

## PILAR DEL MEDIO

En el cuerpo humano, incluyendo en él el doble etérico o cuerpo de luz, las Sefirot se manifiestan como centros psicoespirituales – receptores, transformadores y distribuidores de la Luz – algo similar a lo que en el sistema hindú recibe el nombre de Chakras. La palabra chakra significa “rueda” en sánscrito, por la forma en que aparecen a la visión clarividente estos vórtices o nodos de energía interna. En hebreo, tal como aparecen en los Salmos y otros escritos, reciben el nombre de Shearím, Puertas, Shaaré Tsedeq, Puertas de la Rectitud, o bien, Pitjé Olam, Puertas de la Eternidad. Hay que tener en cuenta que se trata de centros síquicos, no físicos. La conexión con el organismo físico es vía el sistema de glándulas endocrinas y los distintos plexos nerviosos.

En el Árbol de la Vida, si consideramos el Pilar del Medio – el Pilar de la Conciencia – también aparecen 7 niveles definidos, como el número de los chakras principales. Algunos niveles están representados por una sola Sefirá y otros por la acción conjunta de dos o más Sefirot polarizadas.

Podemos verlo de la siguiente manera:

Algunos Centros se ocupan de la dualidad externa, es decir, están relacionados con el equilibrio hacia lo externo y tienen asociada una sola esfera, pues la otra mitad de la polaridad se encuentra en el exterior de cada persona. Por el contrario, aquellos Centros relativos a las dualidades internas e involucradas en los procesos de equilibrio interno de la persona disponen de más de una esfera asociada a ellos.

Así, por ejemplo, los Centros Raíz, Genital, de la Garganta y Corona son la expresión de una sola Sefirá porque tienen que ver con la supervivencia (Raíz), con las interacciones mutuas, en particular las de orientación sexual (Genital), con la expresión y la comunicación (Garganta) y con la unificación interna y externa y el establecimiento de la conexión con la Deidad (Corona). Por otra parte, el Centro de la frente es dual por naturaleza, unificando la doble naturaleza complementaria de una misma realidad – manifestada en los dos hemisferios cerebrales y sus modos específicos de cognición – y abriéndonos a las percepciones espirituales profundas. El Centro del Corazón, sede de los valores morales, la compasión, el servicio, el altruismo, etc., está conectado con lo que el alma ha de aprender a lo largo de su viaje por la vida. Para ello, el corazón debe saber cuando abrirse y cuando cerrarse (defenderse) en función de la situación, para propiciar la propia integración (curación) y la de otros. Por último, el Centro Umbilical es el centro metabólico por excelencia y la correcta asimilación y generación de energía depende de un fino equilibrio interno.

El siguiente cuadro expone las correspondencias fundamentales para hacer el ejercicio en una primera fase:

Centro	Sefirot	Colores	Nombre de Dios	Significado
Corona Parte superior de la cabeza	Kéter	Luz resplandeciente Blanca brillantez Luz de magnesio	EHEIEH	Yo Soy (el que soy) o Yo Seré
Frente; entrecejo	Jojmá/Biná	Gris perla iridiscente (tornasolado, anacarado, con espejos)	YAH	Sabiduría omnisciente. Trascendencia. Principios Masculino y Femenino Divinos eternamente unidos.
Garganta	Daát	Índigo sobre fondo negro o carmesí	YHOVÁ ELOHIM	Padre/Madre Creador
Corazón	Jésed/Gueburá/Tiféret	Dorado/rosáceo pulsante y radiante (sobre fondo de color azul)	YEAOUA ELÓAH VADÁAT	El Ser de los Seres (el Eterno) es Dios manifestado en el centro del propio ser
Plexo solar; ombligo	Tiféret/Nétsaj/Hod	Rojo/anaranjado sobre fondo verde esmeralda	YEAOUA ELOHIM TSEBAOT	El Eterno es el Dios/a/es (principio activo) de los Poderes
Genital; sacro	Yesod	Púrpura/violeta plateado	SHADAI EL JAI	El Omnipotente Dios Vivo
Raíz ; base de la columna	Maljút	Amarillo/ocre; Amarillo limón/ verde oliva/ rojo bermejo/ negro	ADONAI HAÁRETS	El Señor de la Tierra.

### Procedimiento

De pie o sentados, espalda recta, con los brazos relajados, mirada al frente con el mentón un poco hundido, respiración rítmica, profunda, diafragmática.

Visualizamos una esfera de blanca brillantez, justo encima de la cabeza, con un punto en su centro de un brillo tan intenso que de tan luminoso casi podría parecer oscuro.

Sentimos como la irradiación de esta esfera de Kéter es como una ducha que rocía todo nuestro ser y lo colma de bendiciones, y sentimos como todos nuestros poros se van abriendo y van absorbiendo de nuevo esta luz, que nos llena completamente.

Nos sentimos vibrando al unísono con el corazón más íntimo de toda la creación en esta luz sin límites, en esta luz sin espacio ni tiempo, en esta luz absolutamente serena, absolutamente pacífica, y que sin embargo contiene toda la danza de la creación.

Contiene toda la música del ser, toda infinita presencia en la danza de la vida, y saber que de algún modo eres uno con esa luz, y te sientes uno con la divinidad, con la divinidad omnisciente, que permea todo absolutamente, con la divinidad omniabarcante.

Despertando esa chispa divina que brilla en ti, y en todos los seres de la creación, y conectamos con esa energía, con el nombre de Dios en Kéter, y vibramos

EHEIE

EHEIE

EHEIE

Sincronizamos con la respiración: En la inspiración visualizamos la esfera, y nos concentramos en el concepto asociado con **Kéter**, unidad, el concepto más alto que tengamos de la divinidad y de nuestra divinidad personal.

En la exhalación únicamente pronunciamos el nombre vibrándolo en el interior de la esfera, sin ningún otro pensamiento, contemplando cómo, con la vibración, la luz aumenta muchísimo de intensidad, de viveza, de irradiación.

Repetimos tantas veces como sea necesario.

A continuación descende un rayo de luz desde esa esfera a través del cráneo y se detiene a formar la esfera siguiente en el centro de la cabeza, ligeramente encima de los ojos, en el interior, lo que corresponde a la glándula pituitaria, la conjunción **Jojmá Biná**.

Dirigimos nuestra atención a este Centro de la frente, que se abre hacia delante, justo encima de las cejas y observamos una vibración sutil, tan sutil que apenas se percibe, y que hace surgir una sensación de profunda concentración, de vivo silencio.

Se forma esta esfera de gris plateado iridiscente.

Estamos en su centro, en contacto con ese silencio profundo que es al mismo tiempo sonido, que es el silencio hablante, que es el Jasmal, que combina la noche profunda con la luminosidad del espacio vacío.

Su vibración te serena, te hace receptivo, y llena tu conciencia plenamente de esta luz tranquila, y te vas hundiendo cada vez más y más en la fuente omnipresente de esa luz, unido con la sabiduría universal, en la pura seidat de la conciencia, y notas como en ese plano sosegado del ser habita un saber que se presenta a ti en intuiciones, en imágenes, en sonidos, en sensaciones, en percepciones directas, pues te abres al espíritu universal que actúa en ti y en toda la creación.

Es la energía del nombre de Dios en esta esfera del **Daath** superior.

Nombre divino que vibramos

YAH                      YAH                      YAH

Repetimos cuantas veces sea necesario.

Ahora el rayo de luz descende a nuestro centro de la garganta, donde se forma una esfera de color índigo profundo sobre fondo negro.

Notamos una sensación de gran amplitud, de espacio, de libertad, como si contuviéramos en nosotros todo el espacio, permitimos que esta vibración transparente y luminosa vaya difundiéndose dentro de nosotros, hasta llenar todo nuestro ser.

Luz que va haciéndose brillante y ensanchándose libre, como la bóveda celeste.

Permites que dentro de ti, en tu mundo interior y exterior exista todo el universo.

Igual que el cielo infinito permite en sí la vida de todas las estrellas, de todos los planetas y astros.

Permite que todo sea como es.

Que todo en ti, y en tu vida, reciba su sitio.

Observa como todo está en continuo cambio.

Cosas que perecen, y surge lo nuevo.

Permite esta danza de la vida, en la maravillosa infinitud que es tu auténtico ser

Todo puede ser como es, todo puede ir y venir.

Te sientes sano y completo en esta libertad y amplitud de conciencia.

Un claro sentimiento de felicidad vibra en ti.

Permaneces en silencio, atento a todo cuanto escuchas en tu espacio infinito.

Escuchas el sonido de toda la creación.

Escuchas el sonido de la palabra creativa

Escuchas que toda vibración en última instancia es sonido.

Escuchas el sonido primordial.

Dejas que tu alma se convierta en un canal para los mensajes que recibes en lo más íntimo.

Conectas esta energía con el nombre de Dios en esta esfera de **Daath** inferior, que vibras varias veces

YEHOVAH ELOHIM                      YEHOVAH ELOHIM                      YEHOVAH ELOHIM

Este Centro es el puente de unión a través del abismo entre los Supremos y las sefirot intermedias

Es el centro que rige la emocionalidad más profunda y más intensa de la persona, el centro de la garganta, por donde pasan la respiración y el alimento, pero además traduce tanto el aspecto emocional al aspecto intelectual superior, como viceversa. Es el centro de la palabra, Daáth a través del abismo, el punto fundamental que transmite todas las inspiraciones del mundo superior y las traduce a conceptos que la psique ordinaria asimila y es capaz de formular.

Repetimos cuantas veces sea necesario.

El rayo de luz que atraviesa tu Pilar Central descansa ahora en la esfera del corazón donde se forma una esfera de pura brillantez dorada, resplandeciente, que irradia como un sol en tu interior.

Dentro de ese sol hay también como una esfera de luz verde, y dentro de esa esfera de luz verde como una esfera interior de un rosa vivo, como si fuera una flor rodeada por una corona de hojas verdes.  
Sientes la íntima vibración de esa energía que te hace totalmente en paz contigo mismo.  
Totalmente entero, integro en tu centro, y al mismo tiempo en contacto con el centro de todas las cosas.  
En un estado de equilibrio, armonía, en un estado en el que puedes sentir en lo mas íntimo la esencia de la verdad de todos los seres.  
Despierta en ti el amor absoluto por toda la creación, la compasión por todos los seres que es el sentir con ellos.  
Nota como del centro de tu corazón brota una honda alegría, una sonrisa, una felicidad interior, como si de allí surgiera el sonido de una maravillosa música.  
Como esa música sonara armonías delicadas de belleza absoluta, al unísono con todos los seres.  
Nota como esa vibración llena todo el espacio que te rodea.  
Como se introduce hasta las profundidades de la creación.  
Como por doquier retorna a ti, como respuesta al sonido de una música que se unifica con el sonido de tu corazón, en una sinfonía perfecta.  
Experimenta cómo una vibración de amor y de alegría recorre toda la creación.  
Vibra en conjunción con todo lo creado. En esa música de amor divino que todo lo penetra.  
Esa energía del nombre de Dios en **Tiféret**.

YEAOUA ELOAH VADAAT    YEAOUA ELOAH VADAAT    YEAOUA ELOAH VADAAT

Observa como el rayo de luz desciende hasta el centro energético del plexo solar, entre el diafragma y el ombligo.  
Siente allí una fuerte irradiación que se concentra en una luz rojizo/naranja, luminosa, vibrante.  
Cómo su brillo va aumentando paulatinamente,  
Como la luz de un sol naciente.  
En ese centro, siente tu estado personal de tu fuerza, de tu poder personal.  
Siente como esa radiación cálida va llenando todo tu cuerpo, más y más, con una luz benefactora, de manera que te sientes inundado por un calor dorado, relajado, complacido.  
Te abandonas a ese brillo soleado, dejando que la luz ilumine hasta la parte más recóndita de tu alma, llenándote de transparencia y de calidez.  
Dejando que se disuelvan todas las sombras, de manera que solo more en ti paz, fuerza, plenitud dorada.  
Imagínate como tu centro del ombligo es un sol brillante.  
Como su aura de luz te envuelve en una corona.  
Envía su iluminación al mundo.  
Cómo este centro psíquico se convierte en un sol que irradia el esplendor más claro, que es una fuente inagotable de calor que da la vida, que da la fuerza, que da la luz.  
Unes esta energía con el nombre divino que vibras repetidas veces  
YEAOUA ELOHIM TSEBAOT - YEAOUA ELOHIM TSEBAOT - YEAOUA ELOHIM TSEBAOT

Siente como ahora el rayo de luz desciende hasta el centro genital, en el área púbica.

El centro **yesódico**.

Cómo se forma ahí una esfera de luz púrpura, plateada, azulada, que gira y emite una vibración fluida, cálida, benefactora que te da la bienvenida.

Siente como esta danza de energía fluida que da vueltas sin parar, con cada giro que da intensifica en tu interior esa luz morada, plateada.

Como sus vibraciones se propagan por el cuerpo recorriéndolo en círculos cada vez mayores, uniéndose con la circulación de la sangre, con el flujo purificador de la linfa, con todos los fluidos y líquidos de tu cuerpo, que se convierte a su vez en un fluir continuo.

Propagándose y emanando de cada uno de los poros, hasta rodearte e inundarte por completo.

Te sientes acariciado, mecido, llevado suavemente.

Sientes un hondo recogimiento.

Te vas entregando cada vez más a la caricia y al acunar de esta agua de vida.

Es un agua con una fuerza purificadora, fecundadora, generadora.

Observa como tus canales obstruidos se abren.

Como se despiertan en ti los sentimientos olvidados.

Como fluye hacia ti por doquier una nueva vida.

Como este fluir vivo va extendiéndose más y más dentro de ti convirtiéndose en un mar, cuyas aguas te mecen y transportan amorosamente.

Te sientes imbuido de un profundo sentimiento de felicidad que se expande como en olas sobre toda la creación.

Sientes que es la misma vida fecundadora de la creación la que fluye a través tuyo.

Sientes que la vida dentro de ti comienza a fluir con la creación, y te abandonas confiadamente a este flujo de la vida.

La energía del Dios omnipotente y vivo

Vibramos tres veces

SHADAI EL JAI SHADAI EL JAI SHADAI EL JAI

Diriges tu atención siguiendo el rayo de luz hasta el centro de Maljút, que se abre en la base de la columna, en el perineo (o en las plantas de los pies).

Permaneces ahí sin intenciones, sin expectativas.

Sintiendo como comienza lentamente a girar.

Visualizas ⊗, con sus cuatro colores, citrino, oliva, bermejo y negro.

Siente como va fluyendo de él una energía cálida y pulsátil, como esa energía se va imbuyendo en el cuerpo cada vez más profundamente, como la sangre lo transporta a todas las células y las va llenando de un calor apacible y de fuerza vital original.

Siente como la energía fresca de la tierra, la energía fundamental, va fluyendo e introduciéndose en tu cuerpo.

Siente esta energía hasta su origen, cada vez a mayor profundidad de la tierra, hasta el centro de la misma.

Que resplandece con una luz roja intensa de fuego.

Siente como a través de los distintos estratos de la tierra un flujo de energía continua avanza desde el núcleo más íntimo de nuestro planeta madre hasta el centro de Maljút, y experimentas la gran fuerza oculta que habita la tierra.

Esta es la fuerza que ha formado tu cuerpo, la fuerza que lo mantiene y lo nutre, la fuerza que formó los cuerpos de las plantas, los animales, las rocas, los paisajes.

Te sientes más unido a la tierra y sus criaturas.

Sientes el pulso de la fuerza viva que habita en ella.

Te abandonas a sus energías protectoras, nutrientes, curativas.

Las conectas con el nombre de Dios en Maljút

ADONAI HAÁRETS ADONAI HAÁRETS ADONAI HAÁRETS

Con una inspiración asciende la energía desde el centro de Maljút, por todo el Pilar Central, hasta Kéter.

Con la expiración empieza a circular la luz descendiendo por nuestra izquierda de nuevo hasta Maljút.

Con la inspiración asciende por la derecha, es recogida en Kéter.

Expiración, desciende por la izquierda, es recogida en Maljút.

Inspiración, asciende por la derecha, es recogida en Kéter.

Así sucesivamente, sintiendo como la energía circula en ovoide a través tuyo, de manera que toda tu parte izquierda es un flujo descendente de luz y tu derecha ascendente

Sincronizado con tu respiración.

Se repite un número de veces.

A continuación, en la expiración, la luz desciende por delante, y en la inspiración asciende por detrás.

En la expiración desciende por delante, y en la inspiración asciende por detrás.

En la expiración desciende de Kéter a Maljút.

En la inspiración asciende de Maljút a Kéter.

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

Por último, en una aspiración asciende la luz a Kéter por el Pilar Central, es retenida en Kéter un breve instante y en la expiración desciende por todo el aura, con un enorme resplandor, como una gran ducha de luz.

Unificando y haciendo toda nuestra áurea resplandeciente, la luz es recogida de nuevo en Maljút.

En la inspiración asciende por el Pilar Central.  
En la expiración desciende en cascada por nuestra aura.

Varias veces

Imaginamos que estamos en el centro de una esfera, de una estrella pulsante de luz.  
Toda esta energía que hemos generado, toda esta luz, la enviamos a nuestro entorno.  
Compartimos la luz con todos los seres, enviando particularmente a aquellos que mas necesitan de ella.  
Convirtiéndonos en un foco de luz positiva.  
Haciendo llegar la luz a todos los rincones de la tierra.

Después de haber compartido la luz volvemos a nuestra visualización original.

Vamos respirando profundamente.

Percibimos como la luz se va difuminando, absorbiéndola en nosotros mismos.  
Absorbiéndose en el entorno.