

7. SEGUNDA LECCIÓN.

TERCERA PARTE: EJERCICIOS BÁSICOS.

A. RELAJACIÓN:

La relajación sistemática es un ejercicio muy conveniente que puede practicarse como preparación o primer paso de meditaciones posteriores más elaboradas, o bien en sí misma de una forma completamente independiente.

Hay una enorme variedad de técnicas de relajación, que esencialmente consisten en la autoinducción de ese estado, transmitiéndose a uno mismo las instrucciones pertinentes.

Una forma de proceder sería la siguiente:

Lo primero es la elección del lugar, suficientemente aislado, sin distracciones ni estímulos externos. Como se ha especificado en la segunda parte, es conveniente siempre realizar nuestros ejercicios en el mismo lugar, ya que nuestro cuerpo funciona basándose en hábitos y, así, una repetición de circunstancias exteriores favorecerá la relajación automática.

Lo mismo cabe decir de la hora del día, fuera ya de las actividades cotidianas, un momento propicio para estar a solas consigo mismo. El tiempo debe estar prefijado de antemano, ya que si lo dejamos a la espontaneidad, el flujo de los acontecimientos pronto nos desviará y hará volver a nuestras ocupaciones habituales. Si todos los días nos ejercitamos a la misma hora mejor.

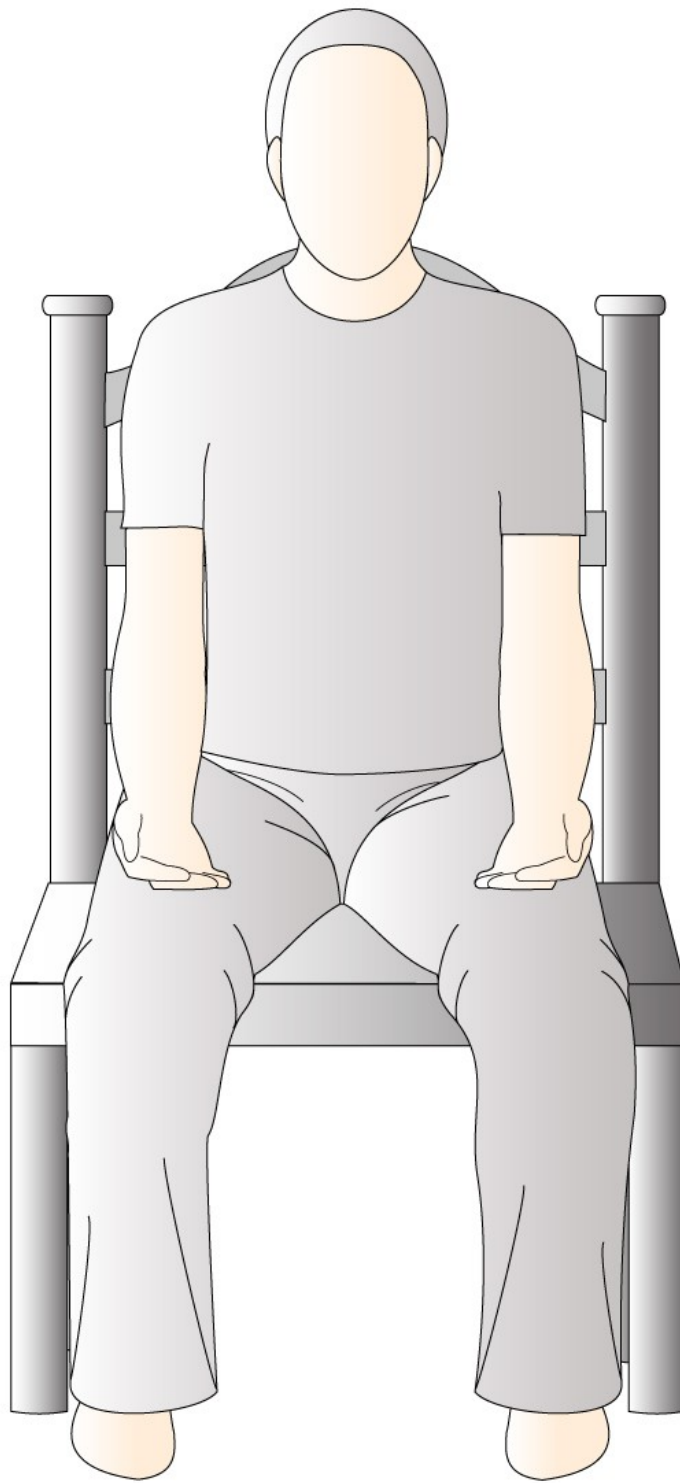
La ropa debe ser amplia, sin nada apretado, lo que impediría el libre flujo de energías corporales.

La postura debe ser cómoda: sentado o tumbado. En principio, para la relajación profunda, es preferible esta última, pero como la meditación posterior es un trabajo cognitivo activo – no únicamente receptivo – la posición sentada nos ayudará más a mantener el tono físico y el estado de alerta (relajado) psíquico. La posición tumbada, sin embargo, podría favorecer la somnolencia.

Si uno se tumba, debe hacerse sobre un suelo plano y más bien duro, que permita mantener la espalda recta. Los brazos deben estar estirados a ambos lados del cuerpo y las piernas más bien juntas, aunque evitando una posición forzada.

También en posición sentada hay que procurar mantener la espalda recta, aunque sin tensión. Las plantas de los pies se apoyan sobre el suelo, esta vez algo separadas, al igual que las rodillas, y las manos, con las palmas hacia arriba, se ponen en algún lugar sobre los muslos.

Lo importante es que la postura sea cómoda, porque si no impedirá la relajación. Haga previamente algunos movimientos de “estiramiento”, como cuando uno se despierta después del sueño. De este modo se tensan y destensan los músculos de forma que estos adquieren el tono adecuado. No tema bostezar o abrir desmesuradamente la boca para prerrelajar la cara.



Una vez asumida la postura, céntrese y haga varias respiraciones profundas. Dése a Vd. mismo la instrucción de relajarse y permita que le invada un estado de calma y equilibrio interno. Construya ese estado con cualesquiera recursos estime Vd. conveniente. Con ello habrá logrado una primera relajación que con la práctica será ya suficientemente profunda. Dése también la instrucción preliminar de que por muy hondo que Vd. pueda llegar a encontrarse en su estado de relajación, a la cuenta interna de tres – uno, dos, tres – Vd. retornará a su estado habitual.

Recorra ahora su cuerpo de un extremo a otro, por ejemplo desde la punta de los dedos de los pies hasta la coronilla, tomando nota de las tensiones musculares y nerviosas que hubiere y relajándolas concienzudamente. Tómese su tiempo. Vaya hablando consigo mismo: “Ahora relajo los dedos del pie derecho, uno a uno, etc.”, o dirijase a la parte corporal afectada. Párese algo más en los sitios en donde suele acumularse más tensión: cuello, frente, cara en general. De vez en cuando es conveniente parar y recrear el estado interno de relajación psíquica que debe subyacer a todo el ejercicio: “Ahora estoy más y más relajado. Una agradable sensación de bienestar, sin preocupaciones, miedos o temores, me invade. Me siento ligero, en un beatífico estado de neutralidad”. También es conveniente darse esporádicamente algunas instrucciones de relajación a un estado aún más profundo.

Si al terminar observa Vd. que se han construido de nuevo tensiones, puede recorrer otra vez el cuerpo, esta vez en sentido contrario. En cualquier caso, este procedimiento lento se refiere a las primeras ocasiones, toda vez que con el hábito se entra en relajación casi instantáneamente.

Finalice saboreando el estado de relajación alcanzado, mientras se siente como flotando en el aire. Después, cuente hasta tres para volver a su estado habitual (no se incorpore de golpe. Haga primero algunas respiraciones profundas y mueva un poco los miembros de las extremidades), o bien pase al siguiente ejercicio de respiración rítmica.

B. RESPIRACIÓN:

Entre los procesos corporales, la respiración ocupa un lugar fundamental. En primer lugar está en relación con la energética del cuerpo: proporcionar oxígeno y eliminar dióxido de carbono. El primero es el ingrediente activo en la combustión celular; el segundo es el producto de desecho resultante de la misma. Aquellos procesos que exigen una rápida y abundante movilización de energía (el ejercicio físico, el acto sexual o simplemente la inminencia de algo que es importante y fuertemente excitante para nosotros) tienden a acelerar el ritmo respiratorio. Si en ese momento se inhibe (contrayendo, por ejemplo, la caja torácica o el diafragma), se experimenta ansiedad o angustia. Sentimientos negativos como la culpa, etc., tienden a actuar en el mismo sentido. Por supuesto, esto se hace inconscientemente y hay personas con una respiración crónicamente disminuida.

Desde el punto de vista psíquico el aire contiene energías sutiles necesarias para el sustento de la actividad anímica. El aire es portador de la fuerza vital – Shefa, en hebreo¹, el influjo o energía divina – y no en vano, en hebreo, todas las palabras para

¹ Prana en otras tradiciones. También podríamos llamarlo Éter vital.

designar “alma” tienen que ver de un modo u otro con el hálito, la respiración (Néfesh – aliento en reposo; Rúaj – aire; Neshamá – hálito respirado por Dios en el hombre; Jaiá – vida, la fuerza de ese aliento divino; Yejidá, unidad, sería el mismo aliento pero aún dentro del propio Ser Divino, por así decir, y por tanto uno con Él). En general, toda la columna del medio del Árbol de la Vida se halla bajo la regencia del aire (y su equivalente espiritual en los mundos superiores), de modo que se activan mediante la respiración muchas energías sutiles y espirituales.

Y precisamente porque todo cambio en el estado emocional y en el flujo mental se traduce en una alteración, por mínima que sea, del ritmo respiratorio, el control de éste es un medio eficaz de acción sobre los propios procesos internos. Así, una respiración uniforme, profunda y relajada, es síntoma de un estado interior de calma y centración, condición necesaria para trabajos de meditación profunda. Solo el alcanzar y mantener ese ritmo de respiración constante y sosegada es ya un ejercicio meditativo interesante y muy beneficioso. En muchos sistemas constituye la práctica preliminar fundamental.

La respiración profunda se hace en tres tiempos: distensión del diafragma, expansión de la caja torácica y pequeña elevación de los hombros acompañada de un ligero movimiento de cabeza hacia atrás. En circunstancias normales, el más importante es el primero, porque llena de aire un porcentaje mayor de capacidad pulmonar, y porque los otros dos siguen de forma natural cuando aquél se realiza sin impedimento.

En la respiración profunda es el diafragma el que hace, por así decir, de bomba de succión, y los músculos de la nariz, boca y garganta no realizan esfuerzo alguno. Para practicar la respiración diafragmática, ponga Vd. la mano derecha sobre el estómago y la izquierda sobre el pecho (puede estar sentado o tumbado) Apriete ésta un tanto contra el pecho para entorpecer algo la expansión torácica. Sienta, mientras toma inspiraciones profundas, cómo la mano derecha es empujada hacia dentro y hacia fuera a tenor de los movimientos del diafragma.

El siguiente paso es concentrarse en el ritmo. Para lo cual un procedimiento habitual es ajustar la duración de la inspiración y la expiración, junto con las dos pausas intermedias, a un proceso de cuenta interna. Lo mejor es acompasarla con los latidos del propio corazón, que ya es de por sí un reloj interior. Si bien cada cual debe encontrar su propio ritmo (sin llegar a forzar nunca la respiración; esto es importante), una cuenta de cuatro para la inspiración, dos para la pausa, cuatro también para la expiración y dos para la segunda pausa, puede ser lo más adecuado. Hay entonces doce latidos (o cuentas) por ciclo, que corresponde a 72 por minuto (o sea seis respiraciones), un ritmo natural de importancia simbólica. Con la práctica ya no es necesario realizar cuenta alguna, puesto que la respiración se ajusta automáticamente.

Puede permanecer en ese estado tanto tiempo como quiera, simplemente observando – en un estado de serenidad, sintiéndose plenamente centrado en Vd. mismo – el flujo y reflujo de la energía vital, o puede utilizar la respiración para alcanzar un estado interior de silencio meditativo de la siguiente manera:

En la inhalación, se permanece en silencio interno, no permitiendo pensamiento ni sensación alguna. En la exhalación, se expiran los pensamientos, sentimientos, preocupaciones y todos los contenidos mentales que se hayan formado (o estén luchando por formarse o aflorar). Se alcanza así un estado de vacío interior. Repetir durante cinco o diez minutos.

Otro ejercicio importante es el de inspirar la Luz y el Shefa Divino que todo lo llena. Sentirse rodeado por doquier de una luz blanca purísima, que se inspira adentro de nosotros. La Luz entra no sólo por los orificios nasales, sino también por todos los poros de nuestro cuerpo (respiración cutánea) En la exhalación expulsamos todas las energías negativas, los estados de nerviosismo, los miedos, preocupaciones o tensiones que nos abruma, hasta alcanzar un estado de paz interior. Esta práctica, realizada propiamente, es de hecho un modo eficaz de dormirse (por medios naturales) para aquellas personas que padecen trastornos del sueño.

C. DESARROLLO DE FACULTADES:

Es un prerrequisito para poder afrontar trabajos de naturaleza superior el que ciertas facultades mentales estén suficientemente desarrolladas. La más importante es la capacidad de concentración, sin la cual es poco lo que se puede hacer en el ámbito interno.

Además, gran parte de la meditación cabalística se apoya en la imaginación creativa, por lo que la capacidad de visualización es otra de las facultades en la que es preciso entrenarse, sobre todo si se tiene en cuenta que nuestra cultura la reprime, o al menos ignora sistemáticamente, en aras de un predominio casi absoluto de lo conceptual y verbal.

A continuación se dan dos ejercicios sencillos para el desarrollo de ambas facultades. No es necesario recalcar que hay que persistir en ellos – o en otros equivalentes – durante largos periodos de tiempo, por muy aburridos que a veces resulten. Una vez dominados se convertirán en unos ejercicios de “calentamiento”, como una gimnasia que todo atleta realiza para mantenerse en forma y como preparación para su especialidad deportiva propiamente dicha.

No cabe esperar resultados espectaculares sino un desarrollo lento y progresivo. La concentración de la que aquí se habla es absoluta. Consiste en mantener la atención fija en algo durante largos periodos de tiempo y con exclusión de cualquier otro contenido. Algo parecido debe decirse respecto de la visualización. En sus estados de ensueño o duermevela habrá observado, quizá repentinamente, la aparición de imágenes de gran detalle y viveza visuales. Puede Vd. entonces hacerse una idea de lo que se entiende por visualizar. Consiste en construir bajo control consciente esas imágenes y mantenerlas durante periodos de tiempo. A algunos les resultará más fácil que a otros pero prácticamente todo el mundo tiene que trabajar duro para conseguirlo. Por eso lo mejor es empezar cuanto antes.

Ejercicio de visualización:

Durante diez minutos visualice y mantenga delante de Vd. una imagen en tres dimensiones de un cubo (como un dado de seis caras cuadradas) de color rosa². El cubo debe ser sólido y no debe haber ningún otro objeto presente. Cualquier interferencia debe ser parada. Esfuércese sólo en visualizar el cubo rosa.

Ejercicio de concentración:

Durante diez minutos cuente mentalmente de uno en adelante. Cada vez que se produzca cualquier interferencia mental, vuelva a empezar la cuenta desde el uno. Sea

² El cubo es un objeto bien definido, además de una figura geométrica Tiferética. El rosa es un color con una asociación general de espiritualidad.

en ello sistemático y riguroso. Las interferencias pueden ser distracciones mentales – pensamientos, imágenes, etc. – ajenas al ejercicio, o bien formar parte de su mecánica, como, por ejemplo, si los números empiezan a tomar forma visual, o la cuenta empieza e seguir el ritmo de la respiración³, etc. También son distracciones las del tipo de: “ahora voy por el cuatro” o “he conseguido llegar hasta el diez”. Sólo debe haber el proceso mental del contar.

Es natural que por mucho que Vd. parezca esforzarse en no tener pensamientos ajenos (u otras distracciones), éstos sigan presentándose persistentemente, e incluso parezcan aumentar. Lo cual es una reacción lógica al hecho de que Vd. está presionando contra sus mecanismos internos. Muchos de esos pensamientos han estado “ahí” desde siempre, lo que Vd. no era consciente de ello. El consejo es que no luche, porque eso le haría a Vd. ponerse en tensión y ésta bloquea las facultades internas. Ignórelos y simplemente concéntrese suavemente en el ejercicio: el hecho de contar (o visualizar el cubo, si estamos en el ejercicio anterior)

D. EL DIARIO PERSONAL:

El diario personal es un instrumento evolutivo de primer orden que el estudiante debe esforzarse por llevar actualizado.

En el diario deben figurar los ejercicios, meditaciones, prácticas y rituales realizados, con todo lo que resulte relevante. En particular con los resultados alcanzados (incluso aunque parezca que no se haya alcanzado ninguno. Hay un dicho que afirma que la única meditación que no funciona es la que no se realiza).

Lo mismo cabe decir acerca de los acontecimientos del día. No es excusa decir que no me ocurre nada especial, pues no es posible que alguien sea tan plano como para no tener ninguna vivencia o experiencia interna.

El diario es un espejo del alma y escribir en él puede ser – de hecho debe ser – una forma de meditación introspectiva que me permitirá verme a mí mismo desde nuevas perspectivas, o al menos con algo más de objetividad de lo usual. En última instancia con los ojos del self.

Al fin y al cabo, el ser capaz de verbalizar y expresar los propios estados anímicos es un ingrediente esencial de muchas psicoterapias. Con el tiempo el individuo será capaz de ver en acción sus propios arquetipos y medir el grado de progreso alcanzado en su desarrollo personal.

Por supuesto que el diario personal es algo totalmente privado y es necesario tomar medidas para que no resulte accesible a nadie que no sea de absoluta confianza.

En la parte, digamos, estrictamente cabalística, el diario también irá creciendo según se vaya ampliando el rango de la práctica: sueños, adivinaciones, meditaciones, aspectos planetarios, etc. Es importante escribir nada más concluir un ejercicio – nada más cerrar el Templo, por ejemplo – ya que, como en el caso de los sueños, gran parte del material se olvida en seguida.

Primero se medita, sin censuras ni juicios de valor. Luego se escribe. Después se interpreta, aunque, quizá, esto último no resulte aparente de inmediato. Por eso también es importante el tener un registro escrito. Porque la importancia de muchos contenidos se revela después de un tiempo o, al menos, las cosas se ven desde otra perspectiva más significativa.

No hay reglas en cuanto a la forma concreta de llevar el diario. Quizá una buena idea sea el dejar espacios suficientes para añadidos y comentarios posteriores.

³ En este ejercicio, en el que se persigue un vacío absoluto, eso es considerado como una distracción.

Casi todo el mundo tiene que superar una gran inercia para empezar a escribir el diario. Como siempre, la regla es empezar poco a poco. Los beneficios obtenidos merecen la pena el esfuerzo.

E. LA CRUZ CABALÍSTICA

Consiste en hacer sobre uno mismo una señal de la cruz combinando al mismo tiempo ciertas palabras y visualizaciones. Es un ejercicio de alineamiento con la luz de nuestra naturaleza superior, a su vez una chispa de la luz suprema del espíritu.

Se puede hacer en cualquier momento en que necesitemos sintonizar con la luz espiritual y equilibrarla en nosotros. En particular, debe hacerse siempre al iniciar nuestra sesión de ejercicios.

El modo de proceder es el siguiente:

1. Nos ponemos de pie mirando al Este. Imaginamos que nuestro cuerpo aumenta progresivamente de tamaño hasta alcanzar dimensiones cósmicas. Nuestros pies están firmemente asentados sobre la Tierra, bajo los cuales visualizamos su esfera. Nuestra cabeza ha sobrepasado la esfera estelar hasta alcanzar una dimensión de pura luz que vemos gravitar sobre ella.

2. Un rayo o una chispa de esa luz desciende sobre nuestra cabeza y forma sobre ella (como a unos cuatro centímetros) una esfera de luz blanca purísima que representa el Kéter personal.

3. Elevamos la mano derecha en posición de invocar y dirigir la energía (como en el ritual de Abrir el Templo): los dedos índice y corazón extendidos y el anular y el meñique doblados con el pulgar sobre ellos.

Con la mano hacemos descender la luz a la frente y decimos (hablando, vibrando o cantando): ATÁ...

4. A continuación la mano desciende a tocar con la punta de los dedos índice y corazón el plexo solar, pero visualizamos que la luz desciende hasta la planta de los pies, formando un pilar vertical de luz que nos atraviesa por dentro, como si fuera nuestro eje central. En Maljút, bajo las plantas de los pies se forma también una esfera de luz blanca, mientras se dice: MALJÚT...

Con ello completamos el palo vertical de la cruz (la polaridad vertical de la luz).

5. Después llevamos la mano a tocar el hombro derecho, visualizando asimismo allí otra esfera de luz, mientras decimos: VEGUEVURÁ...

6. Llevamos la mano a tocar el hombro izquierdo; visualizamos la esfera de luz blanca sobre él y decimos: VEGUEDOLÁ...

Esto completa el palo horizontal de la luz (la polaridad horizontal de la luz).

7. Trazamos un círculo de luz empezando por la frente y tocando sucesivamente hombro izquierdo, plexo solar, hombro derecho y volviendo a la frente, diciendo: LEOLAM...

8. Se llevan ambas manos al corazón cruzando la izquierda sobre la derecha e inclinando la cabeza mientras se completa la expresión anterior diciendo: ...VAED.

El corazón irradia, quedando las esferas conectadas por las líneas de luz.

9. Tras unos instantes de contemplación, retornamos a nuestra forma habitual.

RESUMEN:

ATÁ [1]
(En la frente)

VEGUEVURÁ [3]
(hombro derecho)

LE OLAM [5] (hacer círculo)
VAED [6]
(las manos en el corazón
la izquierda sobre la derecha)

VEGUEDOLÁ [4]
(hombro izquierdo)

MALJÚT [2]
(plexo solar)

El significado de las palabras es el siguiente:

ATÁ.- Tú (eres)

MALJÚT.- el reino

VEGUEVURÁ.- y el poder

VEGUEDOLÁ.- y la grandeza (Guedolá-grandeza es otro nombre de la sefirá Jésed)

LEOLAM VAED.- Por toda la eternidad.

F. PROTOCOLO DE EJERCICIOS DIARIOS:

Este es el programa de ejercicios básicos que deben hacerse cada día según las instrucciones anteriores:

1. Cruz cabalística. (En el centro del lugar de trabajo, frente al altar, mirando al Este).
2. Abrir el Templo. (Ir al Este y empezar el proceso)
3. Relajación.
4. Respiración.
5. Visualización: cubo rosa.
6. Concentración: contar.
7. Cerrar el Templo.
8. Escribir en el diario.

