

CAPÍTULO 7 — Ejemplos prácticos del Árbol de la Vida

Idea central:

Bajo todo lo teórico a dos casos concretos y personales para ejemplificar como podemos auto analizarnos: compartó una experiencia difícil que atravesé en mi vida y comparo mi propio Árbol de la Vida en dos momentos — antes de esa etapa y en el presente — para mostrar, Dimensión por Dimensión, cómo se ve un desequilibrio generalizado y cómo se ve el proceso de reequilibrio.

Puntos clave — En ese momento difícil (desequilibrio generalizado)

- Maljut en exceso: foco casi exclusivo en el trabajo y objetivos materiales muy ambiciosos en poco lapso de tiempo.
- Yesod en falta: descuido a mis amigos y familia por estar tan metido en lo material.
- Netzaj disminuido: perdí la pasión por el día a día; deje de hacer deporte.
- Hod: buena palabra estructurada y liderazgo, pero me faltaba humildad estructural.
- Tiferet en falta: casi no me daba tiempo de autocontemplación ni paz interior.
- Jesed en equilibrio: me reconozco como alguien bondadoso por naturaleza (gracias a Dios).
- Gevurá en falta: poca disciplina/orden.
- Jojmá en exceso, mal canalizado: meditaba muchas horas por día buscando "manifestar" en Maljut.
- Biná en falta: no cumplía el rol de ordenar y proteger las demás Dimensiones.
- Keter: mucha apertura a energías superiores, sin poder "codificarlas" bien.

Puntos clave — Hoy (después de un proceso de reequilibrio)

- Maljut equilibrado: crezco desde la gratitud y la felicidad con lo que tengo (muy agradecido).
- Yesod equilibrado: lo que muestro hacia afuera está alineado con lo que soy realmente.
- Netzaj recuperado: volvió mi pasión por la vida
- Hod equilibrado: humildad estructural (¿qué soy yo ante la inmensidad del Universo y en relación a la infinitud del Ein Sof? Sin perder autoestima correcta).
- Tiferet equilibrado: mucha más paz interior.
- Jesed: se mantiene equilibrado.
- Gevurá: lo reconozco como mi punto flaco actual — todavía me cuesta la disciplina y el orden de agenda. Sin embargo, volví a hacer deporte consistente y voy tomando cada vez más disciplina amorosa en general.
- Biná: identifico el perfeccionismo y la autoexigencia como un riesgo.
- Jojmá: retomé la meditación de forma gradual.

Para profundizar

Lo más valioso de este capítulo para el lector no es el detalle de mi historia en sí, sino el método que muestro: tomar las 10 Dimensiones una por una y analizar honestamente dónde hay exceso, falta o equilibrio, sin quedarse solo en la teoría.

Ejercicio / acción propuesta

Tomá tu propio Árbol y hacé el mismo ejercicio que hice en el curso: recorré las 10 dimensiones y anoté, para cada una, si hoy la sentís en exceso, en falta o en equilibrio.

Para recordar

"No fue una cuestión de un mes, sino de años progresivos... y esto no es un proceso lineal: a veces estaba equilibrado, a veces me iba desequilibrando, hasta que llegué a una crisis muy profunda... y retomé el estudio y la práctica de la Kabbalah aplicada a mi vida".