósito de nuestras vidas

Por Karen Berg



Tener conciencia del viaje de nuestra alma crea un contexto que nos ayuda a guiar nuestras vidas y apreciar lo que se nos ha otorgado. Con este conocimiento, nuestra alma finalmente logrará —con el paso de muchas vidas, para estar claros— entender todas las lecciones para unir todos estos fragmentos. Mientras lo hace, el alma reúne las chispas de Luz hacia sí misma y al final regresa completa a la fuente de toda Luz, el Creador. La primera parte habla del proceso de reencarnación,

cómo y por qué ocurre. En la segunda parte los lectores aprenden sobre los desafíos de la vida y por qué es importante recibirlos como una parte necesaria del trabajo de nuestra alma. En la tercera parte la persona puede detectar las lecciones de vidas pasadas al utilizar las herramientas kabbalísticas como los ángeles, la astrología, la lectura de la palma de la mano y las líneas del rostro. La muerte no es el fin del juego, sino simplemente una oportunidad para hacerlo de nuevo. No tenemos nada que temer. La vida continuará...

Los Secretos del Zóhar: Relatos y meditaciones para despertar el corazón

Por Michael Berg



Los Secretos del *Zóhar* son los secretos de la Biblia, transmitidos como tradición oral y luego recopilados como un texto sagrado que permaneció oculto durante miles de años. Estos secretos nunca han sido revelados como en estas páginas, en las cuales se descifran los códigos ocultos tras las mejores historias de los antiguos sabios, y se ofrece una meditación especial para cada uno de ellos. En este libro, se presentan porciones enteras del *Zóhar* con su traducción al arameo y al inglés en columnas contiguas. Esto te permite escanear y leer el texto en

alto para poder extraer toda la energía del *Zóhar*, y alcanzar la transformación espiritual. ¡Abre este libro y tu corazón a la Luz del *Zóhar*!

El Zóhar



Creado hace más de 2.000 años, el *Zóhar* es un compendio de 23 volúmenes y un comentario sobre asuntos bíblicos y espirituales, escrito en forma de conversaciones entre maestros. Fue entregado por el Creador a la humanidad para traernos protección, para conectarnos con la Luz del Creador y, finalmente, cumplir nuestro derecho de nacimiento: transformarnos. El *Zóhar* es una herramienta efectiva para alcanzar nuestro propósito en la vida.

Hace más de ochenta años, cuando el Centro de Kabbalah fue fundado, el *Zóhar* había desaparecido virtualmente del mundo. Hoy en día, todo eso ha cambiado. A través de los esfuerzos editoriales de Michael Berg, el *Zóhar* está disponible en su arameo original y, por primera vez, en inglés y español con comentario.

Yehuda Berg online

Yehuda Berg mantiene una fuerte presencia online que le permite llegar a todo el mundo. Además de su Blog en inglés: www.yehudaberg.com, cuenta con su página de Facebook, Twitter, canal de YouTube y de Ustream por donde se transmiten videos de las charlas que realiza alrededor del mundo. Para el mercado de habla hispana, Yehuda expandió su presencia con la creación de su página de Facebook, canal de YouTube con videos subtítulos y una cuenta de Twitter en la que se traducen sus mensajes en inglés. A través de estas redes sociales mantiene contacto con sus seguidores tanto en inglés como en español.

Enlaces de interés:

- a) Facebook (español): www.facebook.com/yehudaberg.esp
- b) Twitter (español): user: [@yehudaberg_esp](https://twitter.com/yehudaberg_esp)
Link: www.twitter.com/yehudaberg_esp
- c) YouTube: www.youtube.com/yehudaberges
- d) Ustream: <http://www.ustream.tv/channel/yehuda-berg-live>
(es el mismo canal para inglés y español)

Enseñamos Kabbalah, no como un estudio académico, sino como un camino para crear una vida mejor y un mundo mejor.

QUIÉNES SOMOS:

El Centro de Kabbalah es una organización sin fines de lucro que hace entendibles y relevantes los principios de la Kabbalah para la vida diaria. Los maestros del Centro de Kabbalah proveen a los estudiantes con herramientas espirituales basadas en principios kabbalísticos que los estudiantes pueden aplicar como crean conveniente para mejorar sus propias vidas y, al hacerlo, mejorar el mundo. El Centro fue fundado en el año 1922 y actualmente se expande por el mundo con presencia física en más de 40 ciudades, así como una extensa presencia en internet. Para conocer más, visita es.kabbalah.com.

QUÉ ENSEÑAMOS

Existen cinco principios centrales:

- **Compartir:** Compartir es el propósito de la vida y la única forma de verdaderamente recibir realización. Cuando los individuos comparten, se conectan con la fuerza energética que la Kabbalah llama Luz, la Fuente de Bondad Infinita, la Fuerza Divina, el Creador. Al compartir, uno puede vencer el ego, la fuerza de la negatividad.
- **Conocimiento y balance del Ego:** El ego es una voz interna que dirige a las personas para que sean egoístas, de mente cerrada, limitados, adictos, hirientes, irresponsables, negativos, iracundos y llenos de odio. El ego es una de las principales fuentes de problemas ya que nos permite creer que los demás están separados de nosotros. Es lo contrario a compartir y a la humildad. El ego también tiene un lado positivo, lo motiva a uno a tomar acciones. Depende de cada individuo escoger actuar para ellos mismos o considerar también el bienestar de otros. Es importante estar conscientes de nuestro ego y balancear lo positivo y lo negativo.

- **La existencia de las leyes espirituales:** Existen leyes espirituales en el universo que afectan la vida de las personas. Una de estas es la Ley de causa y efecto: lo que uno da es lo que uno recibe, o lo que sembramos es lo que cosechamos.
- **Todos somos uno:** Todo ser humano tiene dentro de sí una chispa del Creador que une a cada uno de nosotros a una totalidad. Este entendimiento nos muestra el precepto espiritual de que todo ser humano debe ser tratado con dignidad en todo momento, bajo cualquier circunstancia. Individualmente, cada uno es responsable de la guerra y la pobreza en todas partes en el mundo y los individuos no pueden disfrutar de la verdadera realización duradera mientras otros estén sufriendo.
- **Salir de nuestra zona de comodidad puede crear milagros:** Dejar la comodidad por el bien de ayudar a otros nos conecta con una dimensión espiritual que atrae Luz y positividad a nuestras vidas.

CÓMO ENSEÑAMOS

Cursos y clases. A diario, el Centro de Kabbalah se enfoca en una variedad de formas para ayudar a los estudiantes a aprender los principios kabbalísticos centrales. Por ejemplo, el Centro desarrolla cursos, clases, charlas en línea, libros y grabaciones. Los cursos en línea y las charlas son de suma importancia para los estudiantes ubicados alrededor del mundo quienes quieren estudiar Kabbalah pero no tienen acceso a un Centro de Kabbalah en sus comunidades.

Eventos. El Centro organiza y dirige una variedad de eventos y servicios espirituales semanales y mensuales en donde los estudiantes pueden participar en charlas, meditaciones y compartir una comida. Algunos eventos se llevan a cabo a través de videos en línea en vivo. El Centro organiza retiros espirituales y tours a sitios energéticos, los cuales son lugares que han sido tocados por grandes Kabbalistas. Por ejemplo, los tours se llevan a cabo en lugares en donde los kabbalistas pudieron haber estudiado o han sido enterrados, o en donde los textos antiguos como el *Zóhar* fueron escritos. Los eventos internacionales proveen a los estudiantes de todo el mundo la oportunidad de hacer conexiones con energías únicas disponibles en ciertas épocas del año. En estos eventos, los estudiantes se reúnen con otros estudiantes, comparten experiencias y construyen amistades.

Voluntariado. En el espíritu del principio Kabbalístico que enfatiza el compartir, el Centro provee un programa de voluntariado para que los estudiantes puedan participar en iniciativas caritativas, las cuales incluyen compartir la sabiduría de la Kabbalah a través de un programa de mentores. Cada año, cientos de voluntarios estudiantes organizan proyectos que benefician sus comunidades tales como alimentar a las personas sin hogar, limpiar playas y visitar pacientes de hospitales.

Uno para cada uno. El Centro de Kabbalah busca asegurar que cada estudiante sea apoyado en su estudio. Maestros y mentores son parte de la infraestructura educativa que está disponible para los estudiantes 24 horas al día, siete días a la semana.

Cientos de maestros están disponibles a nivel mundial para los estudiantes así como programas de estudio para que continúen su desarrollo. Las clases se realizan en persona, vía telefónica, en grupos de estudio, a través de seminarios en línea, e incluso con estudios auto dirigidos en formato audio o en línea.

Programa de mentores. El programa de mentores del Centro provee a nuevos estudiantes con un mentor para ayudarlo a comprender mejor los principios y las enseñanzas kabbalísticas. Los mentores son estudiantes experimentados quienes están interesados en apoyar a nuevos estudiantes.

Publicaciones. Cada año, el Centro traduce y publica algunos de los más desafiantes textos para estudiantes avanzados incluyendo el *Zóhar*, *Los escritos del Arí*, y las Diez emanaciones con comentario. Extraído de estas fuentes, el Centro de Kabbalah publica libros anualmente en más de 30 idiomas y a la medida de estudiantes principiantes e intermedios, las publicaciones son distribuidas alrededor del mundo.

Proyecto Zóhar. el *Zóhar*, texto principal de la sabiduría kabbalística, es un comentario de temas bíblicos y espirituales, compuesto y compilado hace más de 2000 años y es considerado una fuente de Luz. Los kabbalistas creen que cuando es llevado a áreas de oscuridad y de agitación, el *Zóhar* puede crear cambios y traer mejoras. El Proyecto *Zóhar* del Centro de Kabbalah comparte el *Zóhar* en 95 países distribuyendo copias gratuitas a organizaciones e individuos como reconocimiento de sus servicios a la comunidad y en áreas donde hay peligro. El año pasado, más de 50.000 copias del *Zóhar* fueron donadas a hospitales, embajadas, sitios de oración, universidades, organizaciones sin fines de lucro, servicios de emergencia,

zonas de guerra, locaciones de desastres naturales, a soldados, pilotos, oficiales del gobierno, profesionales médicos, trabajadores de ayuda humanitaria, y más.

Apoyo al estudiante:

Como la Kabbalah puede ser un estudio profundo y constante, es útil tener a un maestro durante el viaje de adquisición de sabiduría y crecimiento. Con más de 300 maestros a nivel internacional trabajando para más de 100 localidades, en 20 idiomas, siempre hay un maestro para cada estudiante y una respuesta para cada pregunta. Todos los instructores de Apoyo al estudiante han estudiado Kabbalah bajo la supervisión del Kabbalista Rav Berg. Para más información, llama a los siguientes números gratuitos dependiendo dónde te encuentres:

Argentina: 00 800 5222 2524

Colombia: 009 800 5222 2524

Chile: 800 202 048

Mexico: 001 800 522 2252

USA y Puerto Rico: 1 888 806 3045

Venezuela: 0 800 100 2699

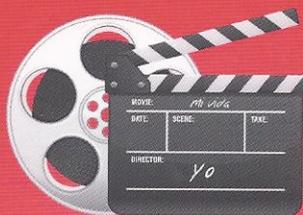
apoyo@kabbalah.com

twitter: @aprendekabbalah

Para más información:

es.kabbalah.com/ubicaciones

es.kabbalah.com



Para aquellos que disfrutaron el clásico de Yehuda, *El poder de la Kabbalah*, prepárense para dar los siguientes pasos para escribir, dirigir y vivir una nueva vida.

If You Don't Like Your Life, Change It! (SP,SC) \$14.95 USD

ISBN 978-1-57189-897-5

51495 >



9 781571 898975

Una publicación oficial de
Kabbalah Centre International, Inc.