

## 9. ANEXO

### CORRESPONDENCIAS ANATÓMICAS SIMPLES

Kéter: Se ubica por encima de la cabeza o rodeándola como una corona. También, el cráneo en general.

Jojmá: Hemisferio cerebral izquierdo. Parte izquierda de la cara.

Biná: Hemisferio cerebral derecho. Parte derecha de la cara.

Sendero Jojmá-Biná: Cuerpo calloso y estructuras intermedias, tálamo, hipotálamo. Centro de la frente (tercer ojo).

Daat: Garganta. Tiroides.

Jésed: Hombro, brazo y mano izquierdos.

Guevurá: Hombro, brazo y mano derechos.

Tiféret: Corazón, torso.

Pilar del medio en general: Columna.

Sendero Jésed-Guevurá: Timo, metabolismo.

Nétsaj: Cadera y pierna izquierdas.

Hod: Cadera y pierna derechas.

Sendero Nétsaj-Hod: Plexo solar, centro del ombligo.

Yesod: Órgano sexual. Bajo abdomen.

Maljút: Pies. Base de la columna.

El ser humano está hecho a imagen del Árbol de la Vida, tanto externa como internamente, y tanto anatómica como funcionalmente.

Hay que tener en cuenta que cuando estamos frente al Árbol de la Vida (externo, macrocósmico) el pilar de la fuerza está a nuestra derecha y el pilar de la forma a nuestra izquierda. Pero cuando asumimos el Árbol (microcósmico) es como si nos diéramos la vuelta y miráramos desde él, con lo cual el pilar de la fuerza está ahora a nuestra izquierda y el de la forma a nuestra derecha. Lo cual ya se habrá percibido al hacer la cruz cabalística.

### EJERCICIO I

Visualizar el Árbol de la Vida sobrepuesto a nuestro cuerpo como un medio de alcanzar el equilibrio. Las sefirot se visualizan luminosas del color correspondiente (Lección 1ª. Anexo I).

De pie. Visualizamos la esfera de Kéter encima de nuestra cabeza, a unos pocos centímetros. Jojmá y Biná sobre los hemisferios correspondientes. La esfera de Jésed en el hombro izquierdo y la de Guevurá en el derecho. Tiféret en el área del corazón. Nétsaj en la cadera izquierda. Hod en la derecha. Yesod en el área genital. Maljút bajo las plantas de los pies.

Alcanzar una imagen global y permanecer en un estado de ecuanimidad interna durante unos instantes.

## **EJERCICIO II** **(Meditación Yo Soy I)**

En este ejercicio visualizamos las dos columnas laterales externas a nosotros, a ambos lados, el pilar de la fuerza (de color blanco) a nuestra izquierda y el de la forma (de color negro) a nuestra derecha. Nosotros somos ahora la columna central. La altura de los pilares coincide más o menos con la nuestra, hasta el nivel de las sienes. Tenemos los brazos abiertos y las manos se apoyan en los pilares laterales. Percibimos ambas columnas como formando una batería de fuerza, polo positivo el blanco y negativo el negro. Nos visualizamos de una forma ideal, como expresando el potencial total de lo que somos. Llevamos puesta una corona, o bien una aureola de luz rodea nuestra cabeza. Sin pensamientos, pronunciamos continuamente el mantra YO SOY QUIEN YO SOY de una forma entrelazada: “Yo soy quien yo soy quien yo soy quien yo soy...”

Yo soy quien yo soy es la traducción al castellano del Nombre con que Dios responde a Moisés en el episodio de la zarza ardiente. En hebreo: Eheié Asher Eheié (la h en hebreo se parece a la inglesa. No pronunciar como j fuerte. Sh también corresponde al sonido inglés correspondiente). El mantra puede también pronunciarse en hebreo: “Eheié Asher Eheié Asher Eheié Asher Eheié...”. Este Nombre se estudiará en la lección correspondiente sobre Nombres Divinos.

La meditación Yo Soy debe hacerse diariamente durante diez minutos aproximadamente. Puede sustituir a la relajación y respiración del programa de ejercicios, pero no a los ejercicios de visualización y concentración en esta etapa tan temprana.

En la vida cotidiana puede hacerse la visualización instantánea y recitar internamente el mantra siempre que se necesite algún tipo de autoafirmación tiferética positiva.