

# CURSO BÁSICO DE CÁBALA

por **Eduardo Madirolas**

[www.lacabaladelaluz.com](http://www.lacabaladelaluz.com)

[e-madirolas@hotmail.com](mailto:e-madirolas@hotmail.com)

## Quinta lección: LOS TRES PILARES

Una de las divisiones fundamentales del Árbol de la Vida – en orden a expresar su dinámica – es el sistema de las tres columnas.

La Cábala no es un sistema dual. Las sefirot siempre actúan en conjuntos de tres. Por supuesto que hay sefirot que forman pares complementarios polarizados entre sí. Así, las que se encuentran en los pilares laterales, lo cual forma un circuito de fuerza que genera energía. Pero dos sefirot laterales siempre se equilibran mediante una tercera en el pilar del medio. Siempre hay un tercer término, conformando una relación dialéctica de la cual el punto central sería la síntesis.

Tenemos, pues, los siguientes agrupamientos en tres columnas o pilares:

### **Pilar de la derecha** (situándonos frente al Árbol):

Está formado por Jojmá, Jésed y Nétsaj. Estas tres sefirot son dadoras, ponen en movimiento, son motivadoras, energéticas.

Es llamado Pilar de la Misericordia, de la Fuerza, de la energía del dar. Es el polo positivo. Sus sefirot son activas.

### **Pilar de la izquierda:**

Está formado por Biná, Guevurá y Hod. Estas tres sefirot son receptoras. Limitan y organizan.

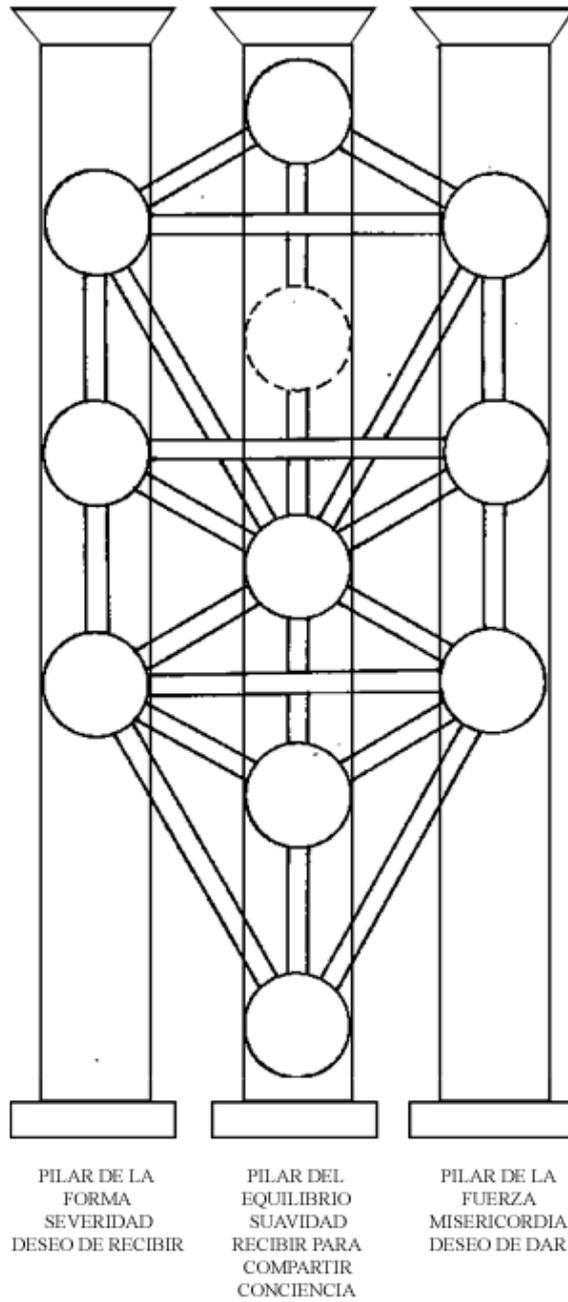
Es llamado Pilar de la Severidad (o del rigor), de la Forma (entendida como fuerza que ha sido organizada), de la energía del recibir. Es el polo negativo. Sus sefirot son pasivas.

### **Pilar del medio:**

Consiste en Kéter, Tiféret, Yesod, y Maljút. Sus sefirot son sintetizadoras y equilibradoras. El pilar de la fuerza pone en movimiento; el pilar de la forma organiza; en el pilar del medio las cosas simplemente “son” (tienen existencia, identidad).

Es llamado Pilar del Equilibrio (Fuerza-Forma-Equilibrio), de la suavidad (Misericordia-Severidad-Suavidad), Pilar de la Conciencia (Energía-Organización-Conciencia). Expresa la energía del compartir (Recibir para Dar). Es neutro.

## Las tres columnas



A continuación se muestran distintos conjuntos de cualidades organizados en ternas, las cuales son aplicables al modelo de los tres pilares:

<b>Izquierda</b>	<b>Medio</b>	<b>Derecha</b>
Severidad	Suavidad	Misericordia
Forma	Equilibrio/ser	Fuerza
Energía de recibir	Compartir	Energía de dar
Organización	Conciencia	Energía
Cargas -	Neutras	Cargas +
Oscuras	Claras	Luminosas
Pasivas	Reactivas	Activas
Magnéticas	Neutras	Eléctricas
Femeninas	Andróginas	Masculinas
Yin	Tai Chi	Yang
Necesidad	Creatividad	Libertad
Fondo	Gestalt	Figura
Restricción	Equilibrio	Expansión
Centrípeta	Orbitante	Centrífuga
Mov. Circular	Mov. Ondulatorio	Mov. Lineal
Repulsiva	Equilibrante	Atractiva
Antítesis	Síntesis	Tesis

Las dos columnas laterales son funcionales, pero la conciencia asciende o desciende sólo por el pilar del medio – el Pilar de la Conciencia – por todos sus grados y niveles.

Por ejemplo, si estudiamos intelectualmente sobre un tema (mediante Hod) obviamente nos extendemos en esa dirección, pero eso no nos supone en sí una elevación del nivel de la conciencia. No por estudiar mucho aumentamos nuestro nivel de conciencia, ni tampoco por dar rienda suelta a nuestras emociones (Nétsaj). El cambio de nivel, el salto cuántico, se produce cuando pasamos de Yesod a Tiféret, del nivel del ego al nivel del self, de la personalidad a la individualidad ligada al yo auténtico.

Los pilares laterales funcionales juegan un papel muy importante en cuanto que generan la tensión que permite esa elevación del nivel de conciencia. Si hay una emocionalidad reprimida o suprimida, es necesario expresarla (trabajo de Nétsaj) como condición previa para la individualización tiferética. Es importante también aprender (trabajo de Hod) una nueva visión del mundo. Porque si seguimos aferrándonos a la visión corriente del sentido común – que no propugna el cambio psicológico – nunca vamos a salir de ella. Una nueva visión del mundo, unas nuevas ideas acordes con el nuevo estatus deseado, posibilitan de forma natural la correspondiente elevación del nivel de conciencia. En ambos casos estamos trabajando por los senderos laterales que unen Nétsaj y Hod con Tiféret, pero la elevación del nivel de conciencia en sí, como hemos dicho, se hace por el pilar central, de Yesod a Tiféret en este caso.

Así pues, en los pilares laterales nos apoyamos para lograr el ascenso y eso representa un cambio importante respecto de lo que es el misticismo puro que trabaja principalmente con el pilar del medio

Hay un aforismo fundamental en Cábala que dice: “Todas las sefirot son igualmente sagradas”.

No decimos que Kéter es mejor que Maljút porque Maljút sea el plano físico y Kéter sea la Realidad Una. Ambas, como arquetipos de lo Divino, son igual de sagradas. Si no, estaríamos diciendo que en Dios hay diferencias, que hay partes más sagradas que otras, lo cual es absurdo.

En Cábala no se rechaza nada, se aspira a conseguir un equilibrio de todos los factores, cada cosa en su proporción justa.

En el sendero místico, la persona intenta ascender por el pilar del medio, en principio desde su Yesod. Lo que pretende es que Yesod, que es el espejo de la mente, sea el reflejo más fiel posible de su Tiféret. Y para que este espejo esté completamente limpio se esfuerza en cortarse de las influencias de los pilares laterales.

Intenta no pensar, suprimir su mente; intenta no sentir, suprimir sus emociones. En un camino ascético, el místico intenta incluso cortarse del plano físico, anulando al máximo la influencia de su cuerpo con privaciones y otras prácticas. De esa manera aislaría su Yesod y lo haría completamente receptivo. Es una técnica que en cierto modo es válida, pero no es una situación ideal, ni mucho menos permanente.

El cabalista siempre considera las tres fuerzas en acción: desarrolla su Hod, y estudia. Desarrolla su Nétsaj y expresa sus emociones, incluso a veces las potencia. Por supuesto no por sí mismas ni para sí mismas, sino para generar la suficiente fuerza como para ascender. Tendríamos así como un arco que se apoyara en Hod y Nétsaj y con ello se podría tensar la flecha de la conciencia desde Yesod lo suficiente como para poder ascender.

Insistimos de nuevo en la importancia del equilibrio. Hay otro aforismo fundamental que dice: “El Árbol siempre acaba equilibrándose a sí mismo”

Si nosotros, en una circunstancia cualquiera de la vida de la personalidad, nos escoramos mucho hacia Hod, sólo podremos hacerlo hasta un límite porque inmediatamente se generarán las fuerzas o circunstancias que inicien el movimiento pendular hacia el pilar contrario. En este caso hacia Nétsaj, hacia la parte emocional. Y esto se hará de forma consciente o inconsciente, interna o externamente, de forma natural o patológica. Porque el Árbol busca el equilibrio y “siempre acaba equilibrándose a sí mismo”.

Por eso es importante encontrar el equilibrio, la síntesis en el pilar central. Si no estaremos experimentando constantemente un movimiento pendular, de una a otra columna. Situación que resulta habitual al nivel de la personalidad: estamos sometidos siempre a un vaivén porque el equilibrio en Yesod es inestable. El verdadero equilibrio de la personalidad se alcanza en Tiféret.

En Tiféret se llega a un equilibrio estable de los distintos factores de la personalidad, ahora que están todos presentes. Eso no es posible en Yesod (naturaleza lunar), que es fluctuante, muy receptivo y reactivo.

Yesod refleja y reacciona, y se mueve a uno u otro lado según las circunstancias internas y externas. Porque hay que tener en cuenta que Yesod siempre está experimentando la tensión producida por las partes suprimidas de la personalidad que, como portadoras de energía, están pugnando por aflorar a la conciencia y expresarse en el mundo externo. Yesod está así en lucha consigo mismo antes del cambio de marcha y la individuación subsiguiente, y por tanto en un equilibrio precario.

Kéter, la primera sefirá y cabeza del pilar del medio, obviamente es el equilibrio supremo.

Kéter es un estado por encima de toda dualidad. No es que en Kéter los opuestos estén unificados. Simplemente es un estado anterior a ellos; un estado en el que vida/muerte, pleno/vacío, bien/mal, y así con todas las polaridades, son lo mismo y carecen de significado. Kéter es el fulcro del que cuelgan todas las balanzas manifestadas por las sefirot del Árbol de la Vida.

Si se puede hablar de alguna dicotomía al nivel de Kéter (que, no olvidemos, se halla en el pilar del medio) sería la que representa el equilibrio global del Árbol frente a lo Absoluto (inmanifestado), es decir, la dualidad entre Inmanifestado y Manifestación<sup>1</sup>. A veces se nombra esta polaridad esencial como existencia negativa y existencia positiva. O como potencialidad absoluta y actualidad, la polaridad que se da entre la nada y el ser.

Desde nuestra perspectiva, podemos imaginar a Kéter como una esfera partida por la mitad, la mitad superior es el inmanifestado, la inferior es la manifestación (aunque desde el punto de vista de Kéter ambas son una y la misma). Ésta sería la primera polaridad del sistema, que de alguna manera se manifiesta en Jojmá y Biná (sabiduría y entendimiento; lleno y vacío; fuerza y forma; energía y organización; conciencia pura y contenido de la conciencia) que, aunque también eternamente unidas<sup>2</sup>, son al menos distinguibles desde un punto de vista conceptual.

En la imaginería antropomórfica, en el que cada nivel de manifestación de lo Divino – Rostro Divino o Partsuf – tiene un aspecto masculino y un aspecto femenino, en Kéter – el Rostro Inmenso – ambos son absolutamente indistinguibles. En Jojmá y Biná – Padre y Madre – los amantes son ya discernibles, si bien completamente inseparables<sup>3</sup>. Hay separación a partir de Daát<sup>4</sup>, en las sefirot por debajo del abismo. Allí, el Rostro Menor (el Hijo, el Rey, el Santo Bendito Sea, Adam, el Rostro centrado en Tiféret) y la Hembra (la Hija, la Reina, La Presencia de Dios o Shejiná, Javá-Eva, el Rostro centrado en Maljút) se separan y se unen (correspondiendo metafóricamente con los periodos de oscuridad y luz). De hecho, su separación y posterior reencuentro y unión constituyen el gran tema de la historia espiritual de la Creación.

Jojmá y Biná son el arquetipo de la polaridad Yang/Yin a un nivel primordial. Las características clásicas de la filosofía china, a saber:

Yang: masculino, duro, caliente, expansivo, seco, luminoso.

Ying: femenino, blando, frío, contractivo, húmedo, oscuro,

son aplicables a este par, si bien no las percibimos en estado puro sino a un nivel inferior de manifestación<sup>5</sup>.

Jésed es una sefirá del pilar de la fuerza, pero aquí la energía ya ha pasado por la restricción de Biná. Es una esfera de energías organizadas, de energías formales.

En Guevurá la energía se constreñía y se hacia más dinámica, más poderosa. Por eso es muy energética a pesar de estar en el pilar de la forma.

Jésed es una esfera de energías formales y Guevurá lo es de formas energéticas. Conforme vamos descendiendo por el Árbol todo aparece más organizado y dividido.

---

<sup>1</sup> El concepto de Manifestación es más amplio que el de Creación, porque éste excluye el Mundo Divino, mientras que el anterior lo incluye. Ver la lección sobre el Rayo Relampagueante.

<sup>2</sup> Se dice que Jojmá y Biná son dos amantes que nunca se separan.

<sup>3</sup> Jojmá y Biná, conjuntamente, son las fuerzas de la Creación.

<sup>4</sup> Es el mito del Árbol del Conocimiento.

<sup>5</sup> Las cualidades enunciadas aquí son simbólicas y no se refieren por necesidad a su manifestación en uno u otro género físico.

Jésed es expansión, Júpiter. Guevurá es contracción, Marte. Como resultado de la acción de ambas, centradas las formas energéticas en sí mismas y en equilibrio estable, tenemos identidad, ser. Y el punto de equilibrio, el ser de cada cosa, está en Tiféret, Sol, en el pilar del medio. Desde Tiféret el ser tiende a expresar su propia naturaleza y eso sería Nétsaj, y así sucesivamente.

Siempre tenemos ese triple juego de fuerza, forma y equilibrio. Entonces, si por ejemplo una situación se anquilosa demasiado y tiende a hacerse muy formal, porque tiende a repetir unas pautas estereotipadas, se genera una reacción energética para volver al equilibrio. Como hemos dicho, el árbol siempre acaba equilibrándose a sí mismo. Lo suave o traumática que sea la reacción energética dependerá de lo lejos que se haya llegado en el anquilosamiento de la estructura.

El equilibrio al nivel de Jésed y Guevurá es esencial en la dinámica del Árbol. Notamos que los nombres más corrientes para los pilares laterales – de la Misericordia y de la Severidad – corresponden a estas dos sefirot.

Igual que el construir y liberar energía destruyendo (anabolismo y catabolismo) son la base del metabolismo químico del cuerpo (su energética), la acción combinada de Jésed y Guevurá (amor-expansión y poder-restricción) es la base del metabolismo del alma. Y lo que expresa el equilibrio entre ambas es el nivel ético de la persona<sup>6</sup>. Este equilibrio es fundamental como palanca para la consolidación del centro tiferético después del cambio de marcha.

Al hablar de ética nos referimos a la ética del desarrollo de las virtudes morales de la persona que van a ser la base del desarrollo de las virtudes intelectuales o espirituales de la persona. La ética del corazón es el desarrollo del propio Tiféret en base a la responsabilidad de las acciones, acciones emprendidas desde Jésed y Guevurá. La persona que está en Tiféret es completamente responsable de sí misma.

El exceso de energía en una sefirá hace que ésta se torne negativa, desequilibrada. Es decir, las características positivas de esa sefirá se van desplazando hacia el lado negativo por exceso de energía. Así, un exceso de severidad se desequilibra hacia la crueldad, la represión y la opresión, etc. Por el contrario, un exceso de misericordia llama a la autoindulgencia, la debilidad, la excesiva permisividad que hace que la negatividad aflore y se reproduzca, etc. En ambos casos se generan las fuerzas que tienden a volver al equilibrio y eso se ve tanto en los individuos como en las sociedades y los periodos históricos. El ingrediente que falta es Tiféret, el centro equilibrado, que es capaz de afrontar las cosas y situaciones como son, en su complejidad, y darlas una salida creativa.

El equilibrio es importante a todos los niveles. El Árbol es como un edificio soportado por sus columnas. Y si los pilares no están bien asentados en los niveles inferiores, todo el edificio puede derrumbarse al ser sometido a los potenciales elevados de las sefirot superiores. Por eso es importante evolucionar poco a poco, consolidando los niveles inferiores antes de intentar tomar los cielos por asalto.

Aunque parezca lo contrario, en la individuación, hay que empezar por fortalecer el ego, alcanzar un cierto nivel de autoestima. La persona tiene que tener un fundamento sólido en Yesod para evolucionar hacia arriba.

En nuestra sociedad se da un desequilibrio crónico hacia Hod, o sea, hacia la mente, estando Nétsaj muy inhibida. Por lo general, poca gente expresa sus emociones y

---

<sup>6</sup> La ley moral, frente a la ley sobrenatural de las sefirot superiores y la ley natural de las sefirot inferiores.

las asume de una forma fluida y creativa. Por eso para llegar a Tiféret – corregir el desequilibrio – suele ser necesario un trabajo fuerte previo sobre las emociones.

Después, cuando se alcanza Tiféret, en los primeros momentos<sup>7</sup> es más fácil moverse hacia el pilar de la forma que hacia el pilar de la fuerza. El individuo es alguien que se conoce a sí mismo, sabe lo que quiere y cómo conseguirlo. Poco a poco adquiere así poder personal, y cada vez va consiguiendo más lo que quiere. La tentación es entonces usar ese poder exclusivamente para sí (desequilibrio hacia el exceso de Guevurá). Si uno no pone el poder al servicio de otras personas, acaba siendo engullido, tragado por él. Lo que ocurre entonces es que se vuelve a caer por el propio pilar de la forma (sendero Guevurá - Hod) de vuelta de nuevo a Yesod, habiendo perdido realmente la conciencia Tiferética, de la cual en Yesod sólo queda el recuerdo – el ensueño si se quiere - aunque ese recuerdo puede servir de acicate para volver a ascender de nuevo.

El camino para no caer en esa situación es pegar un salto de Guevurá a Jésed, por medio del servicio, preocupándose de verdad por los demás. Entonces el posible desequilibrio hacia Jésed viene por la parte de la autoinmolación y el martirio, pero esa es ya otra historia.

## ANEXO

En el Séfer Yetsirá, los ternarios sefiróticos se trasladan a las letras. Esto es particularmente cierto de las tres letras madres: Shin, Mem y Alef, que son respectivamente definidas como activo, pasivo y equilibrante.

Es interesante reproducir el texto (capítulo 3) en el que esta trinidad es definida.

- “1. Tres Madres: Aleph, Mem y Shin. Su fundamento es un platillo de mérito, un platillo de responsabilidad y la lengua del decreto decidiendo entre ambos.
2. Tres Madres: Aleph, Mem y Shin. En seis sellos se encuentra oculto y sellado un gran y maravilloso secreto. Y de ellas emanan el Aire, el Agua y el Fuego. De ellas nacieron los Padres y de los Padres las generaciones.
3. Tres Madres: Aleph, Mem y Shin. Él las grabó, talló, permutó, pesó y las transformó. Mediante ellas formó tres Madres AMSh en el Universo, tres Madres AMSh en el Año y tres Madres AMSh en el Alma (néfesh), macho y hembra.
4. Tres Madres: Aleph, Mem y Shin, que en el Universo son el Aire, el Fuego y el Agua. Los cielos fueron creados a partir del Fuego; la Tierra fue creada a partir del Agua, y el Aire del Aliento se mantiene entre ambos.
5. Tres Madres: Aleph, Mem y Shin, que en el año son el Calor, el Frío y lo Templado. El Calor es creado del Fuego, el Frío es creado del Agua y lo Templado del Aliento, decide entre ambas.
6. Tres Madres: Aleph, Mem y Shin, que en el Alma, masculina y femenina, constituyen la Cabeza, el Vientre y el Pecho. La Cabeza es cread del Fuego, el Vientre es creado del Agua y el Pecho del Aliento, decide entre ambos.
7. Él hizo la letra Aleph reinar sobre el Aliento. La coronó y la combinó con todas las demás, y con ellas formó el Aire en el Universo, lo templado en el año y el pecho en el Alma: el masculino con AMSh y el femenino con AShM.
8. Él hizo a Mem reinar sobre el Agua. La coronó y la combinó con todas las demás. Con ellas formó la tierra en el Universo, el Frío en el año y el vientre en el Alma: el

---

<sup>7</sup> Aunque no hay reglas fijas. El self es algo absolutamente individual.

masculino con MASH y el femenino con MShA.

9. Él hizo a Shin reinar sobre el Fuego. La coronó y la combinó con todas las demás. Con ellas formó el cielo en el Universo, el Calor en el Año, y la Cabeza en el Alma: la masculina con ShAM y la femenina con ShMA.”

En general, este concepto de activo, pasivo y equilibrante es tan importante que Dios mismo incorpora su dinamismo en su Nombre (imagen/forma de Sí mismo, lo que constituye la esencia interna de la Luz y la energía pura de su Pensamiento). Tal como el Séfer Yetsirá había determinado en el capítulo 1, al establecer la génesis de las sefirot:

“13. Escogió tres letras de entre las tres simples [Yod He Vav], según el misterio de las tres madres: Aleph, Mem y Shin. Las fijó en su Gran Nombre [Yod He Vav He] y con ellas selló las seis extremidades

Cinco: Selló lo alto y encaró hacia arriba. Lo selló con Yod Heh Vav.

Seis: Selló lo bajo y encaró hacia abajo. Lo selló con Heh Yod Vav.

Siete: Selló el Este y encaró hacia delante. Lo selló con Vav Yod Heh.

Ocho: Selló el Oeste y encaró hacia atrás. Lo selló con Vav Heh Yod.

Nueve: Selló el Sur y encaró a la derecha. Lo selló con Yod Vav Heh.

Diez: Selló el Norte y encaró a la izquierda. Lo selló con Heh Vav Yod.”

Hacemos las siguientes observaciones:

1. El valor numérico de cada una de estas permutaciones es 21 (Y=10, H=5, V=6). Este es el valor también del Nombre Divino Eheié (A=1, H=5, Y=10, H=5), que significa Yo soy (o Yo seré) y que Dios revela en la zarza ardiente delante de Moisés. Así, cada fase de la Creación está escrita con el Nombre de Dios que es una imagen de Sí mismo. Estamos siguiendo el rayo relampagueante el sendero de la Creación. Las cuatro primeras fases son, precisamente, el Espíritu de Dios, el Aire, el Agua y el Fuego.

2. Estas tres letras, Y, H y V, se dice que encierran el secreto de las tres madres, las cuales, a su vez, corresponden a las tres fases anteriores de aire, agua y fuego. Ya que estamos permutando, lo que varía es, entonces, la preponderancia de uno u otro factor.

3. Precisamente el movimiento del Espíritu Divino (1ª Sefirá, a la que tradicionalmente corresponde el Nombre Divino Eheié) es lo que se plasma en las combinaciones y permutaciones de letras, con lo cual se nos está explicando la esencia del acto creativo. De paso se nos da una formidable técnica de meditación con letras: la de permutación o Tseruf.

4. El movimiento del Espíritu alcanza un punto de descanso en el centro del cubo, que corresponde a la cuarta letra del Nombre (2ª Hé) y que es, obviamente, el Shabbat o séptimo día, en el que Dios descansó (y santificó ligándolo a su Nombre). Esta última fase recoge todas las influencias de las anteriores e inicia el nuevo ciclo.

5. Sellar un espacio es determinar un centro. Sólo por referencia a un punto que actúa como centro del sistema de coordenadas podemos hablar de polaridades y dimensiones. También podemos inferir que las seis direcciones están definiendo las dimensiones que especifican la conciencia de Yo soy. Si en términos muy generales hablamos de Yod, He y Vav como padre, madre y unión, la cual puede manifestarse como fruto o descendencia, o también activo, pasivo y equilibrante (en general las ternas metafísicas son aplicables) en el arriba – sellado con YHV – es el deseo de dar el

que proyecta sobre el deseo de recibir para crear, mientras que en el abajo es el deseo de recibir el que atrae, por así decir, sobre el deseo de dar para producir, y el resultado es la dimensión de lo espiritual/material según predomine el aspecto luz o el aspecto vasija. La dimensión este/oeste es la dimensión de consciente/subconsciente (delante y detrás. También pasado y futuro). Este es VYH, indicando que algo nuevo se va a manifestar con un nuevo impulso en la conciencia que habrá que trabajar posteriormente (amanecer). Oeste, VHY, una semilla se deposita que será procesada en las profundidades. Sur y norte son masculino y femenino, o mejor yang y yin, para quitar connotaciones culturalmente determinadas. Aquí podríamos hablar de Gran yang-pequeño yin en la máxima manifestación de luz solar que se produce en el sur (YVH) y Gran yin-pequeño yang en la fase opuesta de oscuridad nocturna (HVY). La letra Vav, que indica cópula y conjunción es como la línea ondulada del Tai Chi, estableciendo el equilibrio de la balanza (y su dinamismo).

6. En realidad, podemos superponer el ternario de las letras en cualquiera de las tríadas sefiróticas del Árbol de la Vida, dando lugar a diversos circuitos dinámicos. Por ejemplo, al nivel de Jésed/Guevurá/Tiféret que podemos leer como misericordia expansión y amor (Jésed y letra Yod), severidad, juicio, limitación y poder (Guevurá y letra He) y, por último, self, identidad e integración (Tiféret y letra Vav), tendríamos que YHV es (camino del rayo relampagueante) expansión impulso, seguido de una limitación, o sea, una circunscripción, produciendo un algo autoorganizado y estable (Vav); por ejemplo, una identidad. YVH: expansión amor sobre uno mismo, el self; Una nueva fuerza o un nuevo recurso incide sobre el individuo (le es dada una autoridad, accede a un puesto) lo cual provoca un dinamismo. El individuo ha de desarrollar una estrategia (He), poner en marcha algún control, determinar qué va a hacer con ello. HVY: de la severidad a la misericordia. Se piensa que hay demasiado y hay que restringir. El individuo Vav lo sufre o se reorganiza y adapta. HVY: Severidad sobre uno mismo, autolimitación, disciplina, generando energía para construir (tipo Jésed). VYH: El individuo pide. Obtiene según el mérito (He). Si obtuviera sin límite desarrollaría un sentimiento de pan de la vergüenza. VHY: El individuo se esfuerza y consigue. Es el sendero evolutivo, el inverso del Rayo relampagueante.

7. Las combinaciones de letras pueden considerarse como ecuaciones energéticas de un nivel abstracto que se aplican a cualquier proceso en cualquier dominio (por algo llevan el sello de lo divino). Esto sería un buen resumen de los anterior.

## **MEDITACIONES**

### **CORRESPONDENCIAS ANATÓMICAS SIMPLES**

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.

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, macrocósmico) 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.

## **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. Los senderos se visualizan como canales por los que circula la LUZ (conciencia/energía).

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.

## **EJERCICIO II (Meditación Yo Soy I)**

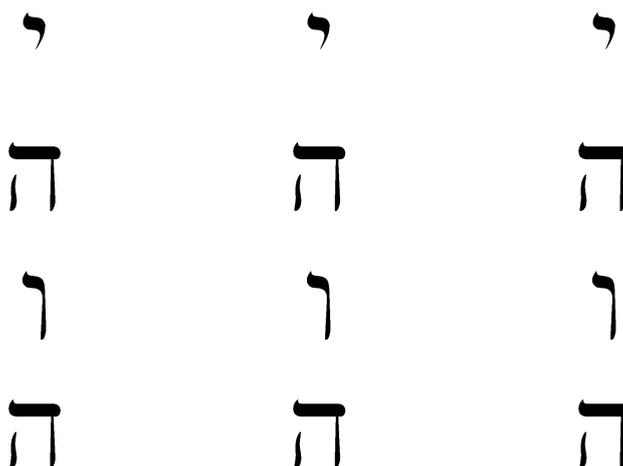
En este ejercicio visualizamos las dos columnas laterales externas a nosotros, a ambos lados, el pilar de la fuerza (de color blanco) a nuestra izquierda y el de la forma (de color negro) a nuestra derecha. Nosotros somos ahora la columna central. La altura de los pilares coincide más o menos con la nuestra, hasta el nivel de las sienes. Tenemos los brazos abiertos y las manos se apoyan en los pilares laterales. Percibimos ambas columnas como formando una batería de fuerza, polo positivo el blanco y negativo el negro. Nos visualizamos de una forma ideal, como expresando el potencial total de lo que somos. Llevamos puesta una corona, o bien una aureola de luz rodea nuestra cabeza. Sin pensamientos, pronunciamos continuamente el mantra YO SOY QUIEN YO SOY de una forma entrelazada: “Yo soy quien yo soy quien yo soy quien yo soy...”

Yo soy quien yo soy es la traducción al castellano del Nombre con que Dios responde a Moisés en el episodio de la zarza ardiente. En hebreo: Eheié Asher Eheié (la h en hebreo se parece a la inglesa. No pronunciar como j fuerte. Sh también corresponde al sonido inglés correspondiente). El mantra puede también pronunciarse en hebreo: “Eheié Asher Eheié Asher Eheié Asher Eheié...”. Este Nombre se estudiará en la lección correspondiente sobre Nombres Divinos.

La meditación Yo Soy debe hacerse diariamente durante diez minutos aproximadamente. Puede sustituir a la relajación y respiración del programa de ejercicios, pero no a los ejercicios de visualización y concentración en esta etapa tan temprana.

En la vida cotidiana puede hacerse la visualización instantánea y recitar internamente el mantra siempre que se necesite algún tipo de autoafirmación tiferética positiva.

### EJERCICIO III (Meditación de las tres columnas)



Visualizamos el pilar de la fuerza a nuestra izquierda en la forma del Tetragrama en fuego blanco, escrito verticalmente en ella: Yod – Jojmá; He – Jésed; Vav – Nétsaj; He – Maljút (recordar las correspondencias corporales)

Visualizamos el pilar de la forma a nuestra derecha en la forma del Tetragrama escrito en vertical, en letras de fuego de color rojo: Yod – Biná; He – Guevurá; Vav – Hod; He – Maljút.

Aparece a través de nosotros la columna central de pura luz, uniendo el Cielo con la Tierra, con el Nombre de Dios en vertical en pura luminosidad: Yod – Kéter; He – Tiféret; Vav – Yesod; He – Maljút.

Somos conscientes del circuito de energía. Mediante el pilar de la fuerza damos, mediante el de la forma recibimos, en el pilar del medio compartimos (nuestra vasija irradia). Permanecemos en equilibrio, simplemente observando.

### EJERCICIO IV

Puede hacerse como continuación del anterior. Esta vez Tetragrama completo sobre la cabeza, en el centro de Kéter. Yod, Jojmá, hemisferio izquierdo; He, Biná, hemisferio derecho; Vav, Daát Elión, centro de la frente; He, Daát tajatón, centro de la garganta. Yod, Jésed, hombro izquierdo. He, Guevurá, hombro derecho; Vav, Tiféret, centro del corazón; He, centro del ombligo. Yod, Nétsaj, cadera izquierda; He, Hod cadera derecha; Vav, Yesod, centro genital; He, Maljút, pies o base de la columna (según estemos de pie o sentados).

La luz asciende y desciende.

El Nombre de 12 letras es el constituido por tres Tetragrámaton. Según el Zohar, mediante este Nombre el profeta Elías consiguió la inmortalidad.