

## La Llave de la Creación

¡Felicidades! Este es tu regalo por haber concluido el curso: aprender a manifestar una idea. Y aún más, conocerás el proceso de manifestación desde que una idea nace hasta que llega a Malchut (nuestra realidad física).

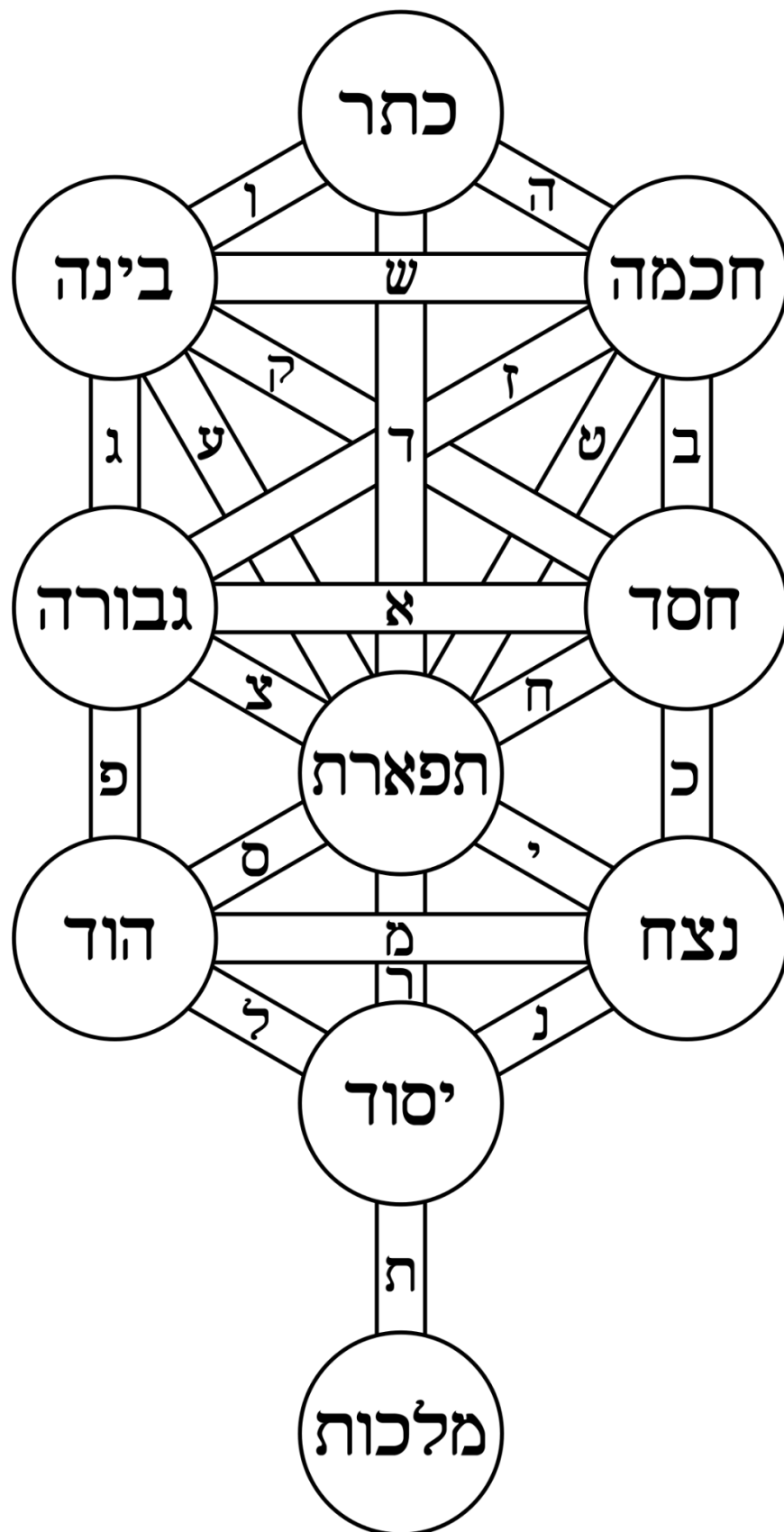
En el video anterior, Gaby explicó los pasos para manifestar desde la luz infinita:

1. **Keter** (blanco) contiene todo lo que es posible manifestar dentro de la creación.
2. De **Chokhmah** (gris) se desprende una chispa en forma de idea o inspiración.
3. La sabiduría de **Binah** (negro) discierne si la idea se alinea con tu ser superior.
4. Con **Chesed** (azul) y la imaginación engrandecemos la idea.
5. **Gevurah** (rojo) utiliza el juicio para distinguir lo que es posible de la fantasía.
6. **Tiferet** (amarillo) armoniza y encuentra la mejor forma para manifestar la idea.
7. **Netzach** (verde) nos conecta con las emociones que nutren y fortalecen la idea.
8. En **Hod** (naranja) residen los pensamientos que la acercan a nosotros.
9. En **Yesod** (morado) restringimos los deseos que no nos encaminan hacia la meta.
10. Y finalmente, en **Malkuth** (café) el tiempo y nuestras acciones la materializan.

### Requisitos:

- Imprimir el dibujo del árbol de vida (en la siguiente hoja).
- Los 9 colores correspondientes a las esferas (Sefirot) del árbol de la vida
- 3 a 5 hojas en blanco
- Un lápiz para escribir
- 1 hora de tiempo.

**Instrucciones Previas:** Asegurate que tendrás las menores distracciones posibles y realiza algunas respiraciones conscientes para relajarte y concéntrate en la actividad. Puedes incluir en la actividad a otras personas, en especial si son familia y el mejor día es el Viernes por la noche o Sábado.



Empezamos con la esfera de Keter (blanco - superior/centro), que no requiere ser coloreada, en su lugar cierra tus ojos y eleva una oración para que este ejercicio sea en cumplimiento de la voluntad divina y te otorgue una oportunidad de servir y cumplir con tu misión.

Al pasar a **Chokhmah** (gris - superior/derecha), colorea suavemente haciendo círculos en sentido contrario a las manecillas del reloj. Mientras coloreas enfoca tu atención en las ideas (o deseos) que vienen a tu mente, cuando llegue una anótala en una lista en una de las hojas en blanco y después continúa coloreando. Con 5 a 10 ideas es suficiente para pasar a la siguiente esfera, pero puedes continuar hasta que tengas varias ideas que te gusten. Lo más importante, es no poner limitación o restricción en esta etapa.

Una vez hayas llegado a **Binah** (negro - superior/izquierda) es momento de encontrar la mejor idea, aquella que está más alineada a los deseos de tu alma superior. Si en algún momento tienes dudas, o incertidumbre sobre cómo escuchar a tu alma superior (Neshama) recuerda lo que has aprendido en el curso de Saturno sobre tu misión de servicio. Puedes ir tachando las ideas que no estén alineadas hasta encontrar la verdadera.

Cuando pases a **Chesed** (azul - 2da esfera de la derecha) engrandece la idea, imagina todo lo que te gustaría que estuviera contenida en la manifestación, nuevamente sin restricciones. Lo ideal es escribir un pequeño párrafo (de 4 a 6 oraciones) para tener la idea clara, como si se la fueras a contar a alguien y utiliza adjetivos y cantidades para describirla con precisión. Si te hace falta imaginación, puedes utilizar algunas de las ideas que descartaste previamente, es posible que algunas puedan complementar tu idea, ya sea como causa o consecuencia de tu manifestación.

En **Gevurah** (rojo - 2da esfera de la izquierda) vas a editar el párrafo que contiene la descripción de tu idea. Elimina las partes que no parecen posibles en este

momento, ajusta las cantidades y objetivos para que sean más realistas y agrega pasos intermedios que se requieran para que la idea sea más fácil de manifestar. Cuando hayas coloreado la esfera y dentro de tí sientas la confianza de que la idea es posible se convierte en meta.

Ahora, en **Tiferet** (amarillo - 2da esfera central) vas a hacer un plan sobre como alcanzarla, redactalo como si le fueras a dar las instrucciones a alguien más, enumerando los pasos a realizar. Cinco a siete pasos son suficientes y procura no exceder más de doce pasos. En las instrucciones incluye como vas a llegar a la meta, como vas a empezar, qué obstáculos habrá que resolver, con quienes te puedes apoyar para conseguirla y en donde concluye el proceso. Recuerda que Tiferet (amarillo) es armonía, utiliza el lapiz para borrar y modificar el plan hasta que sea perfecto.

Para las últimas cuatro esferas toma una nueva hoja en blanco y traza una cruz para dividir la hoja en 4. En la esquina superior izquierda escribe "Emociones", en la superior derecha "Pensamientos", en la inferior izquierda "Deseos" y en la inferior derecha "Acciones". Conforme colores las respectivas esferas **Netzach** (verde - 3ra esfera derecha), **Hod** (naranja - 3ra esfera izquierda), **Yesod** (morado - 3ra esfera central) y **Malkuth** (café - 4ta esfera central) enlista las diferentes emociones, pensamientos, deseos y acciones que te acercaran a conseguir la meta. Asegúrate de que las emociones, pensamientos, deseos y acciones sean lo suficientemente cotidianas para que lo puedas experimentar a diario y se conviertan en hábitos. Está bien, si te regresas de una esfera a otra, cada una de las 4 listas se debe complementar mutuamente.

Para terminar toma fotos a las hojas y si tienes mucho deseo de que se concrete úsalas como fondo de pantalla en tu celular. Ahora sólo necesitas establecer un tiempo de manifestación que te parezca adecuado y pon tu firma, haz un pacto contigo mism@.

Puedes utilizar este mismo proceso para resolver un problema, o alcanzar un deseo en particular. Sólo necesitas restringir a **Keter**, es decir que las ideas que recibas en **Chokhmah** sean relevantes a lo que intentas conseguir. Con la práctica te será inconsciente este proceso, y la disciplina se convertirá en hábito, aún así te recomiendo continuar escribiendo cada paso cuando quieras alcanzar una meta importante.