



Spivinity

TRANSFORMACIÓN



CONSCIENCIA. SANACIÓN. KABALÁ

SESIÓN 1



VOLVER AL SER Gueula Interior





¿Qué es volver a tu Gueula Interior?

Salir del Galut hacia la Gueula

- 1 -Volver a tu alegría
-Simja-
- 2 -Volver a tu paz / descanso
-Menuja-
- 3 -Volver a tu plenitud / disfrute
-Oneg-

“Creamos afuera
lo que tenemos adentro”

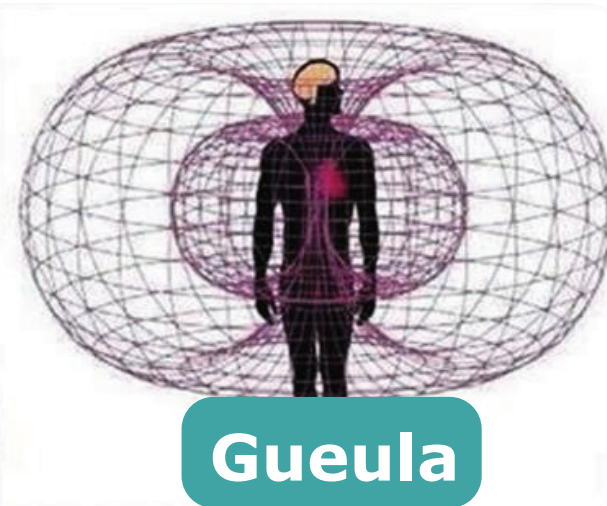
Tu campo electromagnético



Galut

CUANDO ESTAS EN:

La queja	Tristeza
La crítica	Juicios
Preocupaciones	Envidia
Miedos	Mentira
Culpa	Ego
Resentimiento	Odio
	Pensamientos negativos



Gueula

CUANDO ESTÁS EN:

La gratitud	Amor
La consciencia plena	Alegría
Tranquilidad	Comprensión
Confianza	Verdad
Paz	Humildad
Plenitud	Pensamientos positivos



Ley de causa y efecto

“En la vida nada sucede porque sí, todo es causa y consecuencia”.

(Maimónides)



¿Qué es la energía?

Kabala:

- La energía es el “alma” que sustenta la materia.

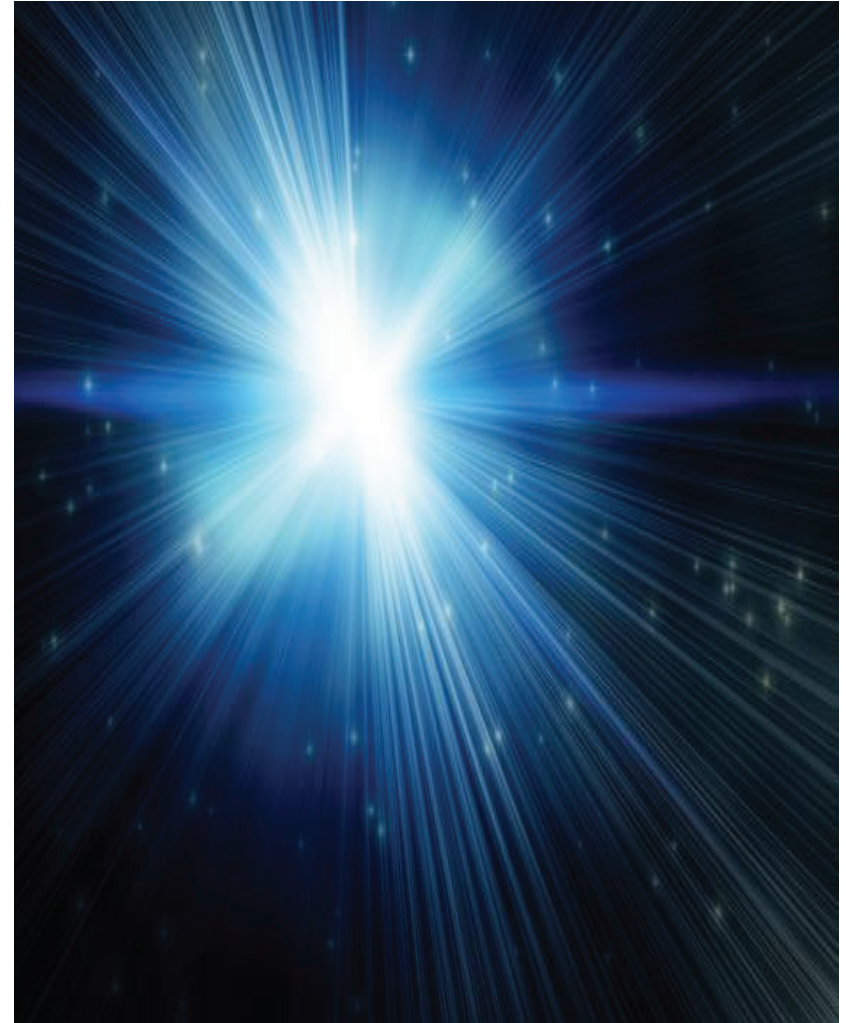
Física Cuántica:

- Las partículas subatómicas son el “campo de energía” que se mueve adentro y alrededor de todo.
- La materia no tiene vida por sí misma, existe una “conciencia/energía” que la sustenta.

“Di-s es la energía que lo sustenta todo”

¿Qué es la energía?

- Juicios vs amor
- Carencia vs abundancia
- Tristeza vs alegría
- Luz vs oscuridad



¿Cómo afecta la energía al cuerpo?

Bruce Lipton, (Médico y Biólogo):

- El cuerpo humano está hecho de **50 trillones de células**.
- La química que provoca la **alegría y el amor** hace que nuestras células crezcan, y la química que provoca el **miedo** hace que las células mueran. Los **pensamientos positivos** son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable.
- Para prosperar necesitamos buscar activamente **la alegría y el amor**.
- Las hormonas del **estrés** coordinan la función de los órganos corporales e inhiben los procesos de crecimiento, suprimiendo la actuación del sistema inmunológico.



“Cuando estamos en equilibrio interior, nos creamos una realidad armónica y atraemos paz a nuestra vida”.





1. ¿Quién es la persona más importante para vos?



2. ¿Quién es la persona que pasa más tiempo con vos?

***IM EIN ANI LI MI LI? UKSHEANI LEATZMI, MA ANI?
SI YO NO ESTOY PARA MI, QUIÉN LO ESTARÁ?
Y SI SOY SOLO PARA MI, QUÉ SOY? (Mishna)***



¿Qué factores desequilibran mi energía?

- Cuando vivo en automático.
- Cuando me desconecto de mí misma.
- Cuando me desconecto de La Fuente de energía; Hashem.
- Cuando no hago consciente mis emociones.
- Cuando vivo más afuera que adentro de mi ser.
- Cuando no escucho a mi cuerpo.
- Cuando no me amo y respeto lo suficiente.
- Cuando me desconecto de mi Alma.
- Cuando no me conecto con mi silencio interior.
- Cuando no tengo presente mi propósito; cumplir la voluntad de Quien me ha creado.
- Cuando vivo desde el ego.
- Cuando no estoy alineada entre lo que pienso, siento, hago y digo.
- Cuando no tengo quietud mental.
- Cuando me enredo en pensamientos negativos.
- Cuando vivo en el pasado o en el futuro y no en el presente.
- Queja y Negatividad
- Cuando no sano y libero mis emociones acumuladas.

“Se nos muestra lo que vinimos a aprender”

**“Tu prójimo es tu espejo, percibes en el
prójimo lo
que hay en ti mismo”**

Rabi Israel Baal Shem Tov

**“Nuestra propia sombra la vemos claramente
en
otras personas”**



1. Qué me está mostrando la vida a través de los diferentes espejos:

- vínculos
- experiencias

2. Qué aprendizaje/ cambio interno debo hacer para equilibrar mi vida?



“Nada se va hasta que nos haya enseñado lo que necesitábamos aprender”

“Cuando nos negamos a mirarnos, la vida nos pone espejos. No son enemigos o problemas, son



¿Por dónde empiezo?



1 GRATITUD Y ALEGRÍA

- Salí del modo queja; cambia la queja por gratitud.
- Agradece por TODO, lo bueno y lo no tan bueno.
- Comenza el día con esta pequeña pero poderosa plegaria de gratitud:

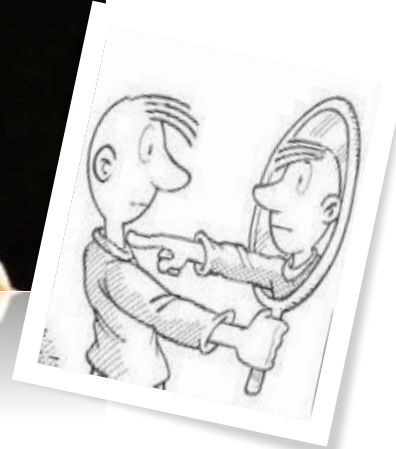
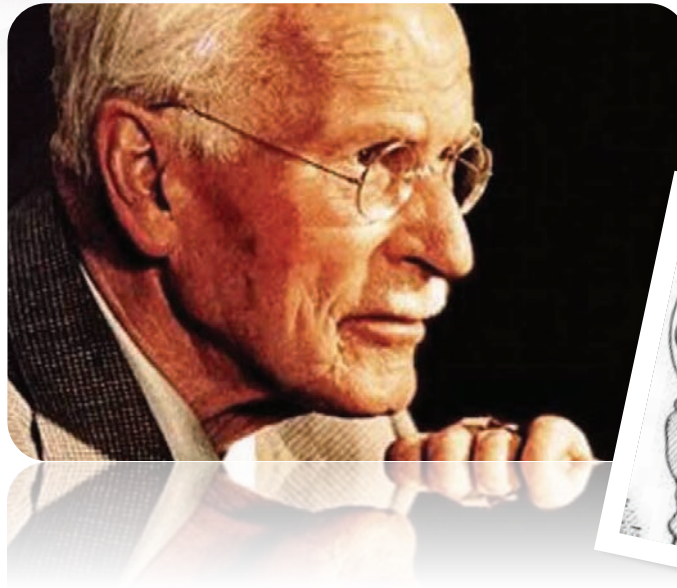
*Mode aní lefaneja, melej jai vekaiam, shehejezarta
bi nishmatí bejemlá rabá emunateja.*

*Agradezco yo a Tí, Rey Vivo y Eterno, que
regresaste en mí, mi Alma con compasión;
abundante es Tu fidelidad.*



***"La persona debe resaltar sus
cualidades positivas así se alegrará
y se amará a sí misma".***

(Rabi Najman de Breslev)



“Quién mira hacia adentro, despierta”.

***“Lo que niegas te somete,
lo que aceptas te transforma”.***

(C.G. Jung)

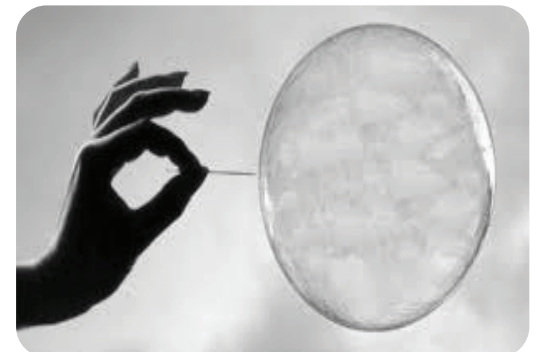
3. Emuná y Bitajon - Fe y Confianza



Ansiedad, preocupaciones, estrés y miedos.

La causa: el Ego

- Las cosas deben ser como yo las planifico.
- Tengo que tener todo bajo control.
- Todo depende de mí.
- Creo que puedo cambiar a los demás.
- Las personas deben ser como yo pienso.
- No acepto mi realidad.
- Tengo la razón.
- Tengo que ser perfecta.
- Necesito más.
- Soy mi éxito/fracaso.
- El drama es mi entretenimiento.





El antídoto para la ansiedad y el estrés: EMUNA- FE Y CONFIANZA EN EL CREADOR

Dejar de vivir desde el ego y vivir en el ser = **Unirse al Or Ein Sof -La Luz Infinita de Hashem**

- Hacer lo que está en tus manos y aceptar lo que no depende de ti.
- No forzar las cosas.
- Entregar, soltar y dejar fluir
- Confiar en el plan Divino- Hashgajá pratit-.

"Si Di-s te cierra una puerta en tus narices no insistas en abrirla, es que lo que hay del otro lado no es bueno para ti".

4. Vivir presente y disfrutar - Kavana y Oneg

Mindfulness- presencia plena



**“El estrés es causado por estar aquí
y querer estar allí”. (Eckhart Tolle)**



Equilibrio y Paz interior

Algunos beneficios de la meditación y el mindfulness (comprobados por estudios médicos y psicológicos):

- Aumenta la felicidad y satisfacción.
- Vida más sana y longeva.
- Reduce la ansiedad, irritabilidad y depresión.
- Mejora la memoria.
- Se agiliza el tiempo de respuesta.
- Aumenta la energía mental y física.
- Mejoran las relaciones.
- Reduce el estrés crónico.
- Reduce el impacto de enfermedades.
- Reduce la dependencia de ciertas adicciones.
- Refuerza el sistema inmunológico.



“El amor a uno mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia.”

(Viktor Frankl)





**¿Qué te llevas de este
encuentro?**



Spivinity

TRANSFORMACIÓN

¡Muchas gracias!



CONSCIENCIA. SANACIÓN. KABALÁ