

CURSO BÁSICO DE CÁBALA

por **Eduardo Madirolas**

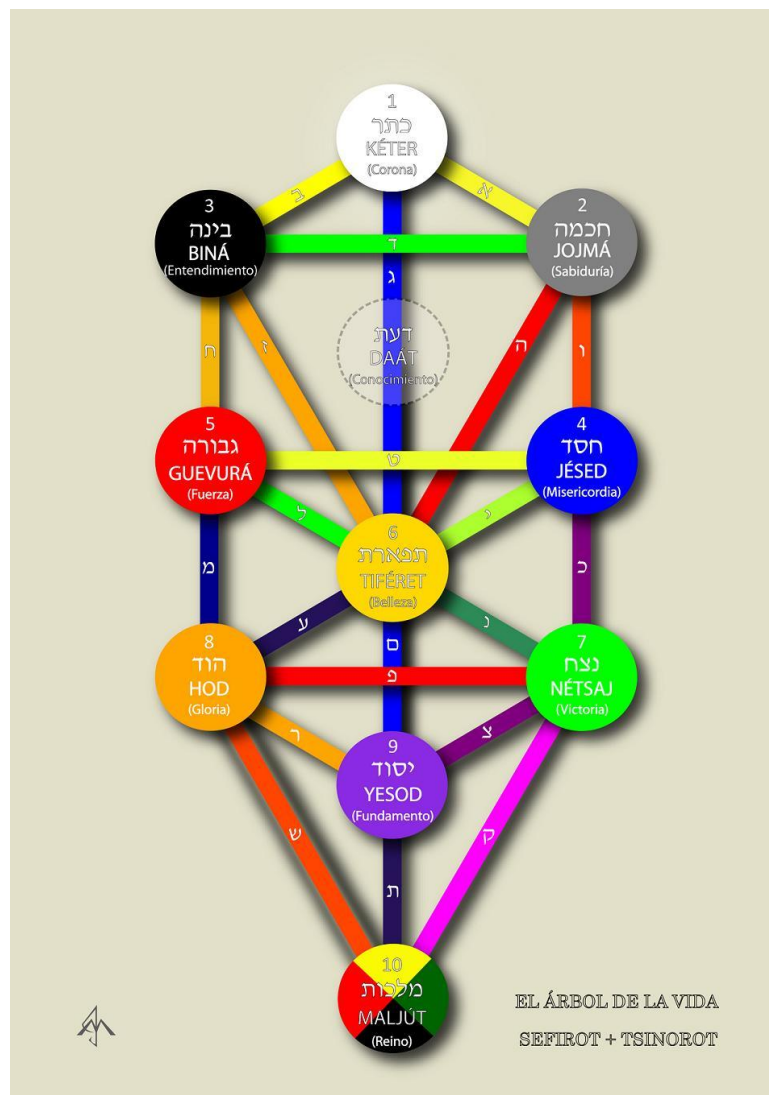
www.lacabaladelaluz.com

e-madirolas@hotmail.com

Extraído de sus libros:

- El Camino del Árbol de la Vida (Un curso de introducción a la Cabalá mística)
- Senderos en el Jardín de la Conciencia (Manual de meditaciones cabalísticas)
- La Cábalá de la Merkavá (Una vía universal de iluminación y liberación)

Con modificaciones y mucho material nuevo.



CURSO DE CÁBALA

LA CÁBALA DE LA LUZ

La luz es el símbolo primario de la manifestación del Infinito.

Todo lo que “es” es una manifestación de la LUZ INFINITA en la fase mixta de luz en sí y vasija o luz estructurada.

El deseo es la fuerza que motiva las vasijas y es un deseo de recibir luz.

La Luz es energía autoconsciente, dadora, pura potencialidad creativa... Se manifiesta como Vida Incondicionada, Conciencia Pura, Inteligencia Activa, Amor Omniabarcante, Poder Absoluto, Puro Gozo de Ser, Afirmación de Sí, Esplendor Radiante, Potencia Generativa, Presencia Viva y Actual. Éstas son las Sefirot, los arquetipos fundamentales de lo Divino; las vasijas que contienen y transmiten la influencia de lo Absoluto a los mundos manifestados.

La Cábala, que significa recepción, es una vía para conectarse conscientemente con y recibir directamente la Luz Infinita.

Para la Cábala toda realidad es Daát, Conocimiento, la unión del continente y lo contenido, del conocedor y lo conocido, en una continuidad de ser llamada Árbol de la Vida.

Este conocimiento se halla ciertamente codificado en los libros sagrados, pero, sobre todo, se halla inscrito en el Libro de la Vida. Se dice que hay cuatro formas de lectura, cuatro niveles de interpretación.

Es necesario contemplar estos 4 significados como una escalera, en consonancia con los cuatro mundos cabalísticos, de los cuatro niveles básicos de realidad:

Peshat – significado literal – mundo corpóreo, físico, de la materia y la energía.

Rémez – significado alegórico – mundo astral, emocional, angélico, los cielos (la cabalá tiene también sus bardos)

Derash – significado metafísico – mental, arcangélico, de los Palacios, tierras puras, budas y seres divinos, paraísos de las dakinis, etc.

Sod – secreto, significado místico, espiritual, de la Deidad, Vacío.

Los cuatro niveles conjuntamente forman el acróstico (notarikón) PRDS, Pardes, el Huerto o Paraiso.

Entrar en el Pardés es sinónimo de estudiar Cábala, de cultivar el jardín de Adam en el Edén, el jardín de la conciencia.

El Talmud cuenta la historia de los cuatro sabios (rabinos) que entraron en el Pardés. Eran: Ben Azzai, que miró y murió. Ben Zoma, que miró y se volvió loco, Elishá ben Avuyá (Ajer), que miró y apostató y Akivá. Sólo Rabí Akivá entró y salió en paz.

Este pasaje del Talmud ha fascinado a los comentaristas a lo largo de los siglos, avanzando diversas interpretaciones. En el contexto que nos ocupa es una metáfora de la persona que se queda en un nivel, sin trascenderlo, dándole el peso de realidad última.

Así, el nivel de significado literal es “muerte”, es decir, el máximo grado de desconexión. Este es el significado de muerte en la Torá, como en el caso de Adam, que

significó desconexión del Árbol de la Vida. Es el significado literal de: “No puedes ver mi Rostro y vivir”, que Dios le dice a Moisés en el monte Sinaí.

El nivel del significado alegórico astral es locura: es tomar a los símbolos e imágenes como realidades en sí, con existencia inherente, y no como espejos o pantallas subjetivas de realidades más profundas.

El nivel de significado metafísico-mental es apostasía: otra forma de desconexión más sutil. Es tomar los conceptos, los contenidos de la mente también como realidades en sí. Es pensar que los opuestos: bien-mal, luz-oscuridad, etc. tienen existencia objetiva. (Históricamente Rabí Elishá ben Avuyá se convirtió a una forma de maniqueísmo. En el medio divino no puede haber ningún tipo de dualismo, separación, que es el modo natural de operar de la mente.)

Tan sólo Rabí Akivá (encarnado el significado místico) entró y salió en paz. Se dice que cuando salió era una persona de gran santidad. La tradición dice que fue capaz de integrar su experiencia en la vida cotidiana. (Por ejemplo, Ben Azzai no tenía hijos – un precepto esencial en el judaísmo – porque sólo tenía ojos para lo alto).

Y este principio – integrar la experiencia mística en la vida cotidiana – es quizá la esencia de la Cabalá:

No buscar grandes manifestaciones físicas o milagros, típico del significado literal, ni grandes visiones que nos dejen paralizados, típico del significado alegórico, ni impresionantes construcciones de pensamiento, o sistemas filosófico-teosóficos... Todo esto son apoyaturas. La esencia está en la experiencia desnuda de la Divinidad y llevar esta experiencia a nuestra vida cotidiana. Todo lo demás se da por añadidura.

La palabra Cabalá en hebreo significa recepción, es decir, conexión con la Luz Infinita. Un cabalista – mekubal – es alguien conectado, que conscientemente recibe la Luz, Conciencia Energía, energía autoconsciente.

La meta del cabalista es unir el cielo con la tierra, manifestar el cielo en la tierra. Y aquí no hay evasión, escape. El que busque en la Cabalá un modo de evadirse de las responsabilidades de la vida cotidiana, está equivocando el camino. El que busca asumir esas responsabilidades de acuerdo con el conocimiento de sí mismo y la manifestación en él del propósito divino (que es lo que se llama tikún en hebreo, una combinación, por así decir, de karma y dharma) está en el camino adecuado.

El cómo se manifieste la conexión personal con la Luz Infinita depende del ser auténtico (profundo, integral) de cada uno.

Si hablamos de unir el cielo – Kéter, la experiencia mística suprema de unión con Dios, la experiencia de la identidad del vacío y la forma, en lenguaje budista – con la tierra – Maljút, la realidad corpórea, multiforme, en la que la Luz se encuentra en estado de máxima ocultación – necesariamente hablamos de Tiféret, la sefirá central, llamada ADAM, el hombre-mujer, y que psicológicamente representa el self del hombre, el sí mismo, su yo auténtico, por encima del ego de Yesod.

Tiféret – concóctete a ti mismo – es la llave que abre la cerradura del Árbol de la Vida y, por eso, es el centro de los misterios cabalísticos (Corazón = Leb = 32).

Esto ya viene expresado en el libro del Génesis (Cap. 12), en el mandato de Dios a Abraham:

Lej lejá: Vé (o marcha) para ti [traducido como véte] de la tierra, y de tu familia y de la casa de tu padre, a la tierra que te mostraré.

Lej – lejá es una construcción extraña. Del verbo Laléjet, bastaría con decir Lej, Vé. Lejá es para ti. Se interpreta como para o hacia dentro de ti, es decir, concóctete a ti mismo; y sal de tus ataduras, raíces, programaciones inconscientes, a la tierra que te mostraré (Canaán se decodifica como la tierra de la unidad, de la conexión con el Árbol

de la Vida, la tierra que mana leche y miel, donde los pilares laterales dejan de ser misericordia y rigor, la tierra superior que es la sefirá Biná, la conexión de Tiféret con las tres esferas supremas del Árbol de la Vida).

... Y entonces serás Berajá. Serás Bendición.

Este es el tipo de conexión al que aspira la Cábala. Y esto como persona corriente, que asume su vida, que busca realizarse personalmente de una forma integral, desplegando los poderes de su alma, y que quiere ser una influencia positiva y constructiva en su entorno.

Una panorámica de la Cábala

En el amplio espectro de técnicas y caminos espirituales disponibles hoy en día para el buscador sincero, la Cábala aparece poco representada. Pienso que eso se debe fundamentalmente al desconocimiento de lo que esta vía de desarrollo es en realidad, así como de la extensión y alcance de sus planteamientos y sus métodos. A esto hay que añadir la ausencia de buenos maestros fuera de lo que es el marco judaico, un mundo bastante cerrado en sí mismo por lo general.

A pesar de que, históricamente, la Cábala es la formulación específica judía del sendero espiritual, con sus componentes mágico-proféticas, místicas y filosóficas, es también cierto que, siendo un modo de conexión y adhesión a lo Divino, constituye una vía universal, válida para todos. Si así no fuera, simplemente no sería “verdadera”.

Hay que añadir además que, en su largo recorrido histórico, la Cábala ha sabido asimilar de una forma creativa contenidos fundamentales de otras culturas y pueblos. Que la Cábala incorpora elementos de Egipto, Babilonia y el antiguo Oriente Medio es evidente. Que también asimila elementos de la gnosis y de la filosofía griega (fundamentalmente del neoplatonismo) está claro. Y que esta vocación integradora sigue vigente – ya que cada generación formula la sabiduría en el lenguaje de su tiempo – se ve por ejemplo en la terminología de la psicología junguiana y transpersonal con que hoy en día se expresan sus conceptos arquetípicos, que coinciden, como es lógico, con los de la llamada filosofía perenne.

Lo anterior debe interpretarse como un síntoma de vitalidad y actualidad, y no de falta de originalidad. La Cábala, afirma la Tradición, parte de la revelación básica de sabiduría recibida por el hombre-mujer arquetípico – el Adam-Javá del Génesis – y transmitida a todo el mundo antediluviano (tradiciones de Enok-Metatrón-Hermes) y postdiluviano (Shem-Melquisedek), hasta ser recibida por Abraham que, no lo olvidemos, fue contemporáneo de la Torre de Babel y heredero de la lengua única a que hace alusión el texto bíblico.

La Cábala siempre ha sido y sigue siendo una tradición viva, con su propio tronco, ramas y frutos – como por ejemplo, la revelación mosaica, la profecía de los tiempos bíblicos, los escritos de sabiduría salomónicos, la ascensión a los Hejalot o palacios celestiales de los primeros siglos, la teosofía del Zohar (S. XIII) y de Safed (S. XVI), los usos ontológicos del lenguaje (el Séfer Yetsirá, atribuido tradicionalmente al propio Abraham) con todo el complejo asociado de técnicas del éxtasis, el jasidismo antiguo y moderno, que ha sido comparado con el Zen, etc. A este tronco principal se pueden injertar otras ramas (por lo compatible que resulta con otros planteamientos), lo que trae consigo renovación, completitud y más belleza ornamental. Y tan potente es la savia que circula por la estructura cabalística, que los humanistas del Renacimiento reconocieron que en ella estaba la clave esotérica de su propia religión, y también del ocultismo occidental, que se ha servido desde entonces de la Cábala para fundamentarse a sí mismo, y que constituye hoy en día – en sus numerosos grupos y órdenes iniciáticas – una de sus modalidades principales.

En resumen, podemos decir que hoy en día merece la pena conocer y estudiar la Cábala porque es una vía universal a la espiritualidad, de gran antigüedad, de gran

extensión o alcance – tanto en horizontal como en vertical – y muy flexible y adaptable, siendo compatible con cualesquiera creencias ya que puede ayudar a fundamentar a todas. Como occidentales, puesto que la revelación cristiana parte esencialmente del esoterismo judío, no es raro descubrir que, al estudiar Cábala, estamos encontrando y profundizando en nuestras propias raíces.

Hay esencialmente tres aproximaciones a la Cábala, que son, por así decir, tres modos de conexión con la Luz Infinita, siendo ésta a su vez un nombre para la Conciencia-Energía subyacente a todo – el sustrato, si se quiere, de la Mente Única o Divina –. Estas vías son 1) el estudio (aproximación mental a la sabiduría), 2) la meditación, oración y demás técnicas de interiorización, 3) la acción, que incluye desde la actitud general y las prácticas específicas, hasta el uso consciente del simbolismo en el ritual mágico y litúrgico. A continuación daremos unas pinceladas de cada una de ellas:

El estudio – no meramente intelectual, sino como medio de conexión con la Luz – es la aproximación filosófico-teosófica al problema de la Realidad: ¿Cómo surge y se mantiene lo finito en el seno de lo Infinito, lo múltiple en el seno de la Unidad, lo relativo en el seno de lo Absoluto? La Cábala concibe la Manifestación como una gran cadena orgánica del Ser que brota del mismo seno de lo Divino y progresa en modos crecientes de complejidad y diversificación, estando todo regado y mantenido por la misma savia, que no es otra cosa que la Luz Infinita misma. Esto es lo que aparece codificado en el gran símbolo del Árbol de la Vida, con sus sefirot o esferas de manifestación de lo Real, y sus canales que las interconectan entre sí.

En el Árbol vemos desplegados en un todo único los diversos Mundos o ámbitos del Ser (el Mundo Divino, de la naturaleza del no-ser, el Mundo de la Creación o Mente Pura, el Mundo de la Formación o astral-psíquico y el Mundo de la Acción o de los fenómenos espacio-temporales, de la materia y la energía), todos con sus cielos, palacios, almas, jerarquías angélicas, esferas planetarias, etc., hasta los propios dominios elementales de lo físico.

Quizá sorprenda el ver cómo están equiparados, en el segundo Mundo, la Creación con el ámbito de lo Mental. Entramos aquí en el carácter ontológico del lenguaje, típico de la Cábala, aunque no sólo de ella (véase, por ejemplo, el uso de las letras en el Tantra). El propio Génesis presenta la creación como una exteriorización del Pensamiento Divino mediante la Palabra (la actividad del Espíritu de Dios). En ese sentido, las letras, las Letras de la Creación, son realidades espirituales, vasijas metafísicas capaces de contener y canalizar la Luz. Son así símbolos de primer orden (de hecho los canales del Árbol de la Vida) y cables de conexión que transmiten la Luz mediante su contraparte en el plano físico. Esto constituye uno de los pilares básicos de la meditación cabalística.

Parejo al concepto de la escalera de los mundos está el del Tikún: el plan Divino de la evolución, del descenso y el ascenso por los distintos niveles de la jerarquía del ser. Esto incluye la vida actual (la encarnación en un cuerpo físico), los estados de después de la muerte (con la conciencia/energía centrada en los niveles superiores del alma, ya que la Cábala concibe al ser humano con una estructura de conciencia y presencia en todos y cada uno de los mundos) y la rueda de las reencarnaciones hasta completar la propia tarea o destino personal. En esencia, la meta de la evolución es la

participación del máximo bien y felicidad que es alcanzar la afinidad (o similitud de fase) con lo Divino, en Poder, Amor y Sabiduría. Ello se logra mediante el aprendizaje y el mérito que deviene del uso de la libertad, que junto con la capacidad de dar, constituye una de las marcas de fábrica de lo Divino.

La Cábala es teosofía porque tanto en el proceso de Creación, que se realiza en un intemporal y eterno Ahora, como en el de Tikún – rectificación, transformación, iluminación, unión y canalización – lo Divino se involucra como continente y contenido (diríamos que, metafóricamente, la manifestación es hacia dentro, no hacia afuera de ninguna parte). El propio Nombre principal impronunciable de Dios YHVH consiste en hebreo en la raíz del verbo “ser” en presente con el prefijo de tercera persona del “futuro”, indicando el concepto de “el Ser Activo del universo”. Al mismo tiempo, la propia Creación es su Ser Pasivo, Presencia o Shejiná, siendo uno de los motivos fundamentales de la Cábala (expuesto en el Cantar de los Cantares) el de la unión o Bodas Místicas entre el aspecto masculino y femenino de la Deidad, lo que completa el Tikún Cósmico. Evidentemente, a imagen y semejanza de su arquetipo divino, éste es también el paradigma del ser humano realizado.

Posiblemente ya se habrá intuido que el camino de la Cábala es, en primer lugar, hacia dentro de uno mismo. Esta es la invitación dada por Dios a Abraham: “Vete de tu tierra y de tu familia y de la casa paterna a la tierra que te señalaré”. Ese “vete” aparece en el texto bíblico de una forma extraña: “Lej Lejá”, que literalmente quiere decir “Ve para ti”. Los cabalistas interpretan, entonces, el versículo como: “Sal de tus automatismos y programaciones y concóctete a ti mismo para alcanzar el estado de conciencia – tierra espiritual o tercera sefirá, y que no es otra cosa que el alma espiritual o neshamá – que te mostraré”.

Entre las técnicas de interiorización, la meditación siempre ha ocupado un lugar preponderante. Quizá algunos se extrañen de que hablemos de meditación en épocas tan antiguas como los tiempos bíblicos. Conviene recordar al respecto que en el antiguo Israel había escuelas organizadas de profecía – el nombre que se daba entonces a la iluminación – en las que se enseñaban y aplicaban técnicas avanzadas de meditación, y podemos deducir que también disciplinas espirituales de todo tipo. Estas escuelas eran numerosas, con multitud de estudiantes cabe suponer que en distintos niveles o grados de realización. Según Abulafia, cabalista español del siglo XIII y principal exponente de la llamada Cábala extática o profética, las técnicas de meditación que él preconizaba – basadas en Nombres Divinos y en diversas manipulaciones de las letras, junto con técnicas especiales de respiración y concentración – eran herederas directas de la tradición profética.

En realidad, las técnicas de meditación cabalística cubren un amplio rango que abarca la experiencia visionaria (con un uso extensivo de la imaginación creativa), los diversos modos de concentración y control de la mente (repetición de Nombres Divinos, versículos y mantras), el trabajo con los centros psíquicos del cuerpo sutil (utilizando, entre otras cosas, las letras hebreas, tal como prefigura el Séfer Yetsirá), las unificaciones o Yejudim (que involucra a los llamados Rostros Divinos y cuyo alcance en todos los planos del Cosmos es inmenso), la práctica constante de la Presencia Divina (para llegar a la continuidad de la conciencia), la práctica de la Devekut o unión con Dios por la vía del amor y la absorción pasiva en su Ser, hasta llegar a la meditación

sobre el Vacío, el anonadamiento o reducción a la nada del propio ser, como puerta de entrada al En Sof o Infinito, la identidad esencial entre el ser y el no ser y que constituye el estado último de conciencia.

Mención aparte merece la oración cabalística, ya sea puramente contemplativa, o espontánea en el sentido de abrir el corazón a lo Divino, o consistente en la lectura de Salmos y otros escritos de poder, o basada en un ritual estructurado de oraciones tal como el servicio judío. En éste último, el significado de las palabras no es sino el primer peldaño de la escalera que une el cielo con la tierra. Las oraciones, que incorporan muchos de los resortes meditativos mencionados antes, están organizadas de forma que se realice progresivamente la ascensión por los cuatro mundos, a la que debe seguir el descenso correspondiente con la integración en la vida cotidiana de los contenidos alcanzados.

Porque la meta del cabalista, y con ello entramos en la vía de la acción, no es evadirse de la realidad mundana para alcanzar para sí la iluminación o los niveles superiores de la conciencia. Su meta es unir el cielo con la tierra, canalizar la Luz, hacer de la materia un nivel transparente a la Luz Divina. Y eso no sólo a un nivel personal o interno. El compromiso social, la instauración por una sociedad justa y solidaria, la responsabilidad por los distintos reinos de la naturaleza (¿es necesario recordar que en algunos Salmos tenemos las primeras muestras del pensamiento ecológico?), todo ello en el marco del proceso del Tikún universal, es parte de la tarea del cabalista. Pues como afirma el dicho angélico del libro de Isaías: “Toda la Tierra está llena de Su Gloria”.

Entre las prácticas específicas están todas las relativas al conocimiento de uno mismo en todos los niveles del propio ser. Esto hoy en día se hace en el marco de una terapia, la cual, de una forma general, está incluida en el currículo de los distintos grupos de estudio. Así, los arquetipos del inconsciente personal, por utilizar una terminología junguiana, deben ser, como primer paso, sacados a la luz y aceptados, asumiendo la plena responsabilidad por la totalidad de uno mismo. Integración e individuación son las palabras clave, lo que nos sitúa al nivel del self o sí mismo psicológico (el centauro de Ken Wilber o el yo existencial de otros sistemas). A partir de este punto de verdad personal – el ser auténtico – se construye, mediante el trabajo intensivo en uno mismo y la práctica de una ética superior (no necesariamente convencional), la mercavá o vehículo espiritual para acceder a las esferas transpersonales del propio ser, culminando en la Chispa de Luz Divina que constituye el propio núcleo o raíz, y que es, en sí misma, una parte de la Mente Divina.

Una última palabra sobre la magia, que es parte de la Cábala, y que ha sido y sigue siendo tan mal comprendida. En esencia, la magia consiste en el uso activo del simbolismo. Mediante éste damos cuerpo a energías espirituales que impactan sobre la psique para causar cambios, generalmente en la propia conciencia. Y todo ello bajo el control de la voluntad, que se pone al servicio de la Voluntad Superior o manifestación externa de la propia Chispa Divina, el verdadero Mago. En ese sentido, la magia es una técnica de desarrollo espiritual y ha sido usada extensivamente por todas las religiones, ya que nada tiene tanto poder como los propios actos. Relegar la magia a la obtención

de cosas materiales para el propio disfrute es rebajarla de nivel, lo mismo que si consideramos la oración sólo como un medio de obtener favores de lo Divino, o la meditación como una forma de relajarnos para sentirnos bien.

La presente panorámica es por necesidad breve e incompleta. En los próximos artículos se irán desarrollando los puntos en ella expuestos para que el lector interesado pueda disponer de una información más completa. Si después considera que la Cábala tiene algo personal que decirle, sin duda encontrará la vía, teniendo en cuenta que ésta se dirige hacia el interior de sí mismo.

CURSO DE CÁBALA

LA CÁBALA DE LA LUZ

Las tres grandes vías de aproximación a la Cábala son: estudio, interiorización y acción. En realidad las tres convergen y no es posible desarrollar una sin apelar a las demás.

A) Estudio: No como simple recogida y acumulación de información, sino como un modo de conexión. Esto supone un método de estudio reflexivo y contemplativo que incluye la meditación en cada uno de los elementos del Árbol de la Vida.

- El estudio será de la Cábala en sentido amplio y del simbolismo en general. Es importante ampliar y/o modificar la visión estándar del mundo para acceder a zonas cada vez más amplias del nivel objeto (escalera de abstracción).

- Estudio de los textos sagrados de cualquier tradición, en particular de la Torá, aplicando la hermeneútica cabalística.

- Estudio de uno mismo, de la vida y la psique en general, con espíritu y actitud abiertos. Esto incluye el aprender de todas las experiencias. El estudio es algo que dura toda la vida.

B) Interiorización: Necesaria para establecer de forma equilibrada e integrada el flujo dual de energía, hacia el mundo exterior y hacia el mundo interior. El cabalista aprende a operar en varios planos a la vez. Esto conlleva:

- Adiestramiento mental, mediante ejercicios de relajación, concentración, visualización, vacío mental, flujo espontáneo de la mente, etc.

- Trabajo en el cuerpo de luz. El ejercicio más simple (no por ello menos básico) es el Pilar del medio.

- Establecimiento de un principio guía en nuestras vidas más amplio y total que el que detenta la conciencia egoica. A un nivel básico es el ejercicio del Santo Ángel Guardián, principio de un contacto con nuestro Tiferet.

- Comunicación o estado de conexión constante con algo más grande que uno mismo, símbolo o arquetipo de la totalidad. Eso es oración. Las meditaciones de corte místico están también incluidas aquí.

- Apertura a los planos llamados internos, lo que tradicionalmente ha venido a ser llamado Maasé merkavá (Trabajo de la Carroza). Las meditaciones de proyección, como las de tipo sendero, etc., también forman parte de este apartado.

- Técnicas de transformación (reprogramación), utilizando meditaciones específicas como yejudim, mantras, etc.

C) Acción: Como se ha dicho antes, la Cábala es un modo de vida. La vida es la gran iniciadora. La meta del cabalista no es simplemente ascender al cielo sino unir el cielo con la tierra. Todo debe manifestarse en lo físico.

- Trabajo en uno mismo, para lo cual es necesario querer cambiar. Se necesita una buena dosis de conciencia, auto-observación, introspección, cambios positivos, individuación, auto-realización personal, etc. En el contexto de un grupo pueden hacerse ejercicios específicos, técnicas de Gestalt, psicodrama y trabajos en grupo (incluyendo meditaciones). También interpretación de sueños, adivinaciones, usar otros mapas de

conciencia (como la astrología), etc. El diario personal es una herramienta básica imprescindible.

- Llevar el Árbol de la Vida a la vida.
- Uso activo del simbolismo, principalmente mediante ritual (incluyendo los rituales de la vida cotidiana), usando la magia ritual como una herramienta para la educación y actualización de la verdadera voluntad.
- Trabajo ético, de esculpido anímico, en el sentido de que el hacer talla al ser. La meta es la rectificación de la vasija (tikún). Al hablar de ética no nos referimos a ningún código establecido que no haya pasado por el tamiz de la individuación. Es la ética del corazón.
- Esencial el cultivar y mantener una actitud específica positiva. Pueden usarse como guía los 10 principios enunciados en el último capítulo del libro El Camino del Árbol de la Vida, que resumimos:

1. Tener siempre presente cuál es el objetivo fundamental en la vida, que no es otro que el **objetivo espiritual**.

2. Soy el **creador de mi mundo**. He elegido libremente todas las condiciones de mi vida. En consecuencia, es necesario asumir plenamente la responsabilidad por mí mismo y mis acciones. Es inútil culpar a nada ni a nadie.

3. El objetivo espiritual se alcanza por la **autorrealización** personal (tikún personal) y por la **realización de la tarea específica** (tikún olam). La autorrealización personal pasa por ser verdaderamente uno mismo al nivel de Tiféret, lo cual implica necesariamente acción, es decir, manifestación y proyección de ese self que somos, la expresión de las propias cualidades (briáticas) que constituyen nuestra individualidad – única y específica – en la plena conciencia de nosotros mismos.

4. Es necesario comprender el **valor pedagógico de las experiencias negativas** y de las situaciones difíciles por las que atravesamos. En todo lo que nos ocurre hay lecciones que aprender, cualidades negativas a superar, teshuvá o rectificaciones que efectuar, expiaciones (para nosotros o para los demás) que realizar. Nada sucede porque sí. No es sólo que todo tenga una causa, es que también tiene una finalidad.

5. Siempre tenemos muchos caminos delante de nosotros. La norma infalible es la siguiente: elegir el camino de la afinidad con el Creador, es decir, el **deseo de dar**.

6. Las **emociones negativas** son la puerta de entrada al satán (el Yetser HaRá, la propia mala inclinación). La duda, el miedo, la culpa, la desesperación, la depresión, la tristeza, la cólera, etc., son los instrumentos directos mediante los que nos controla nuestra mala inclinación. Sin alegría no hay Dios.

7. La espiritualidad no se alcanza por la realización de actos extraordinarios, sino por la sublimación de lo cotidiano. La actitud a cultivar es el **éxtasis ordinario**, el vivir en un estado de conexión constante.

8. Toda situación es dual por naturaleza: tiene una cara positiva y una cara negativa. La cara positiva nos da placer. La cara negativa nos produce dolor. Es necesario **concentrarse en el placer** y no en el dolor, la dificultad, o el esfuerzo.

9. La espiritualidad es lo opuesto de la inconsciencia. El camino es, pues, necesariamente la conciencia, que empieza por el autoconocimiento. Para ello no hay otra puerta de entrada que la **honestidad** con uno mismo.

10. La ley espiritual es la ley del **esfuerzo**. No existe tal cosa como un camino espiritual fácil. Si es fácil no es verdadero. Como dice el Talmud: “¿Te esforzaste y encontraste? ¡Creételo! - ¿No te esforzaste y encontraste? ¡No te lo creas!”

Hoy en día añadiría un punto más:

A pesar de todo, Guevurá (el rigor) es la 5ª sefirá. Antes viene Jésed (la misericordia, el perdón y la gracia), que es la 4ª sefirá. Biná (la creación, la ley cósmica) es la 3ª sefirá. Antes viene Jojmá (la sabiduría y la creatividad), que es la 2ª. **Siempre hay un camino**. Siempre hay esperanza. La 1ª sefirá es Kéter (voluntad y unidad) que trasciende todos los opuestos.