

CIRCULACIÓN DE LA LUZ

El presente conjunto de ejercicios continúa y completa el iniciado con la técnica del Pilar del Medio en el sentido de que considera todo el Árbol de la Vida en el cuerpo y la circulación de la luz por los senderos.

De hecho, el ejercicio del Pilar del Medio terminaba con una circulación básica de la luz cuya importancia no puede ser subestimada. La repetimos a continuación:

*Tenemos una visión general de todo el pilar del medio con sus siete centros brillando como lámparas de luz, y en particular nos concentramos ahora en los centros extremos de Kéter (corona) y Maljút (base de la columna). A continuación hacemos **CIRCULACIÓN DE LA LUZ**.*

Con una inspiración asciende la energía desde el centro de Maljút por la parte derecha del cuerpo (pilar de la forma) hasta Kéter, que la recibe y brilla intensamente.

Con la espiración empieza a circular la luz descendiendo por nuestra izquierda (pilar de la fuerza) de nuevo hasta Maljút, en donde descansa y resplandece.

Con la inspiración asciende por la derecha y es recibida en Kéter.

Espiración: desciende por la izquierda y es recogida en Maljút.

Inspiración: asciende por la derecha y es recibida en Kéter.

Y así sucesivamente, sintiendo como la energía circula en ovoide a través de nosotros, de manera que toda nuestra parte izquierda es un flujo descendente de luz y la derecha ascendente. Todo ello sincronizado con la respiración.

Se repite un número de veces.

Una vez estabilizado este flujo repetimos el proceso, pero esta vez la luz asciende por la parte trasera del cuerpo y desciende por la delantera.

Así, a continuación, en la inspiración asciende una banda de luz por detrás, de Maljút a Kéter, en donde es recibida y brilla intensamente, y en la espiración, la banda de luz desciende por delante, de Kéter a Maljút, en donde es recogida y refulge.

En la inspiración asciende de Maljút a Kéter.

En la espiración desciende de Kéter a Maljút.

Repetimos este proceso varias veces hasta que el flujo cristaliza en nuestra aura, de manera que la luz circula por sí sola.

Por último, reforzamos la visualización de todo el pilar del medio, con sus siete centros, y vamos a hacer ascender la luz por él de Maljút a Kéter. Esto puede hacerse en una única inspiración de manera continua, o bien centro a centro, pudiendo incluso dividir la inspiración en siete tomas menores¹.

Así, en la inspiración asciende por el canal central un rayo de luz de Maljút a Kéter. La luz es retenida en Kéter un breve instante. En la espiración desciende por toda el aura, con un enorme resplandor, como una gran ducha de luz. Unificando y haciendo toda nuestra aura resplandeciente, la luz es recogida de nuevo en Maljút.

En la inspiración asciende por el pilar central.

En la espiración desciende en cascada por nuestra aura.

¹ Las cuales pueden ir acompañadas de las contracciones o bhandas típicas del yoga.

Varias veces.

Imaginamos ahora que estamos en el centro de una esfera, como una estrella pulsante de luz.

Toda la energía que hemos generado, toda la luz, la irradiamos a nuestro entorno.

Compartimos la luz con todos los seres, enviando particularmente a aquéllos que más necesitan de ella.

Nos convertimos así en un foco de luz positiva, haciendo llegar la luz a todos los rincones de la tierra. Podemos ser en esta fase tan detallados como queramos.

Después de haber compartido la luz volvemos a nuestra visualización original del pilar central y del aura.

Hacemos varias respiraciones profundas.

Percibimos como la luz se va difuminando, según la vamos absorbiendo en nosotros mismos y en el entorno.

Una línea de **ampliación del ejercicio del Pilar del Medio** consiste en utilizar los dos pilares laterales en la circulación de la luz. Es decir, la luz va ascendiendo o descendiendo de sefirá en sefirá. Para ello se tiene en cuenta la ubicación corporal de las sefirot correspondientes.

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, microcósmico) 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.

En cuanto a la circulación frente – espalda, notamos que el Árbol de la Vida no sólo puede ser puesto en el cuerpo humano en la polaridad derecha – izquierda, sino que también expresa la relación delante – detrás. En ese sentido, el pilar de la fuerza (Jojmá, Jésed, Nétsaj) se sitúa delante y el pilar de la forma (Biná, Gueburá, Hod) detrás, estando las sefirot aproximadamente al mismo nivel corporal que en la representación frontal usual.

Estas son las correspondencias del Árbol considerado lateralmente (polaridad derecha/izquierda)

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.

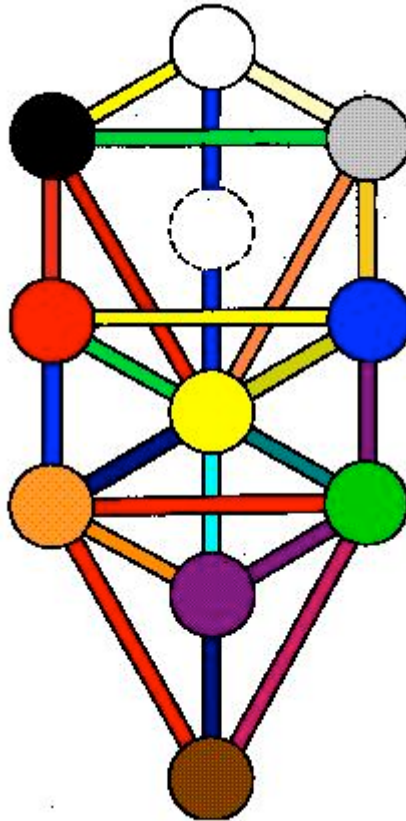
Sendero Jojmá-Biná: Cuerpo calloso y estructuras intermedias, tálamo, hipotálamo.
Centro de la frente (tercer ojo).
Daat: Garganta. Tiroides.
Jésed: Hombro, brazo y mano izquierdos.
Guevurá: Hombro, brazo y mano derechos.
Tiféret: Corazón, torso.
Pilar del medio en general: Columna.
Sendero Jésed-Guevurá: 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.

Considerado frontalmente las correspondencias del Pilar del Medio no cambian. Tampoco varían los planos de ubicación de las sefirot de los pilares laterales, salvo que ahora se encuentran por delante o por detrás del cuerpo. Así, Jojmá se ubica delante de la frente, Jésed delante del punto en el que las clavículas se unen con el esternón y Nétsaj delante de la zona del ombligo. Hod, Guevurá y Biná se encuentran en los lugares paralelos correspondientes, sólo que frente a la espalda o la parte posterior del cráneo en el caso de Biná.

La circulación básica de las extremidades se hace desde la sefirá de la que parten. La luz desciende por delante y asciende por detrás. En el caso de las piernas se plantea una diferencia según que estemos sentados o de pie. Si estamos sentados, la circulación de la luz empieza en la cadera correspondiente, desciende por delante del muslo, rodilla, delante de la tibia, empeine, dedos hasta la punta, y retorna por la planta del pie y la parte posterior de la pierna, muslo y glúteo, hasta la sefirá correspondiente en la cadera. Si estamos de pie, la circulación de las piernas pasa a formar parte de la circulación general, ya que entonces Maljút se ubica entre las plantas de los pies. Así, la luz desciende por la pierna izquierda de Nétsaj a Maljút y asciende por la derecha de Maljút a Hod.

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.

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.

EJERCICIO II:

En este ejercicio se hace un descenso relativamente rápido siguiendo el diagrama del Rayo Relampagueante. Los senderos se completan según se va alcanzando cada sefirá. En este caso, una única visualización será suficiente, es decir, no se repite varias veces la visualización de cada sendero como antes y sólo se hacen en modo descendente hasta alcanzar Maljút. Asimismo, todo el ejercicio puede hacerse con luz blanca. El orden es el siguiente (los senderos del rayo están marcados en rojo):

- 1° Kéter-Jojmá
- 2° Jojmá-Biná
- 3° Kéter-Biná

4° **Jojmá-Jésed** (no es propiamente del rayo, pero la marcamos así por ser el sendero que cruza el abismo a Jésed, la sefirá siguiente en el orden del rayo relampagueante).

5° **Jésed-Guevurá**

6° Biná-Guevurá

7° **Guevurá-Tiféret**

8° Kéter-Tiféret

9° Jojmá-Tiféret

10° Biná-Tiféret

11° Jésed-Tiféret

12° **Tiféret-Nétsaj**

13° Jésed-Nétsaj

14° **Nétsaj-Hod**

15° Guevurá-Hod

16° Tiféret-Hod

17° **Hod-Yesod**

18° Tiféret-Yesod

19° Nétsaj-Yesod

20° **Yesod-Maljút**

21° Nétsaj-Maljút

22° Hod-Maljút

Si se hace un dibujo escalonado aparecerá claramente el principio seguido: primero se alcanza una sefirá por el rayo y luego se completan los senderos que la unen con las sefirot superiores siguiendo el orden progresivo de las mismas.

El ascenso se hace según el diagrama conocido como la serpiente de la sabiduría. El orden es:

1. Sefirá Maljút
2. Sendero Maljút-Yesod.
3. Sefirá Yesod.
4. Sendero Maljút-Hod.
5. Sendero Yesod-Hod.
6. Sefirá Hod.
7. Sendero Maljút-Nétsaj.
8. Sendero Yesod-Nétsaj.
9. Sendero Hod-Nétsaj.
10. Sefirá Nétsaj.
11. Sendero Hod-Tiféret.
12. Sendero Yesod-Tiféret.
13. Sendero Nétsaj-Tiféret.
14. Sefirá Tiféret.
15. Sendero Hod-Guevurá.
16. Sendero Tiféret-Guevurá.
17. Sefirá Guevurá.
18. Sendero Nétsaj-Jésed.
19. Sendero Tiféret-Jésed.
20. Sendero Guevurá-Jésed.
21. Sefirá Jésed.

22. Sendero Guevurá-Biná.
23. Sendero Tiféret-Biná.
24. Sefirá Biná.
25. Sendero Jésed-Jojmá.
26. Sendero Tiféret-Jojmá.
27. Sendero Biná-Jojmá.
28. Sefirá Jojmá.
29. Sendero Tiféret-Kéter.
30. Sendero Biná-Kéter.
31. Sendero Jojmá-Kéter.
32. Sefirá Kéter.

Es evidente que, para propósitos concretos, tales como curación o restablecimiento general del equilibrio, pueden hacerse circuitos menores tales como circulación por tríadas y/ triángulos externos. La norma es seguir siempre una pauta equilibrada.