



Vías Kabalísticas Para Recibir Respuestas Del Cielo - Clase 2



Kavana; Vivir con la consciencia plena de:

Qué pasa en mi interior, consciente de mis pensamientos, palabras, emociones, creencias inconscientes, cuándo estoy respondiendo de forma reactiva, consciente de mi intención detrás de cada acción, consciente de mi alma, de mi conexión con La Fuente de Luz, de mi voz interior, de la voz de mi ego, consciente de la paz que emana del alma, consciente de que Ein Od Milevado, No hay nada fuera de Di's y de que Di's es La Fuente de todo.

Vías de conexión:

Di's nos habla todo el tiempo, solo tenemos que abrir nuestros sentidos. Di's puede utilizar infinidad de formas de hacernos llegar un mensaje, cuanto más conscientes somos de la providencia Divina en el día a día más mensajes recibiremos del cielo.

2. Tehilim- Salmos.

Rabi Najman de Breslev enseña:

"Aquello que la persona habla de manera privada con Di's es un aspecto del Ruaj Hakodesh - Inspiración Divina. El rey David, autor del libro de los Salmos, basó los Salmos en sus plegarias privadas a Di's."

- El Tehilim, libro de Salmos, está compuesto por 150 plegarias que articulan las respuestas del rey David a cada situación en su vida. El rey David derramaba constantemente su corazón ante Di's, sus plegarias estaban Inspiración Divina. Ese mismo ruaj hakodesh es accesible para cada uno de nosotros, también hoy.
- El espíritu Divino que inspiró al rey David a componer sus Salmos los invistió de una generalidad y universalidad que los hace eternamente significativos para cada persona.
- Los tehilim están escritos para cada una de las personas en cada generación e incluyen todas las situaciones que un ser humano puede encontrar.
- Los tehilim abren las puertas de la plegaria, las puertas del arrepentimiento, las puertas mismas del cielo y nos permiten pasar hacia ámbitos que creíamos más allá de nosotros.

En la Práctica

¿Cómo conectarte a través de los Salmos?

- La lectura de Tehilim genera conexión, bienestar y paz al alma, calma la angustia y los miedos, trae la ayuda Divina a tu vida y hace milagros!
- Simplemente léelos y deja que las palabras hagan su efecto en los mundos espirituales, que luego se manifestará en este plano físico.
- No es necesario ningún orden ni cantidad específica, puedes leer cualquiera, la cantidad que quieras.(son 150 capítulos)
- Puedes abrir al azar o comenzar desde el principio o buscar alguno específico.
- El Rebe de Lubavitch aconsejaba leer el Salmo personal; el de la edad, un año más.
- Para situaciones específicas puedes buscar en el índice.



Vías Kabalísticas Para Recibir Respuestas Del Cielo - Clase 2



- Para momentos de dificultad puedes leer el tikún haklalí, remedio general, que indicó Rabi Najman de Breslev, que consiste en estos 10 capítulos; 16, 32, 41, 42, 59, 77, 90, 105, 137, 150.
- Para pedir por alguien puedes leer el 20 o cualquier otro y cuando finalizas pides a Di's por esa persona.
- No es necesario entenderlos. Los salmos están escritos de modo metafórico, el significado no siempre es literal, lo importante es la energía y santidad de las palabras.
- En general hablan de guerras y batallas del rey David, una alusión a la lucha diaria de cada uno con el alma animal.
- Cuando terminas la lectura puedes pedir a Di's lo que tu corazón desea.

3. Hitbodedut- Aislarse, para hablar con Di's.

Los grandes Místicos y Sabios espirituales hacían Hitbodedut, iban a los campos y pasaban horas hablando con El Creador y meditando en Su Grandeza. Muchos de los grandes líderes del pueblo judío fueron pastores, oficio que les permitía aislarse y conectarse con Di's.

En la Práctica

¿Cómo hacer Hitbodedut en tu vida cotidiana?

Búscate momentos para estar “a solas” con Di's y hablarle desde tu corazón, con tus palabras, volcar tu corazón frente El, contarle tus problemas y tus angustias, pedirle ayuda, señales, respuestas, milagros, etc.

4. Desarrollar la visión perceptiva.

Las personas espiritualmente desarrolladas pueden ver más allá de lo que está a simple vista.

Baal Shem Tov: *“El mundo está lleno de luces y de verdades místicas tremendas y asombrosas. Pero una pequeña mano delante de los ojos obstruye la visión de estas grandes luminarias”*

Zohar: Si quieres ver algo que no puedes ver con los ojos, cierra los ojos.

En la Práctica

¿Cómo desarrollar la visión perceptiva?

-R. Najman de Breslev siguiendo las enseñanzas de su bisabuelo el Baal Shem Tov :
“Durante unos minutos al día, cierra los ojos a lo mundano y a las lamentaciones del mundo, aleja con suavidad tu mente de todo aquello que te rodea y avanza hacia otra dimensión”

La verdad es que la Divinidad permea toda la creación, cuando cerremos los ojos podremos “ver” que Di's estaba presente allí todo el tiempo...

- Buscar a Di's en todo. “Cuando utilicemos nuestros ojos como lentes a través de los cuales ver a Di's en todo lugar, entonces Di's mismo volverá Sus ojos hacia nosotros
- Cierra los ojos para “ver” tu propia alma, el alma del otro y la chispa Divina en cada creación.



Vías Kabalísticas Para Recibir Respuestas Del Cielo - Clase 2



- Cuidar la visión para que se mantenga “verdadera”. La mentira daña la visión y esta visión dañada crea imágenes distorsionadas.
- El único modo de tener conexión con Di’s es a través de la verdad, cuando mentimos estamos empujando a Di’s para poder seguir nuestro camino, en respuesta, DI’s actúa como si El estuviera desviando Su mirada de nosotros.
- Cuidar nuestra vista de imágenes negativas.
- Decir el Shemá Israel, al cubrir los ojos mientras recitamos esta plegaria, atravesamos la fachada de este mundo y dirigimos la visión hacia la Unidad que se oculta detrás de él.

5. Shemá Israel antes de dormir y entregar tu pregunta a Di’s.

- Durante la noche una gran parte del alma se eleva a los planos espirituales, se reconecta con La Fuente y recibe vitalidad e información.
- La forma en que nos vamos a dormir influye en esa conexión que sucede mientras dormimos.
- El Shemá Israel es un texto de alta vibración energética, fué escrito por Di’s (a través de Moshe) en los textos sagrados de la Torá.
- Los textos místicos de la Kabala enseñan cómo cada palabra del Shema Israel tiene un fuerte impacto en la vida, en el alma y en el cuerpo de la persona.
- El Shemá Israel habla de la Unicidad de Di’s y la conexión que cada uno puede alcanzar.

En la Práctica

¿Cómo aplicar esta vía de conexión?

- Decir el Shemá Israel antes de dormir.
- Irte a dormir con pensamientos positivos.
- No intoxicar el subconsciente con imágenes negativas.
- Pensar en dejar tu alma en manos de Di’s mientras duermes y que a través de tu alma te mande las respuestas al día siguiente (al devolverte el alma).
- Entregar tus preguntas, pedidos, preocupaciones, en manos de Hashem, confiando en que El te dará siempre lo mejor para ti en cada momento.

6. Modé Ani, Plegaria al despertar.

Gratitud por el alma y la consciencia de vivir el día para hacer la voluntad de Di’s.

*“Mode Ani Lefaneja, Melej Jai Vekaiaim,
Shehejzarta Bi Nishmati, Bejemla Raba Emunateja.”*

“Doy Gracias a Ti, Rey viviente y eterno, pues Tú has restituido con misericordia mi alma dentro de mí, Tu fidelidad es grande”

En la Práctica

¿Cómo conectar con el Modé Ani?

Apenas abres los ojos, decir la plegaria del Mode Ani tomando consciencia de la importancia de tu vida y tu propósito; hacer la voluntad de Di’s.

7. Bitajon. Certeza y Confianza en el Creador y en el poder de tu alma

Jasidut:

“La confianza absoluta en que Di’s ayudará, genera milagros en nuestras vidas”

En la Práctica

¿Cómo aplicar el Bitajón, confianza en Di’s?

- Mantra matutino de confianza: “Confío en Di’s, todo estará bien”
- Vivir tu día con la actitud de “Entregar a Di’s y soltar el resultado” con la confianza plena de que lo que El mande será siempre lo mejor.
- Confío en que para Di’s TODO ES POSIBLE!
- Confío en que Hashem buscará las vías de hacerme llegar lo que necesito.
- Confío en el plan perfecto de Di’s.
- Todo es para un bien mayor, aunque no siempre lo entienda.

8. Gratitud.

Zohar: El agradecimiento es una oración siempre aceptada, ningún acusador puede bloquearla.

Agradecer por las carencias abre las puertas del cielo y trae salvaciones milagrosas.

La persona agradecida está muy conectada con Hashem y recibe salvaciones hasta sin pedir las.



“Porque en verdad, si todos hubieran obedecido a los verdaderos tzadikim, siguiendo el camino de creer siempre en Hashem, Bendito Sea, que todo es para bien, y dando siempre alabanza y agradecimiento a Él, tanto en lo bueno como en lo aparentemente malo, entonces seguro se hubieran anulado completamente todas las adversidades y todos los exilios y ya habría llegado la redención completa”

En la Práctica:

¿Cómo aplicar la gratitud?

- Agradecer constantemente a Di’s por TODO.
- Agradecer también por las carencias, con fe de que todo es para bien.
- En momentos de dificultad hacer hitbodedut, hablar con Di’s y agradecer por la dificultad.
- Dedicar 30’ de agradecer a Dis por todo lo bueno que tienes y también por lo no tienes, por tus problemas. Agradecer por lo “no bueno” tiene el poder de hacer milagros y transformar situaciones negativas en positivas.

9. Velas de Shabat, Meditación y Visualización.

Rebe Lubavitch:

*“Las velas de Shabat son literalmente la luz de Di’s delante tuyo”
Las velas representan el alma y la paz.*

En la Práctica

¿Cómo conectar a través de las velas de Shabat?

- Encender las velas de Shabat en el horario indicado, luego de decir la braja observar las velas y meditar (con los ojos abiertos) en la energía Divina de esa luz, “Conectarte y Ver la Luz de Di’s en las velas”
- Al observar las velas meditar en tu alma y que estás conectada a la Luz Divina.
- Conectar con la paz de las velas de Shabat y visualizar cómo esa paz te envuelve.
- Pedir por tus seres queridos y por el mundo.



10. Amida o Shemona Esré. Plegaria que se dice de pie en dirección al kotel, muro de los lamentos.

La Amida es una escalera al cielo.

La Amida es el rezo de Conexión por excelencia.

La Amida o Shemona Esre, fue compuesta mediante inspiración Divina por sabios de alto nivel espiritual, para ser utilizado como medio de conexión con el Creador.

Es un rezo que abarca todas las áreas de la vida del ser humano, es un momento de intimidad con Di’s.

En la Práctica

- Recitar el rezo de la Amida, puedes hacerlo de mañana, de tarde o de noche.
- Este rezo se encuentra en el Sidur, libro de rezos, o en aplicaciones del celular.



11. Cohaj Hadimiún, Jush Hatzyur. Poder de la visualización.

La visualización es un poder del alma, tiene la fuerza de crear y atraer realidades.

Grandes tzadikim utilizan la visualización como medio de transformación y elevación espiritual.

En la Práctica

¿Cómo utilizar la visualización?

- Visualizar la vida que quieres tener.
- Visualizar tu crecimiento espiritual.
- Visualizarte viviendo desde tu alma Divina.
- Visualizar lo que sea que quieras atraer tanto para tí como para otra persona.
- La visualización debe ser desde la gratitud y confianza, no desde la carencia.
- Desintoxicar el subconsciente de imágenes y creencias no positivas.



Vías Kabalísticas Para Recibir Respuestas Del Cielo - Clase 2



Cómo crear hábitos para vivir conectada:

- Agenda 10' o 15' de conexión diaria y cada día elige un medio de conexión.
- Agenda un día y un tiempo a la semana para dedicarte media hora mínimo, a tener una conexión más extensa. Y elige cualquier medio de conexión que te guste.
- Implementa un momento de conexión de 5' antes de dormir, con el Shemá Israel, pensamientos positivos y etc.
- Implementa el Modé Ani cada mañana al despertar.
- Implementa la meditación de las velas de Shabat.
- Más allá de los momentos específicos de conexión profunda, entrénate para vivir conectada!

Entrénate para escuchar tu silencio interior,
Entrénate para escuchar la voz de tu alma,
Entrénate para ver las señales que Di's pone en tu camino,
Entrénate para identificar cuando estás desconectada y reconectarte,
Entrénate para sentir la paz de tu alma,
Entrénate para respirar conscientemente,
Entrénate para agradecer por todo,
Entrénate para pensar positivo,
Entrénate para confiar en el plan Divino,

Y recuerda, no importa cuán desconectada estés, aquí y ahora puedes decidir conectarte!

¡Gracias!