

ALMA INFINITA · CUADERNO GRATUITO

DIEZ CUALIDADES · UN SOLO ÁRBOL

El Árbol de las Sefirot

Diez cualidades de la luz para conocerte y equilibrarte

Cada Sefirá explicada en lenguaje sencillo, con lo que despierta en ti, su sombra, un puente con la ciencia y un ejercicio para vivirla.

Eduin Santiago · Meditación y Conciencia

BIENVENIDA

Un árbol en el centro del jardín

En el segundo capítulo del Génesis hay una imagen que ha acompañado a la humanidad durante milenios: en el centro del jardín crece el **Árbol de la Vida**. La sabiduría ancestral vio en él mucho más que una planta: vio el mapa más preciso del alma humana y del modo en que la luz infinita se despliega en el mundo.

> *«E hizo brotar el Eterno Dios de la tierra todo árbol hermoso a la vista y bueno para comer, y el árbol de la vida en medio del jardín.»*
>
> GÉNESIS 2:9

Ese mapa tiene diez puntos de luz, las **Sefirot**. Cada una es una cualidad: la voluntad, la intuición, la comprensión, el amor, el límite, el equilibrio, la constancia, la gratitud, el vínculo, la presencia en el mundo. Las diez están en el cosmos, y las diez están en ti. Por eso conocer el Árbol es conocerte, y conocerte es el primer paso de la reparación del alma, el Tikún.

En el **Nivel 1 · El Mapa del Alma** conociste el Árbol como un todo. Este cuaderno es su compañero: **se detiene en cada Sefirá**, una por una, para que puedas reconocerla en tu vida, ver cuándo está en equilibrio y cuándo se desordena, y trabajarla con un ejercicio sencillo.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

- **Mira primero la lámina** de la página siguiente. Puedes imprimirla o guardarla en tu teléfono.
- **Lee una Sefirá por día.** Al final encontrarás un plan de diez días, una Sefirá por jornada.
- **Para cada una** verás qué es, cómo luce en equilibrio, su sombra, lo que dice la ciencia y un ejercicio.
- **Mírate con bondad.** No hay Sefirá buena ni mala: todas son necesarias en su medida justa.


Kéter
כתר
Corona
Voluntad Divina
Biná
בינה
Comprensión
Gestación
Jojmá
חכמה
Sabiduría
Inspiración
Da'at
דעת
Conocimiento
Integración
Guevurá
גבורה
Fuerza
Disciplina
Jésed
חסד
Amor
Expansión
Tiféret
תפארת
Belleza
Armonía
Equilibrio
Hod
הוד
Esplendor
Comunicación
Humildad
Netzaj
נצח
Victoria
Perseverancia
Confianza
Yesod
יסוד
Fundamento
Vínculo
Conexión
Maljut
מלכות
Reino
Manifestación
en la Realidad

EL ÁRBOL DE UN VISTAZO

Tres columnas, diez cualidades

DERECHA · EXPANSIÓN

Jojmá, Jésed y Nétzaj. La fuerza que da, que abre, que se derrama. Sin ella, la vida se seca.

CENTRO · EQUILIBRIO

Kéter, Tiféret, Yesod y Maljut. El eje que une y armoniza: el camino del corazón.

IZQUIERDA · FORMA

Biná, Guevurá y Hod. La fuerza que contiene, que mide, que pone límites. Sin ella, la vida se desborda.

SEFIRÁ	SIGNIFICA	EN EQUILIBRIO	CUANDO SOBRA	CUANDO FALTA
Kéter	Corona	Voluntad profunda, presencia	Desconexión del mundo	Vivir sin dirección
Jojmá	Sabiduría	Intuición clara	Ideas sin aterrizar	Sin inspiración
Biná	Entendimiento	Comprensión profunda	Sobreanalizar todo	Confusión
Dáat	Conocimiento	Saber que transforma	Saber que se impone	Saber sin cambiar
Jésed	Bondad	Amor generoso	Dar hasta agotarse	Frialdad, cierre
Guevurá	Fuerza, rigor	Límites sanos	Dureza, crítica	No saber decir no
Tiféret	Belleza	Paz en el centro	Querer complacer a todos	Vivir dividida
Nétzaj	Victoria	Constancia	Terquedad	Abandonar todo
Hod	Esplendor	Gratitud, humildad	Anularse	Orgullo, queja
Yesod	Fundamento	Vínculos verdaderos	Dependencia	Aislamiento
Maljut	Reino	Presencia, concreción	Apego a lo material	No concretar nada

RAÍCES ANTIGUAS

Dónde aparece el Árbol en las Escrituras

El Árbol de las Sefirot no es un invento reciente. Los sabios lo leyeron en el corazón mismo de los textos antiguos. Estos son cuatro de sus lugares favoritos.

La sabiduría es árbol de vida

> *«Es árbol de vida para los que de ella echan mano.»*
>
> PROVERBIOS 3:18

Y pocos versos después, Proverbios nombra tres cualidades del Árbol en un solo aliento: «Con **sabiduría** fundó la tierra, con **entendimiento** afirmó los cielos; con su **conocimiento** se abrieron los abismos» (Proverbios 3:19–20). Jojmá, Biná y Dáat: la mente del Árbol.

Las siete cualidades del corazón

> *«Tuya, oh Eterno, es la grandeza y el poder, la gloria, la victoria y el esplendor; porque todo lo que está en los cielos y en la tierra es tuyo. Tuyo, oh Eterno, es el reino.»*
>
> 1 CRÓNICAS 29:11

Es el verso donde los sabios encontraron las siete cualidades inferiores del Árbol, en orden: la **grandeza** (Jésed), el **poder** (Guevurá), la **gloria** (Tiféret), la **victoria** (Nétzaj), el **esplendor** (Hod), **todo** lo que une cielo y tierra (Yesod) y el **reino** (Maljut).

Diez palabras de creación

> *«Con diez dichos fue creado el mundo.»*
>
> PIRKEI AVOT 5:1

En el primer capítulo del Génesis, la frase «y dijo Dios» marca cada paso de la creación. La sabiduría ancestral enseña que esos diez dichos corresponden a las diez Sefirot: la creación no ocurrió una vez, sino que el Árbol la sostiene momento a momento.

El espíritu que reposa

> *«Y reposará sobre él el espíritu del Eterno: espíritu de sabiduría y de entendimiento, espíritu de consejo y de fortaleza, espíritu de conocimiento.»*
>
> ISAÍAS 11:2

Los sabios leyeron en este verso las cualidades del Árbol descendiendo sobre un ser humano: sabiduría y entendimiento (Jojmá y Biná), consejo y fortaleza (Jésed y Guevurá), conocimiento (Dáat). Es la imagen de una persona en quien el Árbol entero está despierto.

PRIMERA SEFIRÁ

1 Kéter · la Corona

La voluntad profunda que precede a todo deseo

Columna central · Isaías 40:26

Kéter significa **corona**: algo que está sobre la cabeza, más allá de la mente. Es el punto donde el alma toca lo infinito. Antes de cualquier pensamiento, emoción o deseo concreto, hay en ti un impulso más hondo: *querer ser, querer vivir, querer dar*. Eso es Kéter. Los sabios la llaman también «la nada», porque no tiene forma: es pura potencia antes de que algo tome dirección.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Sientes que tu vida tiene un sentido que no necesitas explicar. Actúas desde una voluntad serena, no desde la urgencia.

SU SOMBRA

Si te desconectas de ella, vives sin dirección, empujada por lo urgente. Si te refugias en ella para huir del mundo, te desconectas de la vida concreta.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

En la meditación profunda se aquieta la **red neuronal por defecto**, la que sostiene al yo que se cuenta historias, y muchas personas describen una presencia silenciosa que observa sin pensar. Es un buen modo de acercarse a Kéter desde la experiencia: no un pensamiento más, sino el silencio en que los pensamientos aparecen.

EJERCICIO · LA CORONA

Siéntate cinco minutos con los ojos cerrados. Observa tus pensamientos sin seguirlos. Luego pregúntate en silencio: «¿Qué es lo que más profundamente quiero para mi vida?». No respondas con la mente. Espera.

PREGUNTA VIVA

¿Qué voluntad honda ha estado esperando debajo de todos mis deseos pequeños?

SEGUNDA SEFIRÁ

2 Jojmá · la Sabiduría

El destello de intuición que llega antes de las palabras

Columna derecha · Proverbios 3:19

Jojmá es el **primer destello**: la intuición que llega completa, antes de que puedas explicarla. Como cuando conoces a alguien y sabes algo esencial de esa persona antes de hablar, o cuando la solución a un problema aparece de golpe en la ducha. Su símbolo es la letra más pequeña del alfabeto hebreo, apenas un punto, porque Jojmá es un punto mínimo que contiene todo lo que vendrá.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Confías en tu saber interior, eres creativa, ves posibilidades donde otros ven problemas.

SU SOMBRA

Si sobra, tienes mil ideas que nunca aterrizan. Si falta, la vida se vuelve plana, sin inspiración ni chispa.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

El psiquiatra Iain McGilchrist, en *El maestro y su emisario*, describe dos modos de atención: uno que capta el todo, lo nuevo y el contexto, y otro que analiza las partes. Atribuye el primero sobre todo al hemisferio derecho. Más allá de los debates sobre los hemisferios, su descripción del modo «que capta el todo» se parece mucho a Jojmá.

EJERCICIO · EL DESTELLO

Escribe una pregunta importante de tu vida en lo alto de una hoja. Durante ocho minutos escribe sin parar, sin corregir, lo que venga. Luego subraya lo que te sorprenda.

PREGUNTA VIVA

¿Qué sé desde hace tiempo que todavía no me he atrevido a escuchar?

TERCERA SEFIRÁ

3 Biná · el Entendimiento

El vientre que recibe la intuición y la hace crecer

Columna izquierda · Proverbios 2:3

Si Jojmá es el relámpago, Biná es el **vientre** que lo recibe y lo gesta hasta que puede nacer como algo claro y ordenado. La sabiduría ancestral la llama la Madre del Árbol. Su raíz hebrea se relaciona con «entre»: Biná es la capacidad de distinguir, de ver la diferencia, de separar lo esencial de lo accesorio. Y es también el lugar del **retorno**: comprender a fondo quiénes somos es la puerta de toda transformación.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Comprendes en profundidad, tienes paciencia con los procesos, sabes discernir qué intuición es verdadera.

SU SOMBRA

Si sobra, analizas todo sin decidir nada. Si falta, vives confundida, sin entender lo que te pasa.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

Daniel Siegel describe la **coherencia narrativa**: la capacidad de contar la propia historia con sentido, integrando lo vivido. Sus investigaciones sobre el apego muestran que no es lo que nos pasó lo que más nos marca, sino cómo lo hemos comprendido. Eso es Biná en acción: dar forma a la experiencia hasta que se vuelve significado.

EJERCICIO · EL VIENTRE

Escribe una experiencia que aún no comprendes, como si se la contaras a una amiga sabia. Luego léela como si fuera la historia de otra persona. Termina con una frase: «El regalo escondido aquí es…».

PREGUNTA VIVA

¿Qué experiencia de mi vida todavía está esperando ser comprendida?

LA SEFIRÁ OCULTA

Dáat · el Conocimiento

El saber que se vuelve vida

Columna central · Proverbios 3:20

Dáat no siempre aparece en los dibujos del Árbol, porque no es una cualidad más: es lo que nace cuando la intuición de Jojmá y la comprensión de Biná se unen. Es el **conocimiento encarnado**. Es la diferencia entre saber que el amor existe y conocer el amor; entre leer sobre el perdón y haber perdonado. Cuando Dáat está presente, lo que entiendes llega a tu corazón y a tus actos.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Lo que aprendes te cambia. Hay coherencia entre lo que sabes y lo que vives.

SU SOMBRA

Saber mucho y no cambiar nada; o usar lo que sabes para tener razón en vez de para crecer.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

Para Daniel Siegel, la salud mental es **integración**: partes distintas que se diferencian y se enlazan. Intuición y análisis, emoción y razón, cuerpo y mente. Dáat es, en el lenguaje del Árbol, ese momento de integración en el que el saber deja de estar en la cabeza y se vuelve una forma de vivir.

EJERCICIO · EL FRUTO

Elige una decisión pendiente. Escribe ocho minutos lo que intuyes (Jojmá). Respira dos minutos. Luego ordena lo escrito y busca patrones (Biná). Termina con una frase: «Ahora sé que…» (Dáat), y compártela con alguien de confianza.

PREGUNTA VIVA

¿Qué sé desde hace años que todavía no he dejado entrar en mi vida?

4

CUARTA SEFIRÁ

Jésed · la Bondad

El amor que se expande y da sin medida

Columna derecha · Salmos 89:3

Jésed es el **amor que se derrama**: la generosidad, la apertura, el abrazo, el impulso de dar sin preguntar si el otro lo merece. «El mundo será edificado con bondad», dice el salmista (Salmos 89:3). Es la primera de las cualidades del corazón, y la que abre todas las demás. Cuando Jésed fluye, la vida se siente abundante.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Das con alegría, recibes sin culpa, confías en la bondad de la vida y de los demás.

SU SOMBRA

Si sobra, das hasta agotarte, sin límites, y te pierdes en las necesidades ajenas. Si falta, te cierras, te enfrías, te proteges de todos.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

La **oxitocina**, una hormona ligada al vínculo, participa en la confianza y en el cuidado mutuo. Y los estudios de Richard Davidson muestran que la compasión puede entrenarse con la práctica: no es solo un rasgo con el que se nace. Jésed, en el lenguaje de hoy, es un músculo del corazón que se fortalece al usarlo.

EJERCICIO · EL DON

Durante un día, haz tres actos de bondad pequeños y anónimos. Y uno más: recibe algo que te ofrezcan sin decir «no hacía falta». Por la noche, escribe cómo te sentiste dando y recibiendo.

PREGUNTA VIVA

¿Doy desde la abundancia o desde el miedo a no ser amada?

5

QUINTA SEFIRÁ

Guevurá · la Fuerza

El límite que protege y da forma

Columna izquierda · Pirkei Avot 4:1

Guevurá es la **fuerza que pone límites**: la capacidad de decir «basta», de discernir, de sostener una disciplina, de proteger lo valioso. Sin ella, el amor de Jésed se desborda como un río sin orillas. «¿Quién es fuerte? El que domina su impulso», enseñan los sabios (Pirkei Avot 4:1). Guevurá no es dureza: es el amor que sabe cuidar.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Pones límites sin culpa, sostienes tus compromisos, sabes decir no cuando hace falta.

SU SOMBRA

Si sobra, te vuelves rígida, crítica y exigente contigo y con los demás. Si falta, no sabes decir no y todos ocupan tu espacio.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

La **corteza prefrontal** nos permite frenar un impulso, sostener la atención y elegir. Es la región que entra en escena cuando hacemos una pausa antes de reaccionar. Guevurá, vista desde el cerebro, es ese freno sabio que protege lo que amamos.

EJERCICIO · EL LÍMITE

Identifica un lugar de tu vida donde necesitas un límite. Escribe la frase exacta que dirías, con amor y con firmeza. Ensáyala en voz alta. Si te sientes lista, dila esta semana.

PREGUNTA VIVA

¿Dónde estoy siendo demasiado dura conmigo, y dónde demasiado blanda con lo que me daña?

SEXTA SEFIRÁ

6 Tiféret · la Belleza

El corazón del Árbol, donde el amor y el límite se abrazan

Columna central · Miqueas 6:8

Tiféret está en el centro exacto del Árbol, y no por casualidad: es el **corazón**. Aquí la bondad de Jésed y la fuerza de Guevurá se encuentran y se vuelven compasión, el amor que abraza y sabe poner límites al mismo tiempo. Tiféret es también la verdad: lo que sientes en el pecho cuando vuelves a tu centro. «Hacer justicia, amar la misericordia y caminar humildemente» (Miqueas 6:8) es un buen retrato de Tiféret.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Respondes en vez de reaccionar. Eres auténtica, coherente, compasiva y firme a la vez.

SU SOMBRA

Si sobra, intentas complacer a todos para que nadie se moleste. Si falta, vives dividida entre lo que sientes y lo que haces.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

Respirar lentamente, cerca de seis veces por minuto, favorece la **coherencia cardíaca**: el ritmo del corazón y la respiración se sincronizan en una onda suave, asociada con calma y claridad. Es una manera sencilla de volver al centro del Árbol desde el cuerpo.

EJERCICIO · EL CENTRO

Una mano en el pecho. Inhala contando cuatro, exhala contando seis, durante cinco minutos. Piensa en una situación difícil y pregúntate: ¿qué diría mi corazón, que es a la vez amoroso y firme?

PREGUNTA VIVA

¿Qué verdad siento en el pecho que todavía no me he atrevido a decir?

7

SÉPTIMA SEFIRÁ

Nétzaj · la Victoria

La constancia que sostiene el impulso en el tiempo

Columna derecha · Isaías 40:31

Nétzaj significa victoria, y también eternidad: la **fuerza que no se rinde**. Es el impulso que te hace levantarte y volver a intentarlo, la pasión que sostiene un proyecto, una relación o una práctica durante años. «Los que esperan en el Eterno renovarán sus fuerzas; correrán y no se cansarán» (Isaías 40:31).

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Perseveras con ternura, sostienes lo que empiezas, te levantas después de cada caída.

SU SOMBRA

Si sobra, te vuelves terca y no sabes soltar lo que ya terminó. Si falta, abandonas todo a la primera dificultad.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

La psicóloga Angela Duckworth estudió la **perseverancia apasionada** y encontró que sostener el esfuerzo hacia una meta con sentido predice los logros tanto o más que el talento. Nétzaj es esa constancia nacida del amor, no de la obligación.

EJERCICIO · LA CONSTANCIA

Elige algo pequeño que quieras sostener: cinco minutos de meditación, una caminata, una llamada semanal. Márcalo cada día en un calendario durante diez días. Celebra cada marca.

PREGUNTA VIVA

¿Qué abandoné antes de tiempo que todavía me pide volver?

8

OCTAVA SEFIRÁ

Hod · el Esplendor

La gratitud que reconoce lo que es

Columna izquierda · Salmos 92:2

Hod es el **esplendor**, y su raíz se relaciona con agradecer y reconocer. Si Nétzaj es el impulso que avanza, Hod es la capacidad de detenerse, inclinarse y decir «gracias». Es la humildad que acepta la realidad tal como es, y la gratitud que encuentra belleza incluso en lo pequeño. «Bueno es dar gracias al Eterno» (Salmos 92:2).

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Agradeces, reconoces tus límites sin humillarte, sabes escuchar y recibir.

SU SOMBRA

Si sobra, te anulas y te sometes a todo. Si falta, aparecen el orgullo y la queja constante.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

En un estudio de 2003, Robert Emmons y Michael McCullough pidieron a un grupo de personas que escribieran cada semana cosas por las que estaban agradecidas. Al cabo de unas semanas, reportaban más bienestar y optimismo que los grupos de comparación. La **gratitud** no es solo un sentimiento: es una práctica que transforma.

EJERCICIO · LAS GRACIAS

Cada noche, durante diez días, escribe tres cosas por las que estás agradecida. Una de ellas debe ser algo difícil que te haya enseñado algo.

PREGUNTA VIVA

¿Qué regalo de mi vida estoy dejando de ver por mirar lo que falta?

9

NOVENA SEFIRÁ

Yesod · el Fundamento

El canal que une todas las cualidades y las entrega al mundo

Columna central · Proverbios 10:25

Yesod es el **fundamento**: el canal donde se reúnen todas las cualidades del Árbol antes de llegar al mundo. Es el vínculo, la intimidad, el pacto, la coherencia entre lo que sientes, dices y haces. «El justo es fundamento eterno», dice Proverbios (10:25). Cuando Yesod está sano, tus relaciones son verdaderas y tu palabra tiene peso.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Creas vínculos profundos, cumples tu palabra, hay coherencia entre tu interior y tus actos.

SU SOMBRA

Si sobra, te vuelves dependiente y buscas conexión en lugares que no pueden darla. Si falta, te aíslas.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

El psiquiatra John Bowlby describió el **apego**: la necesidad humana de vínculos seguros, que se forma en la infancia y nos acompaña toda la vida. Un apego seguro es la confianza básica de que el otro estará ahí. Yesod, en el lenguaje del alma, es ese fundamento de confianza sobre el que se construye todo lo demás.

EJERCICIO · EL VÍNCULO

Escribe el nombre de tres personas con quienes sientes un vínculo verdadero. Esta semana, dile a una de ellas, con palabras concretas, qué significa en tu vida.

PREGUNTA VIVA

¿Dónde hay distancia entre lo que siento, lo que digo y lo que hago?

DÉCIMA SEFIRÁ

10 Maljut · el Reino

El mundo concreto donde la luz se vuelve real

Columna central · Salmos 145:13

Maljut es el **reino**: tu cuerpo, tu casa, tus manos, tu palabra, tu vida de cada día. Es la vasija que recibe todas las luces del Árbol y las hace visibles. La sabiduría ancestral la asocia con la *Shejiná*, la presencia divina que habita en el mundo. Todo lo que fluye desde Kéter se vuelve real aquí: en una conversación honesta, en una mano extendida, en un plato servido con amor. El trabajo del alma no está completo hasta que llega a Maljut.

CUANDO ESTÁ DESPIERTA

Estás presente en tu cuerpo y en tu vida. Concretas lo que sueñas. Lo cotidiano se vuelve sagrado.

SU SOMBRA

Si sobra, te apegas a lo material como si fuera todo. Si falta, sueñas mucho y no concretas nada.

UN PUENTE CON LA CIENCIA

La **interocepción**, la capacidad de sentir lo que pasa dentro del cuerpo, está ligada a la regulación emocional y a la toma de decisiones. Habitar el cuerpo no es un detalle: es la base para que todo lo demás se vuelva vida. Maljut nos recuerda que la espiritualidad se juega aquí, con los pies en la tierra.

EJERCICIO · EL REINO

Elige una tarea cotidiana —cocinar, ordenar, regar las plantas— y hazla con plena presencia, como un acto sagrado. Siente tus manos, el olor, el peso. Luego escribe qué cambió.

PREGUNTA VIVA

¿Qué intuición hermosa de mi vida está esperando un primer acto concreto?

PARA INTEGRARLO

El Árbol eres tú

El Árbol de las Sefirot no es un sistema abstracto. Es un mapa de tu alma. Cuando confías en una intuición que no puedes explicar, estás en Jojmá. Cuando te tomas el tiempo de comprender algo a fondo, estás en Biná. Cuando ese comprender te cambia, has tocado Dáat. Cuando amas sin condiciones, estás en Jésed; cuando pones un límite desde el amor, en Guevurá; cuando haces ambas cosas a la vez, desde el corazón, en Tiféret. Y cuando todo ese trabajo interior se vuelve una conversación honesta o un gesto valiente, la luz ha llegado a Maljut. El Árbol ha dado fruto.

DIEZ DÍAS, DIEZ SEFIROT

DÍA	SEFIRÁ	PRÁCTICA
1	Kéter	Cinco minutos de silencio preguntándote qué quieres en lo más hondo.
2	Jojmá	Escritura libre de ocho minutos sobre una pregunta importante.
3	Biná	Escribe una experiencia que no comprendes y busca su regalo escondido.
4	Jésed	Tres actos de bondad anónimos y recibir algo sin decir «no hacía falta».
5	Guevurá	Escribe y ensaya un límite que necesitas poner.
6	Tiféret	Cinco minutos de respiración con la mano en el pecho.
7	Nétzaj	Empieza tu pequeña práctica de constancia y márcala en un calendario.
8	Hod	Tres agradecimientos, uno de ellos por algo difícil.
9	Yesod	Dile a alguien, con palabras concretas, qué significa en tu vida.
10	Maljut	Una tarea cotidiana hecha como acto sagrado. Al final, vuelve a mirar la lámina del Árbol.

El Árbol está en ti. Ya lo eres.

EDUIN SANTIAGO · MEDITACIÓN Y CONCIENCIA

Continúa con el Nivel 1 · El Mapa del Alma, gratis en www.almainfinita.org