

Extracto de mi libro: "El camino..."

a) Depresión, angustia, abatimiento: **דִּיקָאָן** = Dikaón = 91. Conocemos las múltiples conexiones de este número:

- 91 = 13 x 7. La unidad (Ejad) en el septenario de la forma.
- 91 es la conjunción del Tetragrama y Adonai: **יְאֱדֹנָי**
- 91 es Ha-Elohim: **הָאֱלֹהִים**
- 91 es **סֵאל**, uno de los 72 Nombres de Dios.
- 91 es **פֹּאֵי**, notarikón de Potéaj Et Yadejá (Abres tu mano o tu Yod. Sal 145: 16)

Se recomienda meditar sobre este último código, **éaô**. En general se usa para el sustento material (el versículo del Salmo 145 dice: "Abres tu mano y sacias a todo ser viviente a plenitud"). También Maná, **מָנָא**, suma 91. El maná es el sustento integral, tanto material como espiritual. Podemos leer Yad-mano como Yod, que es el anagrama de la manifestación de la Luz infinita, de toda la potencialidad de la Luz. La persona en depresión está experimentando una carencia severa de Luz. Además, **éaô** aparece también como notarikón en otro versículo bíblico (Sal 31:6): "En tus manos encomiendo mi espíritu-Rúaj. Tu me has redimido YHVH (Padita **Otí** YHVH), Dios de la Verdad". La meditación sobre estas tres letras

פֹּאֵי

equilibra, por tanto, el Rúaj (el corazón) y expresa nuestra confianza absoluta en Dios y en su salvación, a pesar de los malos momentos que podamos estar atravesando. Esto atrae la Luz Divina a raudales y abre nuestro corazón al deseo de dar, lo que constituye la curación de nuestras depresiones.

Salmo 145:16

פֹּתַח אֶת-יָדְךָ וּמַשְׂבִּיעַ לְכָל-חַי רָצוֹן:
ratsón jai lejol umasbia yadeja et Potéaj
Abres tu mano y satisfacés a todos los vivientes a plenitud.

Meditación:



Salmo para la depresión

1 לְמִנְצַח מְזֹמֹר לְדָוִד:
LeDavid Mizmor Lamnatséaj

2 עַד־אָנָּה יְהוָה תִּשְׁכַּחֲנִי נֹצַח עַד־אָנָּה תִּסְתִּיר אֶת־פְּנֵיךָ מִמֶּנִּי
miméni et-panejá tastír ad-ána / nétsaj tishkajéni YHVH Ad-ána

3 עַד־אָנָּה אֲשִׁית עֲצוֹת בְּנַפְשִׁי יִגּוֹן בְּלִבִּי יוֹמָם עַד־אָנָּה יְרוֹם
yarúm ad-ána / yomám bilbabí yagón / benafshí etsot ashít Ad-ána

אֵיבֵי עָלַי:
aláy oyebí

4 הַבִּיטָה עֲנֵנִי יְהוָה אֱלֹהֵי הָאֵרָה עֵינַי פֶּן־אִישַׁן הַמּוֹת:
hamávet pen-ishán / enáy háira / Eloháy YHVH anení Habíta

5 פֶּן־יֹאמַר אֵיבֵי יְכַלְתִּיו צָרִי יִגִּילוּ כִּי אָמוּט:
emót ki yaguílu tsaráy / yejoltív oyebí Pen-yomár

6 וְאֲנִי בַחֲסֵדְךָ בִטַּחֲתִי יִגַּל לִבִּי בִישׁוּעַתְךָ אֲשִׁירָה לִיהוָה כִּי
ki laYHVH ashíra / bishuatéja libí yaguel / batájti bejasdejá Vaaní

גַּמַּל עָלַי:
aláy gamal

Salmos 13:1-6

1. *Al músico principal. Salmo de David*

2. ¿Hasta cuándo, YHVH? ¿Me olvidarás para siempre?
¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí?
3. ¿Hasta cuándo pondré consejos en mi alma,
Con tristezas en mi corazón cada día?
¿Hasta cuándo será enaltecido mi enemigo sobre mí?
4. Mira, respóndeme, oh YHVH Dios mío;
Alumbra mis ojos, para que no duerma de muerte;
5. Para que no diga mi enemigo: Lo vencí.
Mis enemigos se alegrarían, si yo resbalara.
6. Mas yo en tu misericordia he confiado;
Mi corazón se alegrará en tu salvación
Y cantaré a YHVH porque habrá sido bueno conmigo.