

## MEDITACIÓN SOBRE UN NOMBRE DIVINO

“Nos sentamos cómodamente.

Vamos a relajarnos, espalda recta pero sin tensión, pies en el suelo, palmas de las manos en los muslos. Hacemos unas respiraciones profundas y vamos entrando en un estado de calma, de relajación. Nos desapegamos de todas nuestras preocupaciones, de problemas; nos desapegamos de nuestro estrés; entramos en la serenidad.

Vamos a ir relajando todas las partes de nuestro cuerpo empezando por los dedos de los pies.

Relajamos cada uno de los dedos de los pies y las plantas de los pies que apenas se apoyan en el suelo, que están como suspendidos sobre el suelo... los empeines, los tobillos... y vamos sintiendo como una ola de relajación va subiendo por las piernas, que están cada vez más y más relajadas... llega a la rodillas, asciende por los muslos, llega a las nalgas, las ingles, el sexo... y va ascendiendo por el abdomen... por el sacro... la parte inferior de la espalda. Relajamos la zona del ombligo y el diafragma... Nuestra respiración es profunda, suave, rítmica... cada vez más lenta. Relajamos la columna y notamos como una onda de relajación asciende por la columna desde el perineo hasta la nuca y los omóplatos. Y relajamos el tórax, los músculos del pecho, los hombros... y la ola de relajación va descendiendo por los brazos, a los codos, antebrazos, muñecas, manos, dedos de las manos, puntas de los dedos de las manos. Y nuestra atención retorna al cuello, que relajamos; la laringe y toda su zona, la nuca, toda la parte de atrás de la cabeza... relajamos la mandíbula y los labios, las mejillas, las fosas nasales, los ojos, todos los músculos que rodean a los ojos... relajamos la frente, comprobamos que no se ha acumulado en ella ninguna tensión... relajamos la parte alta de la cabeza y hacemos que toda la ola de relajación confluya en la coronilla y nos sentimos profundamente relajados, en un estado de perfecta paz profunda.

Nos visualizamos entonces arriba de una escalera que aparece ante nosotros de una forma natural: Tiene 10 peldaños y desciende hacia las profundidades, hacia el interior de nosotros mismos. Y nosotros vamos a ir bajando lentamente, peldaño a peldaño, siguiendo la cuenta. Lo hacemos:

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1...Y ante nosotros aparecen las puertas de la imaginación<sup>1</sup>, que abrimos con un suave movimiento, y cruzamos:

Nos visualizamos caminando por una playa, sintiendo la calidez de la arena en las plantas de los pies, en un día soleado y muy tranquilo. Una suave brisa nos acaricia la piel... oímos el canto de los pájaros y contemplamos el paisaje que nos rodea lleno de luz y de armonía.

Sobresale el murmullo de las olas rompiendo suavemente contra la arena de la playa. Vemos el azul del mar y la línea azul del horizonte contra la línea azul del cielo en una sinfonía de azules.

Nos damos la vuelta y miramos hacia el interior, contemplando las rocas, la vegetación de la playa... y empezamos a caminar hacia el interior por un sendero que se adentra en una pequeña arboleda, y vamos poco a poco caminando por él hacia lo que

---

<sup>1</sup> Que cada uno verá de una forma particular.

parece que es una elevación sobre el terreno, como un montículo o pequeña colina de luz.

Nos acercamos a la colina y llegamos al pie de la misma. Vemos que hay una escalera que asciende a la cumbre; tiene quince peldaños. Sobre el cielo podemos ver las letras de la palabra ALIÁ, עליה, en fuego blanco, emitiendo luz blanca. Sentimos el poder de atracción de la luz, invitándonos a subir. Vamos a hacerlo vibrando cinco veces ALIÁ, ascendiendo tres peldaños en cada vibración.

Hacemos unas respiraciones profundas....inspiramos para empezar...:

ALIÁ  
ALIÁ  
ALIÁ  
ALIÁ  
ALIÁ

Nos encontramos arriba y un sentimiento de plenitud, de beatitud y de alegría interior nos invade al sentirnos más cerca de la luz, más llenos de ella.

Damos unos pasos y nos dirigimos hacia lo que parece ser nuestro lugar personal – puede ser un círculo de árboles, un templo con columnas de mármol abierto a los cuatro puntos cardinales, un círculo prehistórico de piedras, o simplemente un lugar que nos gusta – un lugar que nos atrae especialmente, que sabemos que es nuestro, en el que podemos abrirnos completamente – ser nosotros mismos sin ningún tipo de expectativa o presión – y allí nos ubicamos en paz.

Elevamos la mirada hacia el firmamento y vemos como aparecen escritas en fuego blanco irradiando luz blanca las letras del Nombre: ..... (preferiblemente en hebreo). Las letras se expanden hasta llenar todo nuestro campo de visión. Vemos estas letras, irradiando una luz blanca purísima, ardiendo con un fuego interior que percibimos como blanca brillantez, aunque sabemos que está más allá de todo blanco.

Durante unos instantes nos concentramos exclusivamente en las letras de este Nombre.

Después, contemplamos cómo de este Nombre desciende sobre nosotros un rayo de luz que penetra por nuestro Kéter y que desciende por todos los canales de nuestro organismo psíquico, llenando de luz, de positividad todas las partes de nuestro cuerpo. La luz pasa a nuestro hemisferio cerebral izquierdo, luego a nuestro hemisferio derecho. Y empieza a descender por la garganta, por el hombro y el brazo izquierdo, por el hombro y el brazo derecho, el corazón, el centro del ombligo, la cadera izquierda y la pierna izquierda, la cadera derecha y la pierna derecha, el centro del sexo, el centro de Maljút. (Podemos ser tan detallados como queramos)

Sentimos cómo la luz nos va bañando interiormente, iluminándonos, transformándonos... eliminando toda la negatividad...

Nos sentimos llenos completamente de luz y con todos nuestros centros energizados, sintiendo la positividad de esta luz que nos llena de vitalidad. Esta luz es curativa, es completa. Trae perfección y plenitud a cada uno de nuestros órganos. Podemos sentirla, particularmente concentrada en aquella parte de nuestro cuerpo que sintamos que, por alguna razón, necesita una atención especial. Porque nos duela, porque esté tensa, por la razón que sea. Sentimos cómo esta luz penetra hasta la médula de nuestros huesos y cómo la impregna de vitalidad, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico, que nos hace resistentes a todas las enfermedades tanto físicas como psíquicas.

Entramos en contemplación. Estamos así durante unos minutos, en la calma, en la serenidad de ser simplemente, sin querer nada, sin analizar, en unidad con la luz que es nuestra verdadera esencia. Nos abandonamos a donde la luz quiera llevarnos...

Volvemos a la conciencia plena de nosotros mismos y percibimos cómo esa luz particularmente se focaliza en nuestro corazón, que es el centro tiferético, y desde allí va ha empezar a irradiar hacia fuera, porque no podemos recibir luz sin compartirla, sin darla otra vez.

Sentimos que empezamos a irradiar luz a nuestro entorno... estamos en el centro de una esfera de luz que está irradiando a nuestro entorno próximo, y se va creando un aura de luz que se va expandiendo cada vez más.

Y vamos a compartir esta luz con nuestros seres más queridos, más cercanos; les abrazamos en la luz, y les llenamos también de ella; y a nuestros familiares, a nuestros amigos... todos unidos en esta luz radiante, gozosa, luminosa, viva... a nuestros compañeros, a las personas de cualquier faceta de nuestra vida que compartan algo con nosotros.

Irradiamos esta luz también a todas las personas que de alguna manera consideramos enemistados con nosotros - nuestros enemigos -, y permitimos que esta luz nos una y disuelva las diferencias; perdonamos porque también somos perdonados: en la luz comprendemos, somos capaces de ponernos en el lugar de otras personas, de tener empatía con ellas, de sentir lo que sienten ellas como seres que son, individuales, independientemente de nuestras expectativas, o de nuestras proyecciones.

Seguimos irradiando la luz a todos los habitantes de esta población, a todos los habitantes de la región, del país, de toda la tierra: que alcance especialmente a todas las personas que sufren... que sufren por hambre...que sufren por guerras, violencia, persecución, enfermedades; vamos a irradiar paz, cordura; que la energía de violencia y de explotación se transforme en energía de solidaridad, de comprensión, de tolerancia.

Y vamos a irradiar esta luz a todos los seres de la tierra - de nuestra maltratada tierra - de los distintos reinos: animal, vegetal, mineral, elementales, y a todos los habitantes del cosmos...

(Es el momento de formular nuestra intención, si tenemos alguna en relación con el significado del Nombre. Elevamos nuestra petición o pregunta hacia el Nombre y esperamos a que en la Luz se manifieste una respuesta. Lo ideal es visualizar la intención realizada, pero aceptamos lo que la luz nos comunique o conceda, aunque a nuestra mente limitada nos parezca que nada. Damos las gracias.)

Agradecemos la experiencia. Poco a poco vamos absorbiendo la luz, y ésta también se va absorbiendo en el entorno.

Nos dirigimos de vuelta hacia la escalera de la colina y siguiendo la cuenta vamos descendiendo cada uno de los peldaños: quince, catorce, trece.....dos, uno.

Y ya estamos en el suelo, caminamos hacia la playa; notamos la arena en las plantas de los pies, sentimos todas las sensaciones, los olores, colores, el tacto de la suave brisa, el rumor de las olas que rompen suavemente sobre la arena, los pájaros...

Vamos así poco a poco caminando, tranquila y relajadamente, hasta que nos encontramos de nuevo con las puertas de la imaginación, que cruzamos en sentido inverso. Cerramos tal como las abrimos antes.

Y vamos a ascender por la escalera que nos va a llevar de vuelta a nuestro estado habitual de conciencia, lentamente, siguiendo la cuenta:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... ya estamos arriba de nuevo.

Nos centramos en el aquí y el ahora, plenamente de vuelta; hacemos varias respiraciones profundas; movemos ligeramente los dedos de las manos y los pies; frotamos las palmas de las manos para generar calor; cabeceamos suavemente; nos desperezamos; y cuando queramos podemos abrir los ojos.