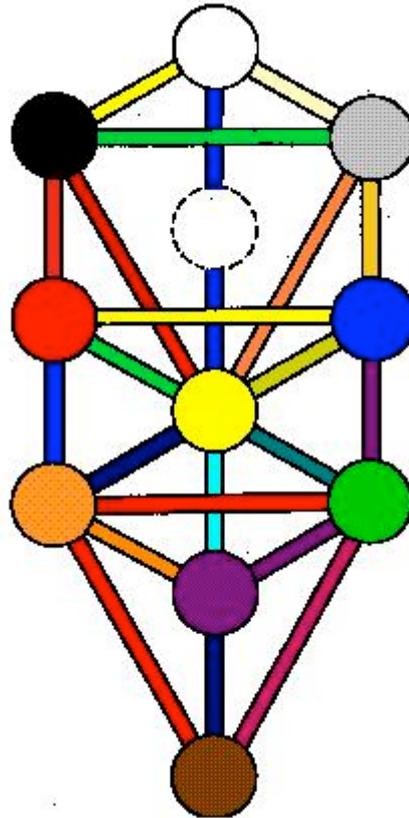


EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN DEL ÁRBOL

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.

A continuación se procede detalladamente con los senderos del Árbol. Los colores correspondientes son:

- 11.- Kéter-Jojmá: Amarillo pálido brillante
- 12.- Jojmá-Biná: Amarillo
- 13.- Kéter-Tiféret: Azul
- 14.- Jojmá-Biná: Verde esmeralda
- 15.- Jojmá-Tiféret: Escarlata
- 16.- Jojmá-Jésed: Rojo anaranjado
- 17.- Biná-Tiféret: Naranja

- 18.- Biná-Guevurá: Ámbar
- 19.- Jésed- Guevurá: Amarillo
- 20.- Jésed-Tiféret: Verde amarillento
- 21.- Jésed-Nétsaj: Violeta
- 22.- Guevurá-Tiféret: Verde esmeralda
- 23.- Guevurá-Hod: Azul
- 24.- Tiféret-Nétsaj: Verde azulado
- 25.- Tiféret-Yesod: Azul
- 26.- Tiféret-Hod: Índigo
- 27.- Nétsaj-Hod: Escarlata
- 28.- Nétsaj-Yesod: Violeta
- 29.- Nétsaj-Maljút: Carmesí
- 30.- Hod-Yesod: Naranja
- 31.- Hod-Maljút: Rojo escarlata
- 32.- Yesod-Maljút: Índigo

(Nota: En la figura anterior los colores son sólo aproximados. Seguir siempre la descripción literal de arriba).

Para establecer cada sendero se visualizan las dos sefirot de sus extremos en su color y en su ubicación en el cuerpo. En la inspiración desciende desde la sefirá superior hasta la sefirá inferior (o anterior y posterior en la sucesión numérica en el caso de los pilares laterales) una energía en forma espiral, moviéndose en el sentido de las agujas del reloj. Es recibida en la sefirá de llegada que brilla con más intensidad y poder de irradiación. Esto en la pausa de la respiración. Después, en la espiración, la energía se mueve en sentido inverso, de la sefirá inferior a la superior, también en una espiral que gira en el sentido del reloj (sentido considerado ahora desde la sefirá inferior, o sea, el contrario que en el caso anterior del descenso en la inspiración). Pausa de nuevo en la primera sefirá y se repite el proceso (de tres a cinco veces en una primera aproximación).

El ejercicio termina con una imagen global del Árbol superpuesta al cuerpo (en el aura). La imagen será más o menos detallada, según las posibilidades de cada uno. Hay que considerar siempre que el Árbol aparezca lleno de luz y vitalidad, con una poderosa dinámica interna.