

# CURSO BÁSICO DE CÁBALA

por **Eduardo Madirolas**

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

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

## LECCIÓN 16

**Psicología cabalística. Personal y transpersonal. Individuación. Tarot evolutivo. La Neshamá suprema.**

Cuando en el libro del Génesis Dios le dice a Abraham: ¡Lej-lejá!, “Véte de tu tierra, de tu familia y de la casa de tu padre a la Tierra que te mostraré”, en realidad, la traducción literal de esta expresión, lej-lejá, es “ve para tí”, es decir, concóctete a tí mismo, sal de tus rutinas, tus programaciones, tus atavismos, al nivel de conciencia (Biná, la Tierra superior) que te mostraré. La máxima de Delfos: “Hombre, concóctete a tí mismo y conocerás al universo y a los dioses”, es de un alcance similar.

Lo que en otros tiempos se expresaba en términos de realidades metafísicas hoy en día se formula en el lenguaje de la psicología y de los estados de conciencia. Y el camino pasa indefectible y necesariamente por el conocimiento de uno mismo, primero a un nivel psicológico personal, después a un nivel trascendente transpersonal. Pero en Cábala el conocimiento es acción, es decir, realización de esa nuestra verdadera naturaleza en la vida práctica.

En esta lección estudiaremos primero cómo encajan las distintas escuelas psicológicas en el Árbol de la Vida, para después abordar en profundidad dos modelos como son la psicología de Jung – con sus arquetipos y el proceso de individuación – y el modelo de Ken Wilber, que nos proyectará hacia los niveles transpersonales de nuestro espíritu. Practicaremos además una meditación basada en el Árbol de la Vida que nos permitirá situarnos sucesivamente en nuestros propios niveles del espectro de la conciencia. En particular, trabajaremos el contacto con nuestra Neshamá Suprema (Yo Superior en otras tradiciones) que constituye tanto el vértice superior de nuestra psique como nuestro anclaje particular en el seno de lo Divino.

Estructuras de organización

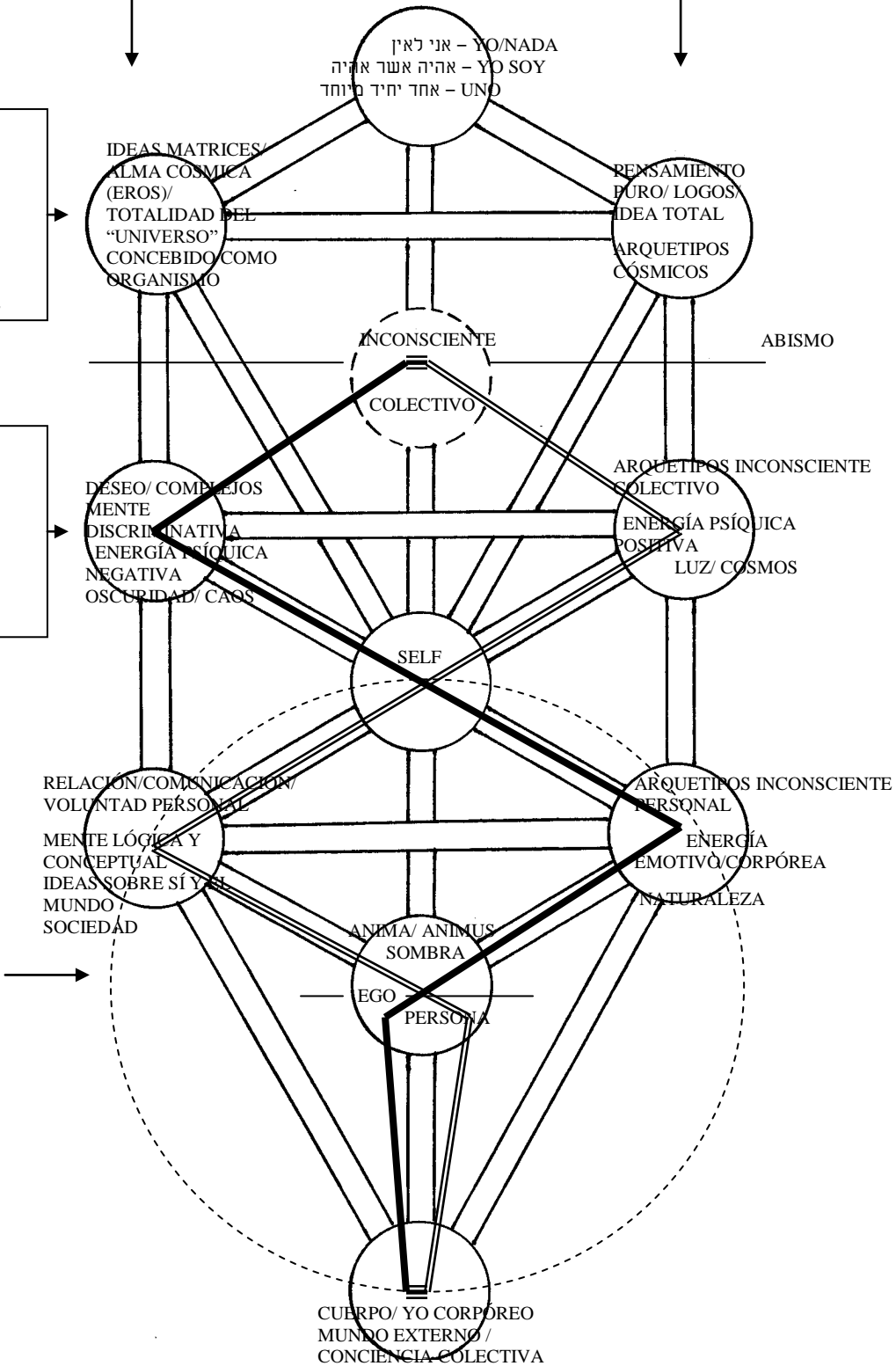
Estructuras de conciencia

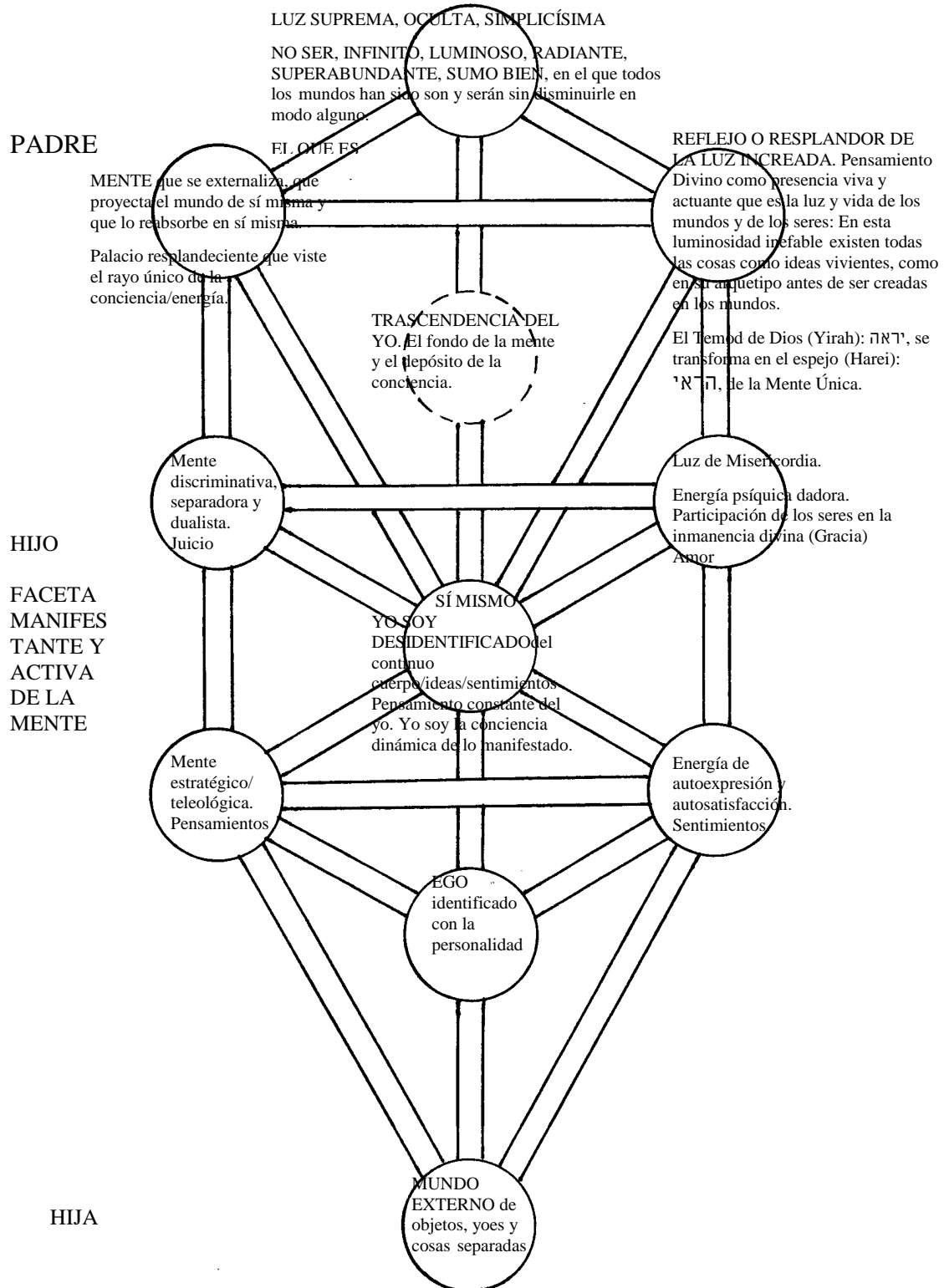
Estructuras de energía

Arquetipos de Polaridad  
PADRE/MADRE

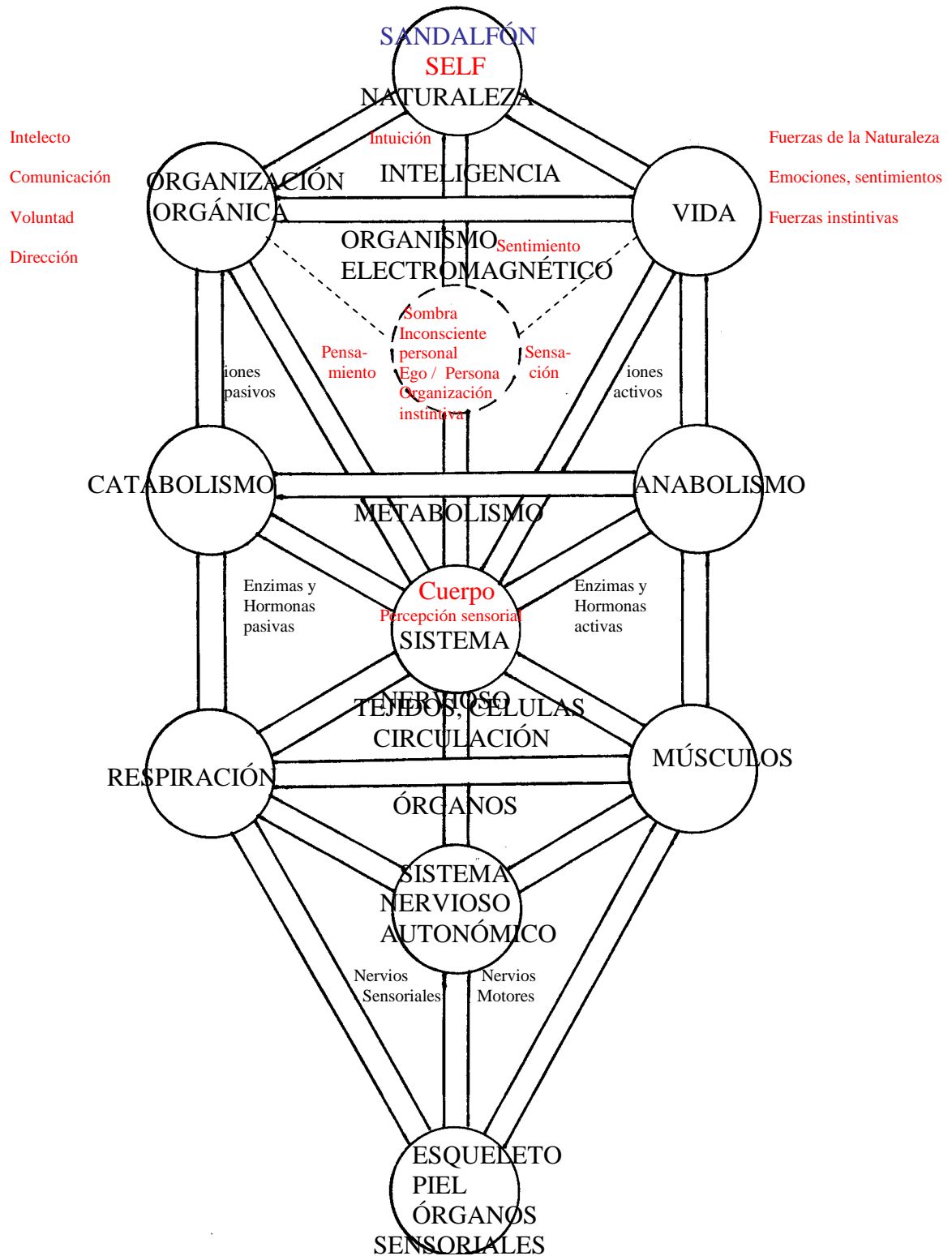
Arquetipos de Luz y Oscuridad  
PERSONA/SOMBRA

CÍRCULO DE LA PERSONALIDAD



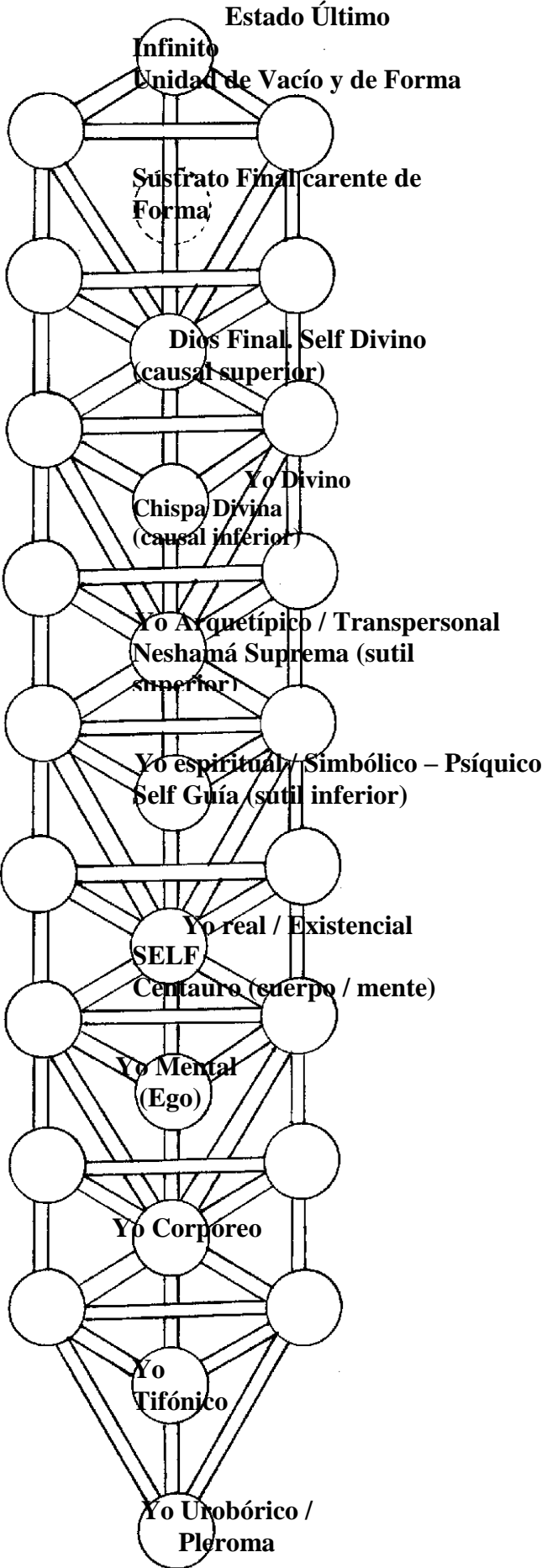


ÁRBOL MÍSTICO



ÁRBOL EN ASIÁ.  
Correspondencias funcionales  
microcósmicas

El Mapa de la Conciencia (Wilber)



## ¿Cómo se ven desde la Cábala la psicología y la iluminación?

Desde el punto de vista de la cábala, la psicología en sentido estricto – el mundo de la psique – constituye un mundo intermedio o mediador entre el plano de lo físico (espacio – tiempo – materia) y el plano del espíritu, término que lógicamente habrá que definir de alguna manera.

Decimos en sentido estricto, porque de un modo amplio la psicología puede abarcarlo todo, ya que siempre podemos interpretar el llamado mundo del espíritu (claro que el de la materia también) como un estado de conciencia.

De hecho muchos de las disquisiciones metafísicas acerca de lo espiritual – como el de la existencia de Dios como ente – quedan relativizadas si consideramos también el plano divino como un estado de conciencia. Ya que si nos preguntamos cuál es el postulado fundamental de la cábala es el de la unidad esencial de todas las cosas. Y un corolario del principio de unidad es el de continuidad. Es decir, el Absoluto o Infinito o Vacío o la Nada, la Deidad manifestada, los mundos superiores, la psique y el mundo material, todo está en continuidad.

Desde el punto de vista de la cábala, la discontinuidad es una apariencia. El mundo parece dual, como una banda de Möbius vista desde lejos, aunque en realidad es una superficie con una sola cara que se puede recorrer completamente sin levantar el lápiz del papel.

De ahí que el símbolo fundamental de la cábala para representar al conjunto de la manifestación es el de un árbol, el Árbol de la Vida: Una única realidad, un todo orgánico, con sus raíces en el fértil suelo de lo inmanifestado, y mostrando en sus elementos – ramas, hojas, frutos – las distintas configuraciones del ser. Y por ese árbol circula una única savia, que en cábala se llama la Luz Infinita, y que se manifiesta como conciencia, como vida, como bien, como organización o estructura.

Esencialmente el Árbol de la Vida es un mapa del Universo, del ser humano en todas sus dimensiones y del propio Dios. Y todo ello lo englobamos diciendo que el Árbol es un mapa de la Conciencia.

Es decir, tomamos a la conciencia como el principio fundamental. Como en la anécdota de Rabí Hillel a quien un centurión romano había puesto a prueba diciéndole: “Me convertiré al judaísmo si puedes explicarme toda la Torá a la pata coja” y Hillel contestó con la famosa frase: “No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti. Ese es el todo de la Torá, el resto no es sino comentario. Ahora ve y estudia”. Si alguien nos pidiera que explicáramos toda la cábala con una sola palabra, mi respuesta sería esa: Conciencia.

Vamos a verlo haciendo un rápido recorrido en sentido ascendente por las esferas del Árbol de la Vida:

Partimos de Maljut, la décima esfera, que representa la conciencia corporal, sensorial, cerebral. Es el plano de la materia, pero no como la realidad primordial, sino como la circunferencia exterior de la energía, que es también conciencia. En Maljut hablamos de un ego corporal, que es posiblemente el todo de la identidad en una fase evolutiva de la infancia temprana.

En la siguiente esfera, Yesod, tenemos los procesos subyacentes a lo biológico, manifestados como instintos. Es el psicoide, en palabras de Jung, sobre el que se asienta el llamado ego mental o ego a secas. Tenemos un principio mental de autoconciencia que experimentamos en parte como separado o por encima de lo físico.

¿Qué es el ego? Una imagen de uno mismo con el que la conciencia se identifica. Pues un principio fundamental de la conciencia es el de su adherencia a la forma, es decir, se identifica con algún o todo el contenido de esa conciencia.

Hay que ver esta esfera de Yesod como un espejo, como el espejo de la conciencia, de la cual, en este nivel, el ego es su filtro o mecanismo censor. Porque este ego construye una imagen parcial de uno mismo, con el que la conciencia se identifica, rechazando otros aspectos de sí misma.

Se establece así una barrera o cortina y la psique se divide en consciente e inconsciente. A este inconsciente van gran parte de las energías del psicoide, que forman por así decir un personoide, un alter ego, llamado la sombra. Por otra parte, las energías – las partes de uno mismo – con las que se identifica el ego reciben el nombre de la persona, con el significado tradicional de máscara, la máscara que solemos mostrar al mundo exterior.

Las dos esferas siguientes, Hod y Nétsaj, son funcionales. Aportan, por así decir, los materiales con los que se construye y experimenta el psiquismo del individuo.

Son, respectivamente, Hod: la esfera del pensamiento, y Nétsaj: la esfera del sentimiento. O si se quiere, conciencia analítica, lógica, racional y conciencia sintética, emocional, del valor subjetivo de las cosas.

Ambas vierten en Yesod y son experimentadas en parte de una forma consciente y en parte son inconscientes. Contribuyen a la formación de esa imagen de uno mismo que es el ego.

Imagen que si bien ha cristalizado sigue siendo dinámica. La hemos construido a base de interacción con el entorno, introyección materno/paterna, grupos de referencia sociales y por supuesto nuestra propia constitución genética y elaboración mental: lo que creo que soy, lo que siento que soy, lo que me han dicho que soy.

La siguiente esfera es Tiféret y representa un estado de conciencia por encima del ego. Y aquí encima se debe entender como abarcante. El paso de Yesod a Tiféret es el paso de una conciencia restringida a una conciencia expandida.

Porque Tiféret representa la totalidad de uno mismo, lo que Jung llama el arquetipo self. Tiféret es lo que uno es de verdad, su “yo” auténtico, el centro de las propias energías, la autoconciencia emergente cuando se integran en la conciencia los distintos arquetipos, como la sombra, en un proceso que Jung ha definido como la individuación.

El self es el arquetipo del ego, su núcleo energético, de ahí la fuente de la verdadera identidad personal. Es necesario decir que no se renuncia al ego, del mismo modo que la conciencia egoica no anula la conciencia corporal. Sólo se le pone en perspectiva.

Se experimenta Tiféret como un nacimiento a un nuevo estado de conciencia – de ahí la imagen arquetípica del niño – porque Tiféret nos abre la puerta a un mundo nuevo: el mundo del ser puro, el mundo del espíritu. Quizá la representación más cercana que tengamos de ese plano es compararlo con el mundo de las ideas platónico. Desde Tiféret estoy en conexión con todas las cosas y además estoy en mi centro, estoy centrado. Un centro estable, no como el ego, caracterizado por su volatilidad.

Tiféret es así el primer paso hacia lo que llamamos conciencia iluminada que, como vemos, no es ajena a la psicología de la personalidad, sino su corona natural.

Las dos esferas siguientes, Jésed y Guevurá, son al self lo que Nétsaj y Hod eran al ego: sus palancas funcionales.

Guevurá es Juicio y es Poder. Juicio de ver las cosas como son, sin los filtros de la personalidad egoica, y el poder de ser uno mismo y de realización en la vida. Guevurá sabe de disciplina y control, que brota del conocimiento de la ley de limitación. Nada que ver con represión. Desde esta esfera no estoy condicionado por ideas sobre el mundo y puedo estar por encima de mis sentimientos, pero no de una forma neurótica, sino con poder.

Jésed es emocionalidad profunda, en un arco superior respecto de Nétsaj, lo que llamamos en general amor. Es amor que es energía motora, que expande nuestros horizontes, que es devoción a la vida, que abre el propio camino y lo dota de corazón, de energía anímica. Desde Jésed (desde la conciencia tiferética) se establece otro marco de relaciones con los demás y con el mundo en general. El deseo de recibir se transmuta en deseo de dar. No predominan las variables egoicas, sino las necesidades genuinas del todo. Es la esfera del verdadero humanismo, del altruismo, del amor impersonal, sin negar en absoluto la esfera de lo personal, sino dotándola de una dimensión más profunda, porque lo individual y lo colectivo emergen en unidad. No se puede estar en Jésed sin una preocupación genuina por los demás.

Hay personas que están en este nivel de Jésed, Guevurá y Tiféret. Los percibimos como mahatmas, almas grandes. Pero según la cabalá éste es el sentido de la evolución. Aún así no es el nivel último de conciencia.

Por encima de Tiféret está lo que llamamos esfera de Dáat, Conocimiento. El nombre se refiere al conocimiento que se destila cuando ha experimentado el todo de algo y lo ha incorporado, por así decir, a su propia sustancia. En este caso es el conocimiento que resulta de la experiencia de la totalidad de uno mismo.

Dáat es el primer paso hacia el self transpersonal. Se alcanza Dáat cuando somos capaces de reunir self y mundo en una unidad de experiencia.

En Dáat se abren las capacidades perceptuales superiores. Hablamos de inspiración, incluso de profecía. Cómo no, si el self está al unísono con la mente universal, los arquetipos del inconsciente colectivo en la terminología jungiana. Y esto no sólo a un nivel estático, sino del proceso del mundo, mundo que incluye al self.

Porque a partir de Dáat se da, por así decir, el colapso de la función de onda en sujeto y objeto, conocedor y conocido, en una unidad transpersonal de conocimiento. Y este estado de conciencia y su iluminación concomitante es lo que en cábala se llama Rúaj haKódesh, Espíritu Santo.

Cruzando Dáat pasamos a otro mundo, llamémosle esencial o divino. Estamos en la polaridad causal. Las dos sefirot siguientes reciben el nombre de Sabiduría y Entendimiento, conciencia pura – o vacío, Ayin en hebreo, la Nada – y contenido de la conciencia – lo lleno, el Yesh en hebreo, el Ser, la Creación – como una pareja de amantes que nunca se separan.

A la conciencia pura, inherente, que subyace a todos los estados de la mente y de la no-mente, llamamos sabiduría. Y a la capacidad de concebir de la conciencia en abstracto, que es la energía de la Creación y la madre del mundo, llamamos entendimiento: el principio productivo y organizador de la conciencia.

El dar a luz de esa pareja yang y yin de fuerzas supramentales se llama Dáat, Conocimiento. Y el proceso de desarrollo de ese Dáat con la división primordial en conciencia subjetiva y conciencia objetiva – Tiféret y Maljut – se llama el Nombre de Dios o Tetragrámaton, es decir, el Nombre de cuatro letras: YHVH, siendo la Yod el operador de conciencia pura, la He el principio manifestante o creador, la Vav el principio de identidad o conciencia subjetiva y la He el principio de manifestación como conciencia objetiva que llamamos mundo. Y nos fijamos que en su grafía hebrea, la segunda y la cuarta letra son la misma, y la tercera es una extensión o proyección de la primera una vez pasada por el filtro de la He, como si la conciencia pura se individualizara para sumergirse en la Creación.

En Nombre de Dios es una ecuación, una metafórmula que conlleva su propia solución. Si digo  $E = mc^2$ , para actualizar esta fórmula necesito una tecnología, una máquina que la procese. El procesamiento de la energía subyacente al Nombre de Dios es toda la Creación, de forma que el Nombre es una ecuación que incluye su propia solución. Nosotros mismos somos parte de esa máquina, de forma que pronunciar con conciencia el Nombre de Dios es poner en marcha, actualizar, el proceso cósmico. De ahí que el propio Nombre, en Cábala, sea un instrumento de conexión y meditación en aras de alcanzar la iluminación y liberación finales.

La gran pregunta es entonces: ¿Quién?, detrás de todo este despliegue.

Como dice el Zohar, ese es el objeto eterno de toda búsqueda. Siempre terminamos en el Qué. No hay un Mi, un quién, distinto de un Mah, un qué, como buscador. Utilizamos este juego de palabras en hebreo porque la “i” de mi y la “a” de qué – nuevamente sujeto y objeto – son las dos primeras letras del nombre de Dios: Yod y He: Yah.

Hay, sin embargo, un más allá. Incluso la letra Yod, una pequeña coma en el borde superior de la escritura – letra que es llamada origen porque es el principio de todas las letras – tiene un principio en el pequeño trazo de su ápice superior. Un principio que dimana del estado simple e indiferenciado del plano geométrico, que simboliza lo Absoluto, del cual ni siquiera podemos decir que tenga conciencia, aunque es la fuente y arquetipo de la misma.

Representa a Kéter, la primera esfera del Árbol, llamada Corona, y que es el estado último de la realidad, la identidad de forma y vacío en lenguaje budista, la liberación final. Kéter está por encima de toda dualidad. Vista desde abajo, las polaridades son como las dos caras de una moneda. Vistas desde Kéter, la moneda está girando, de forma que las polaridades son indistinguibles.

Kéter es el self supracósmico e impersonal. Sin embargo, el self/no-self detrás de todo self (por necesidad, también no-self), incluido el de todo el universo; el sujeto/no-sujeto detrás de todo sujeto; el círculo cuya circunferencia está en todas partes y cuyo centro no está en ninguna; la base, el trasfondo de todo; Eheieh Asher Eheieh, Yo Soy quien Yo Soy (ver la banda de Möbius al principio del escrito); el Ser en total continuidad, diríamos identidad, con la Nada, en el que todas las polaridades se integran en un estado de unidad superabundante (que es Asher, gozo, deleite, plenitud completa). Cualquier descripción resulta inadecuada. Cualquier cosa que digamos que es: no es.

Es la Corona de la conciencia, pero el Rey, el destinado a llevar la Corona es Tiféret, la conciencia iluminada, y su Reino es Maljut, nuestro plano, nuestro mundo, llamado el Reino de Dios, cuando la materia se hace completamente transparente a la luz de la conciencia en vez de apantallarla. El self que “regresa” de la experiencia de lo absoluto se ha transformado en un árbol de perfección. Come del Árbol de la Vida (es el Árbol de la Vida) y vive para siempre.



## Ejercicios de GESTALT.

### 1<sup>er</sup> EJERCICIO.- EXPERIENCIA DEL SENTIMIENTO DE ACTUALIDAD:

El ejercicio puede hacerse individualmente o en el contexto de un grupo. Las instrucciones son las mismas en ambos casos.

Si se hace en grupo, una posibilidad es ponerse por parejas sentados frente a frente. Una persona será A y la otra B. Empieza hablando A y lo hace durante 3 minutos, contando a B todo lo que es consciente en ese momento. B sólo escucha, sin hacer comentario ni gesto valorativo alguno. Después A calla y B habla. Se puede repetir el ciclo varias veces. Al final se comenta en el seno del gran grupo.

Las reglas son:

Todas las frases tienen que tener una referencia a la actualidad

Las frases estarán construidas de modo que mencionen explícitamente esa experiencia de presente. Por ejemplo:

“Aquí y ahora soy consciente de...”

“En este momento me doy cuenta de...”

“Yo soy consciente aquí y ahora de...”

Si el ejercicio se hace individualmente consiste simplemente en elaborar y decir frases expresivas de lo que soy consciente aquí y ahora. Hacerlo durante unos minutos.

### Haz el ejercicio anterior antes de seguir leyendo.

Algunos comentarios generales:

La conciencia es inmediata, directa y está siempre en el presente. En el presente puedo ser consciente de que estoy pensando, sintiendo, reviviendo algo de lo que llamo pasado; o puedo tener conciencia de estar proyectándome mediante la imaginación (visual, verbal, etc.) hacia lo que denomino futuro. Ambas son acciones que suceden ahora, en el campo de mi conciencia actual. “Aquí y ahora” expresa esa toma de conciencia: mi decisión de estar plenamente presente, en contacto con mi realidad y no en confluencia (semitrance) con la misma.

La conciencia es sobre todo presencia, lo que se me hace presente.

Se es consciente de todo lo que aparece en el campo mental: pensamientos, imágenes, recuerdos, emociones, sensaciones corporales y del exterior..., generalmente conformado en un todo integrado (una gestalt).

La conciencia es el camino. Toda evolución empieza por una toma de conciencia de algo, en nuestro contexto de mí mismo en mi actualidad vivida.

La conciencia tiene un valor de acción, sea hacer algo o inhibir el hacer, que es también una acción.

La conciencia tiene en general capacidad de integración, liberadora o modificadora, de forma que se alcance un estado de autorregulación.

Tener conciencia es darse cuenta. La conciencia es siempre de la actualidad. La actualidad es mi propia actualidad. Es el presente experimentado, vivido. Sólo se puede ser consciente de lo que es actual en el tiempo y el espacio. Del pasado tenemos memoria. La memoria es la facultad que me trae mi pasado al presente.

El presente no es algo que está congelado, sino en cambio continuo. Cambia el escenario, pero el sentimiento de actualidad siempre es firme y constante.

Generalmente al intentar estar en la propia actualidad aparecen resistencias. Una resistencia es un movimiento contrario a la propia conciencia.

La 1<sup>a</sup> resistencia es negar su existencia, decir que no tengo ninguna resistencia, que todo ha ido bien. Analiza el momento en que dejaste de hablar o abandonaste el ejercicio. ¿Por qué interrumpiste el ejercicio? ¿Te distrajiste? ¿Tenías sensación de ridículo, vergüenza? Esas son resistencias.

La 2ª resistencia es cumplir con la letra pero no con el espíritu del ejercicio, repitiendo mecánicamente unas frases hechas, sin penetrar en ellas, ni interiorizarlas de verdad. Es una forma de evasión.

La 3ª resistencia es emocional: evito acercarme de una forma viva a mi actualidad porque eso me genera ansiedad.

La 4ª resistencia es considerar el ejercicio como un reto, como una prueba que hay que superar. No hay nada de ello. El objetivo del ejercicio no es poner a prueba tu autoestima. ¿Te sientes así en general? ¿Por qué no considerarlo como un juego, algo de lo que además puedo aprender?

La 5ª resistencia es poner en marcha parachoques mentales, análisis, racionalizaciones... ¿Qué gano con hacer el ejercicio? ¿Para qué sirve? ¿Cómo actúa? ¿Realmente funcionará? ¿Estoy seguro de que me gustará el resultado? Se trata de dar vueltas de todo tipo y mientras tanto el ejercicio se queda sin hacer.

La 6ª resistencia es introducir instrucciones extra, valoraciones que no están de hecho presentes, intenciones supuestas, etc. Por ejemplo: el sentimiento de actualidad es algo que he perdido y que tengo que recuperar.

La 7ª resistencia es desdeñar el ejercicio catalogándolo de menor, vulgar, infantil, aburrido, etc.”

La 8ª resistencia es que tan pronto como noto o detecto algo intento enseguida hacer cambios. En principio sólo se pretende observar sin hacer nada al respecto, porque lo que observamos en primera instancia no suele ser la causa de las cosas, sino el síntoma. Y, ¿de qué sirve cambiar sólo el síntoma? Supongamos que tomas conciencia de que tiene una gran tensión en el cuello y en seguida intentas relajarte. Ahora bien, ¿qué es la tensión en el cuello? Posiblemente forma parte de una estructura de carácter más compleja que a lo mejor indica emociones reprimidas, como la ira, por ejemplo.

¿Cuál ha sido tu experiencia? No tiene por qué estar en ninguno de los casos anteriores.

Hacer el ejercicio durante un periodo de tiempo, 3 veces al día.

El verbalizar es fundamental. Contar las cosas tiene una virtud en sí misma.

## **AGUDIZACIÓN DE LA CONCIENCIA CORPORAL**

Estos ejercicios de observación de las sensaciones corporales pueden resultar difíciles debido a que pueden generar ansiedad y levantar resistencias importantes. La razón es que podemos encontrar tensiones y bloqueos que son el síntoma de algún tipo de inhibición o conflicto. Puede que quizá no queramos, podamos o sepamos afrontarlo. No es, por otra parte, el momento de hacerlo. Ahora se trata sobre todo de observar con una actitud ecuánime de aceptación tanto de lo bueno como de lo malo. Lo que nos proponemos es incorporar a nuestra conciencia tantos contenidos como sea posible, unificándolos en una figura global.

Ya la mera conciencia tiene una cualidad integradora y curativa. Al acercarnos al centro de nuestra propia conciencia nos aproximamos a la fuente de la Conciencia Universal, que es de la naturaleza de la Unidad y en cuya totalidad todo se incluye. Pero esta conciencia es también energía positiva (Kéter-Jojmá) la cual se vierte en el individuo con sólo ponerse en ella (es decir, con tomar conciencia). Para ello, la conciencia debe ser globalizadora, sin exclusiones ni limitaciones.

Los ejercicios deben hacerse con suavidad, tomándolos como un juego de descubrimiento, sin compulsiones ni obsesiones. Es normal en la conciencia corporal, por ejemplo, el descubrir zonas en blanco, es decir, zonas que no generan sensación alguna, que parecen no estar allí (salvo por nuestra verbalización o imagen de que, en efecto, “deben estar allí”). En ese caso uno se concentra a la espera de que surja una sensación por sí misma, cualquiera que sea, y si no aparece se pasa a otra zona y ya se volverá sobre ella en otro momento. El concentrarse compulsivamente para forzarse a sentir tan sólo genera tensión y va contra el espíritu de estas prácticas.

Empezamos con un ejercicio de diferenciación entre suceso externo y experiencia interna. En todos los casos hay que construir frases del tipo: “Ahora soy consciente de que...”

1<sup>er</sup> ejercicio: Externo/interno.

Primero prestamos atención a sucesos externos: visuales, sonoros, olfativos, etc.

A continuación, en franco contraste, nos concentramos en nuestros procesos internos: imágenes, sensaciones corporales, tensiones musculares, emociones, pensamientos.

Luego, de uno en uno, diferenciamos entre sí esos procesos internos, concentrándonos de la forma más exclusiva posible primero en las imágenes que podamos tener, luego en las tensiones musculares, y así sucesivamente.

Tal como se ha hecho en los ejercicios anteriores “seguimos” cada uno de estos procesos internos, reconociendo detalladamente los elementos y actividades que lo conforman y, viendo dentro de lo posible, si son componentes de alguna escena dramática (por ejemplo, si cierro los puños cuando imagino que estoy en tal situación con tal persona, etc.).

Los siguientes ejercicios exploran ya directamente la conciencia corporal:

2<sup>o</sup> ejercicio: Conciencia corporal

Nos concentramos en la sensación de nuestro cuerpo como un todo.

Dejamos luego que nuestra atención se mueva libremente por todas las partes del cuerpo. ¿Cuánto podemos sentir de nosotros mismos? Notamos dolores y pinchazos usualmente ignorados. ¿Qué tensiones musculares podemos sentir? Nos concentramos en ellas sin relajarlas prematuramente, antes bien, tratando de delinear sus límites precisos. Prestamos también atención a las sensaciones placenteras que podamos experimentar. Tomamos conciencia de nuestra piel...

¿Podemos sentir el cuerpo como un todo? A base de puras sensaciones corporales y sin el apoyo de una visualización o un conocimiento teórico, ¿podemos sentir en dónde está nuestra cabeza en relación con el torso, en dónde están nuestros genitales, el pecho, los brazos o las piernas?

Entre los procesos corporales la respiración ocupa un lugar fundamental. En primer lugar está su relación con la energética del cuerpo: proporcionar oxígeno y eliminar dióxido de carbono. El primero es el ingrediente activo en la combustión celular; el segundo es el producto resultante de la misma. Aquellos procesos que exigen una rápida y abundante movilización de energía (el ejercicio físico, el acto sexual o, simplemente, la inminencia de algo que es importante y fuertemente excitante para nosotros) tienden a acelerar el ritmo respiratorio. Si en ese momento se inhibe (contrayendo, por ejemplo, la caja torácica o el diafragma) se experimenta ansiedad o angustia. Esta es una forma de al menos no afrontar plenamente la situación de excitación. Por supuesto, esto se hace inconscientemente y hay personas con una respiración crónicamente disminuida.

En segundo lugar, como todas las escuelas místicas y ocultas han reconocido, precisamente porque todo cambio en el estado emocional y en el flujo mental se traduce en una alteración, por mínima que sea, del ritmo respiratorio, el control de éste es un modo eficaz de acción sobre los procesos internos. Así, una respiración uniforme, profunda y relajada es síntoma de un estado interior de calma y centración, necesarias para trabajos de meditación profunda. Tan es así que muchas escuelas de meditación empiezan justamente haciendo que el estudiante se esfuerce en alcanzar ese ritmo de respiración constante y sosegado.

En otro lugar, en los ejercicios propiamente ocultos, se ha hablado y se ha recomendado utilizar la técnica de la respiración profunda. No es ése nuestro objetivo aquí. En estos ejercicios pretendemos observarnos a nosotros mismos, ver cómo funcionamos, cuáles son los mecanismos que ponemos en juego en situaciones ordinarias. Por eso el siguiente ejercicio se concentra en la respiración tal como la hacemos normalmente. Tomaremos simplemente conciencia de ella, sin pretender modificarla. Los ajustes vendrán por sí mismos con el proceso de desarrollo personal.

3<sup>er</sup> ejercicio: Atendiendo a la respiración.

Cómodamente sentados o tumbados nos concentramos en nuestros procesos respiratorios sin interferir con ellos. Sentimos la entrada de aire por la nariz, su paso por la garganta. Tomamos conciencia de los movimientos del diafragma y de los músculos del pecho y de la espalda. Notamos la frecuencia con que dejamos de respirar y retenemos el aliento. ¿Va ello acompañado de tensiones en otras partes del cuerpo?

En medio de las actividades del día paramos un instante y nos observamos respirando.

Hacemos lo mismo en momentos de tensión y ansiedad.

Si por cualquier causa sentimos la necesidad de respirar agitadamente probamos a dejarnos llevar. En momentos de una sensación intensa (como el frío o el dolor) observamos qué ocurre si respiramos profundamente y no contraemos el diafragma.

El siguiente ejercicio es parecido al nº 2, pero ahora la exploración corporal se hace de forma sistemática hasta conseguir una forma integrada de todas las sensaciones corporales.

4º ejercicio: Exploración corporal sistemática.

Cómodamente sentado o tumbado nos concentramos en las sensaciones que provienen de los dedos de los pies. Prestamos atención, aquí y a lo largo de todo el ejercicio, a cualquier sensación que aparezca espontáneamente, ya sea un pinchazo, un cosquilleo, una tensión, una sensación de temperatura, una sensación de placer, etc. Ni se juzga ni se analiza la sensación. Simplemente se observa y se acepta.

¿Podemos sentir cada uno de los dedos de los pies? También, como norma general, cuando en una zona se observa un vacío (ausencia de sensación) se debe intensificar la concentración en ella hasta que surja espontáneamente algo. Caso de que persista el espacio en blanco se sigue adelante, y en futuras ocasiones se observa si ha habido algún cambio al respecto.

Después de los dedos recorremos con atención la planta de los pies, luego el talón, el tobillo, el empeine. Intentamos sentir cada pie de una forma global, unificando todas las sensaciones anteriores en una figura única.

A continuación vamos ascendiendo poco a poco por las piernas, rodillas, muslos, etc., realizando un ejercicio de unificación al completar cada una de las partes naturales del cuerpo.

El ejercicio continúa así – tomando conciencia y aceptando las sensaciones corporales – hasta llegar a la coronilla de la cabeza. Nos tomamos nuestro tiempo. No olvidemos experimentar los genitales, nalgas, ano, ingles, vientre, la parte inferior de la espalda, el diafragma y la zona del estómago, el pecho, los senos, la espalda como un todo, los hombros, brazos y manos, el cuello, etc.

El cuello, la cara y la cabeza nos pueden resultar particularmente difíciles. Aquí debemos ser muy detallados. Vamos a la boca, los labios, los dientes, el paladar y la lengua. Sentimos los carrillos, las mandíbulas, la nariz, las orejas, los ojos con sus párpados, cejas, músculos orbitales, etc. Vamos a la frente, las sienes, la nuca, parte superior del cráneo, etc. Nos concentramos en sentir la cara como un todo, luego la cabeza.

Una vez que hemos alcanzado la parte más alta de la cabeza hacemos un intento de sentir globalmente todo el cuerpo. Luego repetimos todo el ejercicio pero al revés, de arriba abajo, terminando en las puntas de los dedos de los pies.

Intentamos sentir de nuevo el cuerpo de forma unificada.

En sucesivas veces el ejercicio de exploración sistemática del cuerpo se va logrando de forma cada vez más rápida, con lo que caben varios recorridos en una sola sesión. Pero no intentamos prematuramente ir demasiado deprisa porque así no conseguiremos el objetivo del ejercicio. Éste se domina cuando en una inspiración se hace todo un repaso del cuerpo, digamos de la cabeza a los pies, y en la espiración al contrario.

### **ATENCIÓN AL PENSAMIENTO VERBAL.**

Mucha gente identifica conciencia con pensamiento verbal, lo cual dista mucho de ser cierto. Como se tendrá ocasión de ver en los ejercicios que siguen, la conciencia no es el contenido de los pensamientos, sino más bien éstos son uno de los contenidos de aquélla. Se puede estar en silencio mental mientras se permanece totalmente alerta y plenamente consciente. Contra lo que mucha gente cree, el silencio interno no es un estado disminuido, como de trance. Al contrario, con los procesos verbales acallados, cualquier otro contenido mental, incluidas las sensaciones externas, cobra una especial viveza. No se trata ahora de analizar el papel que los procesos verbales juegan en la estructura y funcionamiento general de la psique. Se pretende de momento relativizar el pensamiento, tomar conciencia de que existe un nivel más allá de las palabras, un nivel no-verbal del cual la actividad pensante, descriptiva e inferencial es una abstracción: un mapa, mas no el territorio. Para conseguir esto se propone el siguiente escalonamiento de ejercicios.

1º ejercicio: Observación de los pensamientos.

1ª parte: Prestamos atención a nuestra charla interna. Observamos sin perturbarnos cómo nuestros pensamientos surgen, se desarrollan y desaparecen. Por supuesto que, al principio, nosotros como habladores internos nos bloquearemos con la atención consciente, pero pronto la charla empezará de nuevo. No nos preocupamos si nos parece oír incoherentes trozos de frases flotando por ahí, o si de repente parece como si queremos pensar mil cosas a un tiempo. Simplemente observamos y aceptamos, sin interferir. Si ello nos provoca mucha ansiedad, tomamos cartas en el asunto y durante un tiempo nos dedicamos a hablarnos deliberadamente a nosotros mismos.

2ª parte: Observamos ahora cómo suena nuestra voz interior: ¿Es agresiva, quejumbrosa, grandilocuente, chillona...? ¿Soltamos arengas? ¿Nos parece infantil nuestra voz? ¿Nos damos a nosotros mismos o a otros explicaciones sin fin?

¿A quién hablamos? ¿Con qué objeto? ¿Preguntamos, regañamos, adulamos, tratamos de impresionar, nos autoensalzamos, intentamos como ocultar algo, nos mostramos sorprendidos, confusos, admirativos, etc. etc.?

Si durante éste, o cualquier otro ejercicio, tenemos un chispazo de entendimiento y descubrimos algo sobre nosotros, perfecto. Tomamos conciencia de ello y nosotros mismos decidimos si vamos a hacer algo al respecto o no. De todos modos, la mera conciencia pone en funcionamiento una serie de ajustes creativos. Si nuestro descubrimiento nos preocupa o causa ansiedad, simplemente lo dejamos estar.

2º ejercicio: Silencio interno.

Intentamos guardar silencio interno permaneciendo, sin embargo, despiertos y conscientes. Al principio no seremos capaces de hacerlo más que durante unos pocos segundos cada vez porque el pensamiento empezará obsesivamente de nuevo. Así que, para empezar, nos contentamos simplemente en notar la diferencia entre habla interna y silencio, dejando que alternen. Un modo excelente de hacerlo es en coordinación con la respiración. Al inhalar intentamos estar sin palabras. Al exhalar permitimos que se expresen subvocalmente las palabras que se hayan formado, sean las que sean. (Si estamos solos, quizás nos ayude el decir estas palabras medio en voz alta, es decir, susurrándolas).

Después de haber conseguido cierta competencia en la observación de los pensamientos y en la práctica del silencio interno tendremos algún atisbo de que no somos nuestros pensamientos, aunque estos son nosotros: nosotros los pensamos – son nuestros – y no son arbitrarios o aleatorios por más que escapen al control de nuestro ego. Reflejan nuestra naturaleza, nuestro estado. Expresan nuestras tendencias, imaginaciones y deseos, nuestra historia: dan forma a nuestro ser. Lo mismo cabe decir de cualquiera de las áreas específicas de la percepción consciente que estamos trabajando.

Puede que a estas alturas ya nos hayamos dado cuenta de que, en la autoobservación, nos estamos moviendo en dos direcciones complementarias.

En primer lugar, somos pasivos respecto de lo que ocurre. Lo dejamos estar, sin implicarnos en ello. De este modo adquirimos un cierto grado de desidentificación. Aislamos de alguna manera el pilar del medio del Árbol de la Vida de los pilares laterales y nos hacemos receptivos a nuestro Tiféret.

Dicho de otro modo, tratamos de “separar” la conciencia pura de sus contenidos y manifestaciones. Esto no se hace a base de represión o negación de los contenidos, porque éstos siguen ahí y lo que se consigue es bajar el umbral de la conciencia con la consiguiente pérdida de nuestra totalidad. Más bien, el camino es el inverso. Todo ha de salir a la luz e integrarse en una unidad superior, en un orden más expandido de realidad: nuestro Tiféret, nuestro self.

Pero vivimos también en el mundo y nos proponemos hacerlo con plena conciencia e intención. Por ello, en segundo lugar, en los ejercicios asumimos como propios nuestros contenidos en el sentido de que nos responsabilizamos de ellos: primero para conocernos, luego para ser nosotros mismos, después para desarrollar, transformar, transmutar, sublimar, trascender, etc., en el sentido que el propio self dicte.

En los próximos ejercicios seguiremos trabajando en las dos direcciones apuntadas: desapego e implicación.

### **INTENSIFICACIÓN DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL.**

Exterior e interior son los dos elementos de una dicotomía artificial. En realidad sólo hay una mente única enfocada en múltiples manifestaciones. O dicho de otro modo: la realidad es esencialmente conocimiento, el cual aparece dividido entre sujeto conocedor y objeto conocido, siendo la conciencia el medio en que acontece. Pero los tres son elementos de un campo único.

Pasando al terreno individual, las consideraciones anteriores son relevantes para el tema que nos va a ocupar ahora: “Yo” soy siempre “yo-en-mi-mundo”, y la experiencia de este campo unificado desde el punto de vista del valor es lo que llamamos “emoción”.

Y como este conjunto “yo-mis-circunstancias” es algo siempre cambiante, la emoción es un proceso continuo, por más que tendamos a llamar emoción a las crestas más altas – las manifestaciones más agudas – de un mar agitado, cuando en realidad el mar está siempre en movimiento.

La experiencia constante de la emoción es una consecuencia natural del contacto.

La emoción es del pilar de la fuerza del Árbol de la Vida. En primer lugar, es inmediata, en el sentido de que no se haya mediatizada ni por el pensamiento ni por la imaginación (Nétsaj versus Hod y Yesod). Al mismo tiempo es un regulador natural de la acción. No sólo nos hace ser conscientes de nuestras necesidades y de lo que tiene valor para nosotros, sino que además energiza la acción apropiada para su búsqueda y consecución.

En el funcionamiento normal en modo alguno las emociones son un impedimento para el pensamiento claro o la acción. Este es un prejuicio demasiado arraigado en nuestra cultura. Hod y Nétsaj están polarizados: son la Gloria y la Victoria, ambas destinadas a ser las bases de los pilares que sustentan el edificio psíquico. Sólo la emoción reprimida puede causar problemas a una orientación unilateral del pensamiento. El individuo centrado en Tiféret experimenta tanto claridad de sentimientos como claridad de pensamientos.

Las llamadas emociones negativas tienen también un enorme significado. Nuestra sociedad hace una virtud del control emocional, sobre todo de la supresión de las emociones negativas. Sobre esto hay que decir varias cosas:

Nunca las emociones bien diferenciadas son un problema. Lo son las que han permanecido en estado infantil o primitivo, cuando a base de represión han acumulado una gran cantidad de energía. En segundo lugar, el control per se no suprime las emociones negativas. Las relega al inconsciente y además tiende a complicar la situación con sentimientos añadidos de culpa, vergüenza, humillación, etc. La personalidad entonces llega a un punto muerto: se halla disociada y como en una pinza pugilística a base de emociones y contraemociones parcialmente inconscientes. En tercer lugar, un verdadero control emocional – deberíamos decir mejor un manejo expresivo de las emociones – no es una máscara que se lleva en público. Es una Victoria de la naturaleza superior que no contradice a las emociones, sino que las usa y transforma (lo cual no puede hacerse a base de represión) a la luz del desarrollo del self tiferético. Todo lo que no pertenece al self debe morir. Con el cambio de marcha tiferético una serie de emociones que creíamos muy nuestras – las que bloqueaban el camino de expresión del self – desaparecen o se modifican y surgen otras nuevas. Pero para ello el individuo tiene que haber recuperado la totalidad de sí mismo. El verdadero control, por tanto, sólo puede realizarse desde el nivel de Jésed-Guevurá; desde arriba, no desde abajo.

1<sup>er</sup> ejercicio: Diferenciación de emociones.

Visitamos una galería de arte (o usamos un libro de reproducciones si lo anterior no es posible) preferiblemente de una amplia variedad de estilos. Echamos una rápida ojeada a cada pintura. ¿Qué emoción, por tenue que sea, nos suscita cada una? Si, por ejemplo, hay una tormenta representada, ¿sentimos en nosotros mismos una turbulencia? ¿Nos asusta un poco la malevolencia de ese rostro? ¿Nos irrita esa monótona mancha de color? Etc. Sea cual sea nuestra impresión no nos detenemos a analizarla en detalle sino que pasamos más bien a la siguiente pintura. Tomamos nota de la exquisita variedad de efectos emocionales al ir de lienzo a lienzo. Si nuestra respuesta es muy débil o fugaz, o simplemente no hay respuesta, repetimos éste o ejercicios similares en otras ocasiones.

Por cierto que esta experiencia se puede realizar con personas. Se trata de tomar conciencia de nuestras diferentes reacciones a distintos individuos. ¿Sentimos que esta persona nos aburre, nos estimula, nos irrita, nos deprime, etc.? Claro que esto puede suscitar grandes resistencias pues el contacto con seres humanos es siempre una experiencia fuerte. Puede haber además un componente de proyección de contenidos propios en el otro. Lo cual se puede dilucidar por la técnica de ensayo y error aunque en este momento es un poco prematuro. De todos modos, un marco ideal para realizar el ejercicio es notar la emoción instantánea que te suscita la gente que te cruzas por la calle.

Casi con toda seguridad el ejercicio de observación de las sensaciones corporales nos hizo sentir una u otra emoción. Toda emoción se correlaciona con una serie de cambios corporales con los que va unida (aunque no es exactamente reducible a ellos). Lo cual es lógico desde nuestra perspectiva Nétsaj es del pilar de la fuerza y dispara automáticamente la acción que busca manifestarse de inmediato en Maljút

vía el cuerpo. Los dos siguientes ejercicios se centran en esta componente física de la emoción. El primero es de intensificación, el segundo es de diferenciación.

2º ejercicio: Componente física de la emoción.

Intentamos sentir una emoción particular, por ejemplo, la ira frustrada. Notamos que ello nos es mucho más fácil si movilizamos la siguiente pauta de acción corporal: tensar y aflojar la mandíbula, apretar los puños, respirar entrecortadamente... Ahora, si suscitamos una viva fantasía de alguna persona o cosa del medio ambiente que nos frustra, la emoción llamará con plena fuerza y claridad. A la inversa, si alguna vez tenemos una reacción de ira podemos notar que se produce el esquema físico anterior.

Trabajamos similarmente con otras emociones: “tristeza”, con los movimientos de ojos que acompañan al lloro – ¿qué pasa entonces con nuestra garganta? –; “alegría”, con el rostro tendente a la sonrisa y una respiración viva; “disgusto”, con movimientos de contracción de la boca del estómago incitando al vómito; etc.

3º ejercicio: Continuidad de la emoción.

Nos tumbamos e intentamos sentir la cara. Nos preguntamos: ¿Cuál es la expresión de mi rostro? No interferimos. Permitimos que continúe la expresión. Nos concentramos en ella y notamos lo rápido que cambia. Nos damos cuenta de que en el lapso de un minuto podemos llegar a sentir un buen número de diferentes estados emocionales.

El siguiente ejercicio es de rememoración de experiencias pasadas con fuerte carga emocional. Se trata de revivirlas en presente una y otra vez. El objetivo es traer al foco de la conciencia las emociones que evitamos y tratar de descargarlas, asimilando las experiencias inconclusas, más o menos traumáticas, que bloquean el camino de la espontaneidad en la acción presente.

4º ejercicio: Descarga de emociones.

En la imaginación revivimos una y otra vez aquellas experiencias que han portado para nosotros una fuerte carga emocional, procurando incorporar progresivamente más detalles al cuadro mental.

¿Cuál es, por ejemplo, la experiencia más terrorífica que podemos recordar? La sentimos plenamente de nuevo, tal como sucedió. Otra vez. Y otra más. La revivimos usando el presente de indicativo, tanto en la voz activa como en la pasiva. Si, por ejemplo, surgen en la fantasía algunas voces o palabras – palabras que nosotros o algún otro pronunció en aquella ocasión – las decimos una y otra vez en voz alta, sintiendo cómo las formamos y expresamos, y escuchándonos cómo las decimos.

¿Cuál es la vez en que fuimos más humillados o humilladas? La revivimos repetidamente. Notamos si podemos recordar una experiencia del mismo tipo pero anterior en el tiempo. En caso afirmativo, nos desplazamos a ella y la trabajamos una y otra vez.

Hacemos lo mismo con cuantas experiencias emocionales podamos recordar. ¿Tenemos, por ejemplo, una situación de dolor sin terminar? Quizá cuando alguien querido murió fuimos incapaces de llorar. ¿Podemos hacerlo ahora? ¿Podemos en la imaginación ponernos junto al ataúd y decir adiós a la persona querida?

¿Cuándo nos pusimos más furiosos/as? ¿Cuándo nos sentimos más avergonzados/as? ¿Cuál fue la situación más embarazosa para nosotros? ¿Cuándo nos sentimos más culpables? ¿Podemos sentir las emociones correspondientes ahora? Si no es así, ¿podemos sentir lo que hacemos para bloquearlas?

En el próximo ejercicio, último de esta serie emocional, vamos a realizar una observación desapasionada y ecuánime de nuestras emociones, sintiéndolas parte de nosotros mismos, pero reconociendo al tiempo la existencia de un núcleo superior de conciencia que, sin ser aparte de ella, trasciende toda experiencia fenomenológica.

Es posible que, puesto que la emoción es algo en lo que no solemos concentrarnos, se requiera un esfuerzo especial de atención para no irse del experimento. Se recomienda que, al aparecer una emoción, se observen sus componentes físicos, haciendo oscilar la atención entre éstos y la emoción en sí como figura unificada.

5º ejercicio: Observación ecuánime de las emociones.

Cómodamente sentados o tumbados, hacemos una observación espontánea de nuestras emociones. Tomamos conciencia de su evolución, notando cómo nacen, se desarrollan, y desaparecen o se transforman. Aceptamos las emociones como nuestras pero sin implicarnos esta vez en su juego. Quizá nos ayude el decirnos frases como éstas: “Aquí y ahora estoy sintiendo ..... Reconozco esta emoción de ..... como mía y parte de mí. La aprecio en su valor. Gracias a ella ..... (por ejemplo, si es miedo, gracias a él estoy alerta contra situaciones que podrían dañarme). Pero esta emoción de ..... no soy yo. Observo cómo se desarrolla y desaparece, pero Yo permanezco”. Seguimos pendientes de las emociones procurando no irnos del ejercicio.

## PRECOMPROMISO CREATIVO

Ejercicio:

En una situación cualquiera, en el momento justo en que nuestros mecanismos de acción se vayan a poner en marcha, “paramos” durante una fracción de segundo y somos conscientes. Después actuamos (en el mismo sentido que antes de parar, en uno ligeramente modificado o en otro completamente diferente) pero manteniéndonos en la conciencia.

Hay individuos que pretenden autocontrolarse y controlar todas las situaciones que le rodean. El que lo consigan o no es otra cuestión. Evidentemente, desde una versión parcial de uno mismo eso no es posible porque las pautas inconscientes de la personalidad escapan a ese control.

Analizada seriamente, tal pretensión forma parte de la ilusión de seguridad. Sin embargo, aquellos individuos de los que puede decirse en verdad que “controlan” dejan un gran espacio a la espontaneidad.

La persona que actúa “correctamente” – lo que en este contexto significa satisfactoriamente para ella en su totalidad – no controla las situaciones. Fluye con ellas, pero sin perderse a sí misma en ellas. Es decir, en contacto con los estímulos externos y con sus estados internos, el individuo está comprometido de forma natural con la situación. Al estar “aquí y ahora” en contacto real con ella, la respuesta es la adecuada a la misma.

En términos cabalísticos “contacto” es Tiféret y la “respuesta adecuada” fluye desde Jojmá, que “sabe cómo hacer las cosas”. Jojmá es “la casa de lo creativo”. Pero Jojmá es también vacío, una nada más allá de la forma.

El dinamismo de la acción se genera a base de opuestos, tensiones, contrastes, complementaridades y alternativas. Y entre los contrarios de una oposición hay un punto medio, un centro que no está inclinado hacia ninguno de los dos extremos, un espacio no comprometido que permite la apertura hacia lo creativo.

Lo mismo cabe decir del instante previo a toda decisión, ese instante en el que aún no nos hemos comprometido con ninguna de las alternativas: hay un punto de vacío, de nada, que permite la trascendencia de la situación hacia lo creativo.

¿Cómo puede producirse el cambio? Cuando las cosas dejan de ser algo para transformarse en otra cosa pasan por un punto en el que no son ni lo uno ni lo otro. ¿Qué son en ese estado?

Nada es una “algo” en sí mismo, sino que existe sobre (o contra) un fondo del que se destaca: estableciendo su “diferencia” se construye su “identidad”. Nosotros hemos llamado al fondo último de las cosas “los velos de la existencia negativa”. Ese fondo, ese estado que describen los velos, subyace a todo, impregna a todo, conecta con todo. Para percibirlo basta con escuchar el silencio en vez del sonido, mirar al vacío en vez de a la forma, atender al no-yo en vez de al yo. Si manifestación es como “sabiduría”, de la cual el entramado lógico, causal y necesario es su “entendimiento”.

Este es un ejercicio de unión, un yoga de la acción. Pretende que progresivamente nuestra acción brote de forma natural de zonas más profundas de nuestro ser. Para ello se precisa mantenerse en la conciencia (Tiféret) practicando ese doble juego de compromiso y desapego que hemos aprendido en los ejercicios anteriores.



## **Meditación (guiada) de desidentificación (YO NO SOY)**

Empezamos desarrollando nuestro propio marco meditativo particular de relajación e interiorización.

Comenzamos tomando conciencia de nuestro cuerpo, precisamente como eso, como un estado de conciencia. No como una cosa en sí, no como algo con existencia propia, sino tal como se nos presenta realmente a nuestra percepción interna, como un hecho de la conciencia.

Vamos a sentirlo, no a pensarlo, no es la imagen conceptual de una mano o de un brazo lo que importa ahora, queremos percibirlos en sí, experimentarlos... Buscamos una sensación puramente física, observamos atentamente y examinamos si hay alguna parte de nuestro cuerpo que sobresale de algún modo, quizá me duele, o ¿sentimos algún picor, cosquilleo, etc.?; y prestamos atención al dolor o al picor y no hacemos nada, lo dejamos estar, sólo somos conscientes.

¿Estamos notando la presión de mis nalgas sobre la silla? ¿La espalda contra el respaldo? ¿La sensación de tener los pies apoyados en el suelo? ¿La ropa sobre la piel? Sólo percepción, no hacemos nada, permanecemos conscientes.

Empezamos a hacer un recorrido sistemático comenzando por nuestros pies, percibiéndolos, sintiéndolos, dejando en suspensión las consideraciones de evaluación, de juicio, de pensamientos, emociones, imágenes.

Vamos a atender a lo que son las puras sensaciones corpóreas en sí, en este caso de los pies, en particular los dedos. Sentimos cada uno de los dedos como diferentes, y durante unos instantes vemos qué recibimos de cada uno de ellos.

Después movemos nuestra atención en sentido ascendente: el empeine, los tobillos, las rodillas, los muslos, y así hasta el nivel de las caderas, dedicando en cada caso el tiempo necesario para ello.

Prestamos atención a la zona del perineo, después a la parte genital, a todo el bajo abdomen y la parte inferior de la espalda, el hueso sacro y la base de la columna.

Seguimos ascendiendo y recibiendo sensaciones – propiocepciones – de nuestro cuerpo: el vientre, el área del ombligo.

Estamos en la zona del estómago. ¿Qué sensaciones nos producen los distintos órganos: intestinos, páncreas, hígado, riñones, estómago? Y en la espalda, ¿cómo sentimos la columna y, según vamos ascendiendo, los huesos y músculos?

En el tórax experimentamos las costillas, los pulmones, el corazón...

Y en la espalda los omóplatos, las clavículas, los hombros.

Y permitimos ahora que nuestra atención descienda por los brazos, percibiendo toda su armadura ósea y muscular. Así, pasamos por los codos, muñecas, manos... con toda su sensibilidad. ¿Qué sensaciones nos producen las palmas de las manos, los dedos, cada uno de los dedos...?

Ahora retornamos a los hombros, y vamos al cuello:

Sentimos esa zona vital que une la cabeza con el resto del cuerpo, los vasos sanguíneos que lo atraviesan, la faringe y laringe, los músculos y vértebras, en particular las vértebras cervicales uniendo la columna con la masa encefálica.

Nos concentramos en la percepción del rostro: las mandíbulas, los labios, la boca, la nariz, los ojos... con los párpados, los músculos que lo circunscriben, las cejas... Sentimos las orejas, los oídos, el oído interno, y después todo el sistema de nervios sensoriales: olfativo, visual, auditivo, convergiendo en el cerebro.

Sentimos la zona del bulbo raquídeo, el cerebelo, el cerebro, con ambos hemisferios: izquierdo, derecho...

Atendemos a la zona de la frente. Especialmente nos focalizamos en el entrecejo, una zona en la que se concentra mucha tensión. Luego las sienes, los músculos del cráneo y culminamos en la cúspide de la cabeza.

Tenemos así una percepción general del cuerpo que ahora experimentamos en síntesis. Vemos los pies, las piernas, el abdomen, el pecho, toda la espalda, los brazos, la cabeza, la frente...

Es el cuerpo como estado de conciencia, como condensación de conciencia-energía.

Nos preguntamos: ¿Quién es consciente de mi cuerpo? ¿Quién es consciente?

Reconocemos a nuestro cuerpo como un maravilloso instrumento al servicio de nuestro verdadero ser. Y lo apreciamos, le damos las gracias.

Y ahora nos damos cuenta de que este cuerpo que sentimos es una composición de elementos, y percibimos una sensación de densidad, del concepto de peso, y tenemos una sensación física del concepto de ocupar un espacio y nos damos cuenta de que tiene una forma definida ante nuestra visión y nos damos cuenta de que podemos contraerla o expandirla a voluntad, porque de hecho ahora no está en ninguna parte más que en nuestra mente.

Y si nuestro cuerpo es una construcción mental podemos separarnos de ella, podemos desligarnos de ella, podemos salir de ella, podemos integrar en una esfera de sensaciones físicas toda nuestra conciencia corpórea, como una esfera de sensaciones físicas que nos rodea, la visualizamos...; y ahora.... salimos.... de esa esfera, damos un paso hacia atrás y vemos a nuestra conciencia corpórea delante de nosotros.

Afirmamos: “Este es mi cuerpo, no soy yo. Yo soy”.

Y prestamos ahora atención a nuestros sentimientos. ¿Qué sentimos en estos momentos? Son los sentimientos los que captan nuestra atención. No tenemos sentimientos; “sentimos” los sentimientos; estamos alegres, estamos a disgusto, estamos tristes o sentimos ira, pero sentimos las emociones, no el concepto mental de tener esas emociones... indagamos lo que experimentamos emocionalmente en estos momentos y nos sumergimos en ello. Vivamos la emoción pura, sin el filtro de la verbalización, ni del juicio, permitiéndonos emocionarnos hasta el fondo, dejando que surja todo ese mar de sentimentalidad que a veces aflora desde más allá del umbral de nuestra conciencia.

Notemos que son un continuo, que tienen crestas y valles, momentos de intensidad en los que brotan impetuosos y otros de aparente descanso, como inactivos, pero siempre presentes. Siempre estamos sintiendo algo. Vemos cómo se suceden unos a otros y se modifican constantemente. Cómo podemos sentirnos tristes en un momento y felices en el siguiente. Para ayudarnos podemos concentrarnos unos instantes en los músculos de la cara - podemos entrar y salir de nuestra conciencia corporal a voluntad - y percibir su estado cambiante; y cada uno de los pequeños cambios corresponde un matiz de sentimiento.

Usamos la memoria, recordamos algún momento de nuestra vida, algún episodio en la que sentimos una fuerte emoción, positiva o negativa, alegría o tristeza, afecto o de cualquier otro tipo; revivimos plenamente en nosotros esa emoción, la recorremos en toda su extensión, sin juzgar, sin quedarnos en la idea...

Ahora vamos a otra experiencia similar en otro momento de nuestra vida y hacemos lo mismo...

¿Somos conscientes de estar siempre sintiendo en este mundo cambiante de las emociones? Somos conscientes de que podemos generar en nosotros una emoción a voluntad – imaginamos, por ejemplo que estamos alegres y sentimos la alegría, imaginamos que estamos tristes y sentimos la tristeza,..... y si puedo construir las

emociones significa que yo no soy mis emociones. Imaginamos una esfera de conciencia emocional. Todo lo que sentimos emocionalmente está en esa esfera.

Reconozcamos nuestras emociones, apreciémoslas. Damos las gracias por el maravilloso instrumento que es nuestra conciencia afectiva y nos preguntamos: ¿Quién es consciente de mis sentimientos? Vemos cómo nos rodea esa esfera de conciencia emotiva, nuestra conciencia de ser en el centro... y ahora.... damos un paso hacia atrás y nos separamos de esa esfera, la contemplamos y decimos: Yo no soy mis emociones. Yo soy.

Ahora prestamos atención a nuestros pensamientos, ¿en qué estamos pensando en este preciso momento? Sea lo que sea, tomamos nota de los pensamientos que acuden a nuestra conciencia y los observamos mientras pasan y se alejan como ráfagas de viento suave. Los dejamos ser sin censura, pero sin implicarnos personalmente, sin dejarnos atrapar por ellos.

¿Quién está pensando?, ¿quién está pensando? No contestemos con un pensamiento, ¿quién está pensando ese pensamiento? Observamos los pensamientos como surgen y los dejamos estar, sin implicarnos. Observamos cómo nuestros pensamientos van y vienen como si fueran independientes de nosotros. Durante unos instantes nos mantenemos tan conscientes de ellos como seamos capaces y reconocemos la actividad de nuestra mente, sacando a la luz todo ese fondo de pensamiento inconsciente que constantemente nos asalta.

Podemos utilizar la técnica ya descrita de escuchar nuestros pensamientos y asignarles cualidades de voz, y ver así con qué voz o voces pensamos, si aguda, grave, chillona, melancólica, llorona, victimista, asertiva, alegre... Seguramente habrá un poco de todo, y durante un tiempo nos concentramos en esa escucha interior. Si tenemos dificultades, podemos recitar internamente alguna estrofa de un poema que nos sepamos de memoria, o algo similar, y ver con qué voz lo recitamos.

Ahora pensamos en lo que queramos, lo que se nos ocurra. Pensamos en algo, real o imaginario... pensamos en nosotros mismos, cómo somos..., pensémonos, cómo nos vemos: si gordos o delgados, guapos o feos, altos o bajos... pensémonos, imaginémonos a nosotros mismos,... ¿cuántas cosas de las que decimos ser nosotros son simplemente nuestros pensamientos sobre nosotros mismos?

Construyamos pues una esfera con nuestros pensamientos, una esfera de pensamientos para nuestra conciencia intelectual. Apreciamos el magnífico instrumento que constituye nuestro intelecto. Le damos las gracias. Y ponemos la esfera en silencio total... los pensamientos, todos ellos están ahí pero en silencio, percibimos ese silencio, y ahora... damos un paso atrás, salimos de esa esfera mental que ahora tenemos delante de nosotros, separándonos de nuestros pensamientos, y decimos: “Estos son mis pensamientos, no soy yo. Yo soy”.

¿Quién soy yo? ¿Quién es el que vive esa conciencia corporal, esos sentimientos, esos pensamientos? ¿Es el ego de nuestra personalidad, de nuestro nombre y apellidos?

Podemos tomar conciencia de que eso es una imagen, podemos tomar conciencia de la imagen de nosotros mismos, de nuestra sensación de identidad que vestimos con la personalidad y los personajes de nuestro ego, creyéndonoslos, identificándonos con ellos, asumiendo que nosotros somos eso... ¿Qué personajes representamos en las distintas áreas de nuestra vida: familia, vida laboral, amistades, etc.? ¿Cuánto de nuestro pensamiento, de nuestro sentimiento tiene como punto de referencia nuestro yo y la satisfacción de sus necesidades, de su vanidad, de su autoimportancia, de su

victimismo, de su propio sentido de la justicia, considerando todo lo que se le debe entre comillas...

También tomemos conciencia de que hay una frontera entre nuestra parte consciente, regida por el ego, y nuestra parte inconsciente, manifestándose en sueños, ensoñaciones, actos fallidos, estados alterados de conciencia.

Mientras que estamos identificados con nuestro ego y sus personajes, ¿tenemos conciencia de toda una serie de subpersonalidades pululando de forma más o menos autónoma por nuestro subconsciente?

Para poder ascender a nuestra verdadera identidad, nos distanciamos de este mundo mental que consideramos como propio; miramos a nuestro yo como desde afuera, nos elevamos un escalón hacia arriba, entramos en el dominio de nuestro ser, de nuestro verdadero ser, sin cualificar. Podemos verlo como una pura luz de conciencia, sin personalidad, sin pensamiento, sin emoción, sin cuerpo,... los cuales, por supuesto, son su expresión y su reflejo, pero permaneciendo separados de ellas, pues no sólo estamos en el Tiféret de Yetsirá – el mundo de la psique –, sino también en el Maljút del mundo de Briá – el mundo del ser –, que es nuestra naturaleza espiritual encarnada; el cuerpo, por así decir, de nuestro ser espiritual

Para poder experimentar este estado es necesario que nos diferenciamos tanto de los estados corpóreos – como si estuviéramos en otro plano, viendo nuestro cuerpo desde arriba – como de nuestros estados mentales: intelectivos, emocionales, imaginativos; incluso de nuestra propia yoidad, teniendo en cuenta que el yo es simplemente un reflejo de esa identidad superior en el plano de la personalidad, en el plano de la psique inferior y del cuerpo. Lo hacemos ahora, dando un salto hacia arriba...

Es necesario que descansemos unos instantes y contemplemos ese estado de conciencia, de ser puro, independientemente de sus manifestaciones.

Entramos en esa conciencia pura, en ese ser puro ser, en ese ser nada y nadie, y nos experimentamos a nosotros mismos en la pura conciencia de ser, YO SOY QUIEN YO SOY quien yo soy quien yo soy..., entramos dentro de ese yo soy quien yo soy..... (Un buen rato) Nos contemplamos en el centro, somos plenamente ese centro. Desde el centro de toda la esfera de nuestra experiencia, podemos entrar a voluntad en nuestros pensamientos, en nuestros sentimientos, en nuestro cuerpo, podemos asumir nuestro ego... y podemos pensar pero no somos nuestros pensamientos, podemos sentir pero no somos nuestros sentimientos, podemos experimentar nuestro cuerpo pero no somos nuestro cuerpo... Estamos en el centro consciente, somos pura conciencia y desde aquí cualquier cosa que digamos que somos no somos, porque eso pertenece al qué... no al quiénes somos. Moramos en el vacío de conciencia, y saboreamos esta conciencia, como luz, como gozo, como éxtasis; reímos por dentro, desdramatizamos nuestra vida – un rasgo egoico -, nos unimos al gran juego, a la gran alegría cósmica y disfrutamos en el puro gozo de ser...

## PSICOLOGIA JUNGIANA: ARQUETIPOS.

En este apartado vamos a estudiar las estructuras arquetípicas individuales o, dicho de otro modo, los arquetipos de identidad personal. Son cinco: el ego, la persona, la sombra, el par anima/animus y el self o sí mismo. Esto es, no nos referiremos a las distintas imágenes arquetípicas, tales como “el héroe” o “el anciano sabio” que son formas de manifestación simbólica de alguno de los anteriores en el proceso de individuación, sino más bien al aspecto energético y conductual de los arquetipos.

Por otro lado, éstos, puestos en el Árbol de la Vida, se pueden considerar a diferentes niveles. Lo podemos ver en el glifo del caduceo, con su vara central y las serpientes cruzadas, representando estructuras de luz y estructuras de oscuridad (persona y sombra). Las estructuras de luz están figuradas por la serpiente blanca, uniendo Biná, Jésed, Hod y Maljút. Las de oscuridad por la serpiente negra uniendo Jojmá, Guevurá, Nétsaj y Maljút.

Por supuesto, así consideradas, estas estructuras energéticas se proyectan a niveles más profundos de lo que constituye la órbita de la psique individual, es decir, conectan con la psique objetiva o colectiva, que también se halla conformada según la misma pauta arquetípica.

Las estructuras centrales, corresponden al Pilar del Medio: el ego a Yesod, cuyo núcleo arquetipo es el self en Tiféret, y cuyo núcleo arquetípico, a su vez, es lo que podríamos llamar el self transpersonal, siendo el yo sutil y el yo causal (en el lenguaje de Wilber) diferentes manifestaciones de Daát, y el estado último de conciencia en la unidad omniabarcante (ipse o superself) correspondiendo a Kéter.

La imagen contrasexual del par anima-animus, siendo un arquetipo de relación al nivel de la polaridad, se manifiesta en distintos arcos en los senderos que unen los pilares laterales: primariamente, al nivel de la personalidad en el sendero Hod – Nétsaj, pero de la misma manera, como manifestaciones de niveles arquetípicos más profundos, al nivel de Jésed – Guevurá, o de Jojmá – Biná. Esto se comentará después.

Así pues, en este escrito vamos a considerar los arquetipos al nivel de la personalidad, es decir, desde el punto de vista de Yesod y de los senderos que constituyen la tríada vegetal: Yesod – Hod: Persona; Yesod – Nétsaj: Sombra; Hod – Nétsaj: Anima/animus; con el self - Tiféret coronando todo el esquema.

### EGO

El ego o yo es el centro de la conciencia personal antes del cambio de marcha, el punto de referencia de sus representaciones conscientes. La característica fundamental del campo de la conciencia es que se halla centrada por el ego o yo. Cuando un objeto no es susceptible de ser asociado al yo, el objeto es inconsciente. De hecho se puede definir la conciencia, a este nivel que estamos hablando, como una relación psíquica con un hecho central llamado el yo.

El ego es una estructura compleja, algo así como una condensación de datos construida a base de percepciones, recuerdos, sentimientos y pensamientos conscientes.

Aunque ocupa una pequeña porción de la psique total, juega la función vitalmente importante de cuidar la entrada a la conciencia, ya que a menos que el ego permita la entrada de una idea, sentimiento, recuerdo, o una percepción, éstos no pueden llegar a ser experimentados conscientemente.

El ego es así altamente selectivo, ya que todos los días nos sometemos a un vasto mundo de experiencias y de ellas solo algunas se tornan conscientes, aquellas que el mecanismo censor del ego admite a la conciencia.

El ego provee la identidad y continuidad de la persona, porque con la eliminación y selección del material psíquico, el ego puede mantener una cualidad continua de coherencia en la personalidad individual.

En el Árbol de la Vida su posición es Yesod. En el Árbol simple se halla en el arco inferior del mundo de Yetsirá, que a su vez es el centro del mundo de Assiá.

Vemos claramente como la función del ego es, por una parte, ser receptáculo y filtro del mundo psíquico, que es el mundo de Yetsirá/Formación y, por otra, ser un fundamento firme como instrumento de acción/Asíá de la personalidad en el mundo externo.

El ego es el mecanismo censor de la conciencia. Identificándose con determinados contenidos y alienándose de otros, es capaz de concentrar un rayo suficientemente intenso de conciencia como para tener lo que se entiende como nivel ordinario de vigilia o actividad, y como para construir nuestro sentido habitual de identidad. El ego, por tanto, ocupa un lugar en la frontera entre la conciencia y la subconciencia, y todo pasa por su filtro para ser reconocido como perteneciente a él.

Siendo yesódico, su parte sustancial es de la naturaleza de las imágenes. Sólo lo que es encerrado en una imagen goza de relativa estabilidad síquica o permanencia frente al mundo externo; por eso decimos que Yesod es el centro del mundo de la acción.

El ego se construye así o se mantiene a base de imágenes sobre uno mismo.

El problema se plantea cuando dicha imagen compleja se cosifica, hasta el punto de hacerse objeto. Sus contornos se tornan rígidos. Es cuando nos creemos que somos nuestro ego. El guardián que debe ser se transforma en guardia. Luego se hace a sí mismo rey, como sujeto y amo de la conciencia.

Sin embargo su pretendida estabilidad o conciencia es una falacia, ya que no tiene luz propia, sino que brilla con luz del self de Tiféret reflejada en su imagen espejo.

Yo puedo imaginar que yo soy, que vivo mis contenidos psíquicos como caracterizaciones o vestiduras del yo; pero una ojeada introspectiva atenta, me hará ver que mis contenidos psíquicos se viven solos, y que mi yo es fundamentalmente el sujeto gramatical de un diálogo interno que es el aspecto forma (Hod) del espejo; diálogo que es por sí mismo, y que no puedo parar.

Mi pequeño yo corresponde a los vértices o crestas discontinuas de mi conciencia, que sin embargo arrojan la ilusión de continuidad en cada momento.

Mi ego es algo que se está creando y se está destruyendo en cada instante, y si a los 40 años por ejemplo estoy convencido que soy el mismo que a los 16, o mañana que soy el mismo que hoy, y que una hebra continua de conciencia une ambos sucesos, es justamente porque dicha hebra es en cada instante el reflejo de la luz del self, la trama significativa de nuestro rompecabezas vital.

Hay sin embargo una diferencia muy grande entre ese ser yo del ego, y la profundidad de la densidad del ser que es el self. Tanta como para pensar que antes del cambio de marcha no se “era” en absoluto.

A pesar que el ego es “el malo de la película”, hay que tener en cuenta que es un mecanismo perfectamente saludable y útil, y que no nos podemos desprender de él. Es decir, nos podemos desprender de él tanto como de nuestro cuerpo.

Es después del cambio de marcha cuando recobra sus contornos fluidos, y vuelve a su estatus de instrumento. Entonces se muestra como una ayuda preciosa, y como el fiel sirviente que está destinado a ser.

## LA PERSONA

Sintetiza en el sendero Hod -Yesod los distintos contenidos psíquicos que descienden por el arco formal, o luminoso del caduceo, porque paradójicamente la forma, que es oscura respecto de la fuerza, es luminosa para nosotros. Ocurre lo contrario con la fuerza que nos aparece como oscura.

La “persona” es nuestro arquetipo forma y de relación con el mundo externo. Proporciona al ego las estructuras semánticas y las pautas de acción, es decir, la forma en que el individuo extrae significado de sus experiencias.

Dichas estructuras semánticas y pautas de acción son sociales, alimentándose de los distintos roles o papeles que los distintos grupos de referencia con los que el individuo se identifica o a los que pertenece. Estos le dictan la manera de vestir, de hablar; le dice qué comportamientos son aceptados y cuáles no, etc.

Pero además de sociales son también pautas de acción éticas, insertándose en este arquetipo el sentido del deber, de obligación, y de responsabilidad social y colectiva, que limitan la acción a lo que se debe o no se debe hacer.

Ambas categorías no están separadas, y así el individuo absorbe gran parte de su ética de los grupos de referencia: grupos de referencia sociales, como resultado de los condicionamientos familiares y culturales, y de las identificaciones con los distintos papeles que el individuo asume o quiere asumir.

La persona se fija o cristaliza en una imagen o máscara, que es el significado etimológico de la palabra persona: es la máscara que se ponía a los actores en la comedia o tragedia griega.

Esta imagen o máscara es la que se presenta al exterior, y también a nosotros mismos, y abarca desde formas de vestir y de maneras sociales, hasta una determinada visión del mundo y una forma de vivir.

Como todo arquetipo, la persona es un mecanismo completamente saludable, que nos sirve para adaptarnos a las múltiples situaciones que el mundo exterior nos exige, y que nos capacita para tratar con la gente, incluso con aquellos que nos desagradan profundamente.

Además, podemos tener más de un grupo de referencia, incluso pertenecer a varios, más o menos conflictivos entre sí; o podemos querer pertenecer a algunos por obligación, y a otros por gusto; y estos, a su vez, pueden ser contradictorios en cuanto a comportamiento, en cuanto a formas de vestir, etc. Como el individuo que quiere ser hippie, pero que tiene que ponerse corbata para ir a trabajar. O el que quiere ser honrado pero por otra parte piensa que se ve forzado a participar en la inmoralidad de las estructuras económicas para prosperar. O el que es demócrata en el parlamento y sin embargo es un pequeño dictador en su casa, etc. Estas contradicciones después se resuelven mediante diversos “parachoques” o mecanismos de evasión: racionalizaciones, justificaciones, etc.

La “persona”, como los demás arquetipos, no es estática: evoluciona y puede experimentar grandes y bruscos cambios.

En general, el ego sano, individualizado, puede adoptar con más o menos éxito roles o máscaras sin por ello traicionarse a sí mismo y de acuerdo a una situación (en armonía con su integridad). La perturbación es cuando una imagen cristaliza y el individuo se identifica completamente con su máscara.

Eso puede darse primero por un excesivo desarrollo de la persona: el individuo que satisface a la perfección sus roles sociales (pero luego siente de una forma más o menos asumida que debajo de ellos no hay un ser real). Se da también el caso del individuo que tiene un sentido exagerado de su importancia por haber desempeñado su papel con mucho éxito, y entonces trata de imponerse a los demás y quiere que éstos desempeñen el mismo papel.

Por otra parte, la víctima de una identificación excesiva con este arquetipo puede padecer sentimientos de inferioridad o de auto recriminación, cuando se ve incapaz de vivir según las normas a las que uno debe o tiene que ajustarse: “tengo que”, “debo”, “hay que”... palabras típicas del arquetipo persona.

Si hay un insuficiente sentido por parte del ego de su separabilidad de la persona o de su rol social, de modo que cualquier cosa que amenace ese rol social es experimentado como una amenaza directa a la integridad directa del ego, esa “persona” se torna patológica.

Por otra parte, también puede haber un desarrollo inadecuado de la persona, lo cual produce un tipo de individuo abiertamente vulnerable a la posibilidad de ser rechazado y herido, o de ser absorbido por todos aquellos a los que se relaciona.

Para empezar, un niño introyecta prácticamente en bloque la persona de sus padres, que se modificará después más o menos con las influencias colegiales y de sus amigos. Y en la adolescencia, en la época de las pandillas, es cuando un joven empieza a hacer prácticamente sus propias identificaciones y se produce el clásico choque generacional, más o menos drástico. Éste, en ese contexto, es completamente saludable para el adolescente, puesto que tiene que individualizarse, tiene que conseguir autonomía frente al medio familiar y también frente al resto de sus relaciones.

En ese momento su “persona” es un factor positivo en su individuación. Pero aunque el nacimiento de un nuevo grupo social permita la individuación de contenidos psíquicos hasta entonces inexpressados, no deja por ello de ser un grupo de referencia. Pasada la flexibilidad de sus primeros momentos, las asociaciones cristalizan en otra “persona” social, con otra normativa definida aunque no necesariamente explícitamente formulada.

Por eso el desarrollo personal no puede consistir en pertenecer a tal o cual grupo de referencia, por muy “en onda” con los tiempos que se esté.

En algún momento el individuo ha de vaciarse de toda persona; ha de poner en relatividad todos sus valores, toda su visión del mundo, si es que ha de trascenderla para poder usarla en vez de ser usado por ella. En algún momento su sistema de referencia ha de reorientarse y depender de valores individuales propios, en un diálogo o dialéctica con el entorno bajo el signo de la creatividad.

## LA SOMBRA

Sintetizada en el sendero Nétsaj – Yesod, representa los contenidos que descienden por el lado oscuro o fuerza del caduceo.

La sombra es el arquetipo energético por excelencia, y nos conecta con la fuente primordial en arcos crecientes de indiferenciación, según ascendemos por el Árbol de la Vida o profundizamos en nosotros mismos.

La sombra está fuertemente vinculada con nuestra naturaleza animal e instintiva, y también con todo nuestro trasfondo de deseos y pasiones.

En general contiene a todo aquello, a todas las exigencias y deseos, que por ser, bien más débiles, bien menos adaptables, o por estar en franca contradicción con las demandas de la “persona”, han sido relegados fuera de la conciencia.

Así, reúne y organiza en primer lugar lo reprimido por la persona – por el ego apoyándose en la persona – por considerarlo como negativo. En segundo lugar, lo despreciado por la persona por considerarlo sin valor. Por ejemplo, si se dan cualidades artísticas en el individuo, pero el entorno no las valora, éstas permanecen en el complejo de la sombra en estado primitivo, sin desarrollar.

Es decir, la sombra no solamente es agresividad, mal carácter, orgullo... Tiene también muchas cualidades de cosas que nos hubiera gustado de verdad ser o hacer, y para las que tenemos verdaderas cualidades personales, pero que por diversos motivos no hemos realizado. Por ejemplo, cualidades de organización, de liderazgo, pero que sin embargo nunca se le han permitido expresar al individuo, o éste no se ha permitido expresar a sí mismo. Etc.

También, pertenece a la sombra aquello que no es elegido en la tipología temperamental: por ejemplo, si una persona es de pensamiento introvertido, su sombra es de sentimiento extrovertido.

En fin, todas estas cualidades y rasgos acaban organizándose en un sistema autónomo que crea como una especie de antiego: es como un adversario que se opone a la persona.

Y cuanto más nos identificamos con nuestra cara luminosa y rechazamos nuestro lado oscuro, más energética, más fuerte y más “demoníaca” y peligrosa para el ego/persona se torna esta estructura de la sombra.

Todos llevamos dentro de nosotros un pequeño demonio o arquetipo sombra que hemos construido a base de la energía que hubiéramos empleado en hacer lo que nos hubiera gustado hacer y que no hemos hecho, principalmente porque la persona lo ha impedido.

Individualizar la sombra es llevar sus contenidos psíquicos a la conciencia, es decir, que el ego permita y asuma – incorpore a su propio sistema – todas estas cualidades presuntamente negativas, reprimidas, etc.

Es vaciar de contenido a la sombra, llevarla a la conciencia, aceptar sus características como propias y tomar responsabilidad por ellas.

La sombra contiene más elementos de la naturaleza animal básica del hombre que cualquier otro arquetipo.

El individuo que suprime el lado animal de la naturaleza, por supuesto puede llegar a ser muy civilizado, pero lo consigue a costa de la disminución de poder motor para la espontaneidad, la creatividad, las emociones robustas y las intuiciones profundas, ya que la naturaleza instintiva contiene una sabiduría que puede ser más penetrante que la que cualquier erudición o cultura pueden proveer. Una vida sin sombra tiende a tornarse superficial e indiferente.

Cuando el ego individualiza su sombra – trabaja en íntima armonía con sus contenidos – el individuo se siente lleno de vida, de vigor; canaliza en lugar de obstruir las fuerzas que emanan de los instintos. La conciencia se expande y la actividad mental es más animada y vital; no sólo la actividad mental, la persona también es más viva y más vigorosa.

La sombra no solamente está intentando por sí misma aflorar constantemente en la conciencia de vigilia; también lo hace en sueños. Según Jung, como la sombra es potencialmente ego, aparece siempre como una figura de la misma identidad sexual que el ego – en los sueños o las imaginaciones – masculina en un hombre y femenina en una mujer.

Además de ser personificada en sueños y fantasías, también se encuentra proyectada sobre personas en el mundo externo, normalmente del mismo sexo. Y seguramente en individuos que por una parte nos disgustan y por otra envidiamos por tener cualidades que no están suficientemente desarrolladas en la imagen dominante de nosotros mismos.



La proyección no solamente es individual, también se puede hablar de una sombra social que es proyectada en otros colectivos, los cuales pasan a ser chivos expiatorios, como los emigrantes en determinadas épocas, los judíos, etc.

En la vida consciente la sombra también está constantemente interfiriendo, apareciendo en actos fallidos, en el lenguaje corporal, en meteduras de pata, etc. Aprovecha cualquier oportunidad que tiene para aflorar, porque está cargada de energía. Esto fuerza al individuo a prestar una atención constante a sí mismo, a estar con una pinza pugilística que se desarrolla y cristaliza en lo que es su armadura de carácter, biológica, muscular, postural y también conductual.

A veces, en determinadas circunstancias, esta sombra se activa en situaciones colectivas. Por ejemplo, viendo un partido de fútbol podemos ver cómo personas totalmente civilizadas se ponen a gritar desaforadamente.

En ocasiones un individuo puede llegar a estar totalmente poseído por su sombra y comete acciones incluso delictivas. Luego no entiende cómo ha podido hacerlo: “ese no era yo”. En tal caso hay una disociación muy severa entre lo que es el complejo del ego, muy identificado con la persona, y la propia sombra.

## ÁNIMA – ÁNIMUS

La persona y la sombra son los arquetipos que ligan los pilares laterales al pilar central. El ánima – ánimus es el arquetipo que relaciona los pilares entre sí. Esta relación es la que constituye el concepto de género, masculino – femenino, a todos los niveles.

Es decir, el ánima – ánimus organiza en un arquetipo los senderos horizontales que unen los pilares entre sí. En el arco de la personalidad será el sendero Nétsaj Hod el dominio de su influencia.

Si nuestro cuerpo físico y nuestra personalidad egoica consciente especializa uno de los géneros – si es preponderantemente masculina o femenina, y, por supuesto, al nivel de la personalidad son las condiciones o los estereotipos de la persona y la sociedad los que determinan en gran medida lo que se considera masculino o femenino – se crea una contraparte inconsciente que especializa el comportamiento típico del otro género.

Como seres completos que somos en todos los planos tenemos la posibilidad de ambos géneros, incluso físicamente, ya que si bien ha habido estudios que han intentado especificar una diferencia entre los sexos en determinadas materias – diferencias basadas en distintas configuraciones cerebrales – no hay como tal un cerebro masculino o femenino.

El ánima – ánimus es la imagen contrasexual, el ánima femenina en el caso de un hombre y el ánimus masculino en el caso de una mujer: imagen de feminidad o masculinidad que se liga, como los arquetipos anteriores, con contenidos colectivos, con la traza que todas las experiencias de lo masculino y lo femenino han dejado en la psique humana a lo largo de la historia.

Toda la energía de un posible comportamiento no masculino que el varón suprime pasa a constituir su ánima, que poco a poco cristaliza en una constelación de contenidos psíquicos que se focaliza en su imagen de la feminidad.

Lo mismo en el caso de la mujer con el arquetipo ánimus, es decir, toda energía de un posible comportamiento que es considerado no femenino y que la mujer suprime, pasa a constituir su arquetipo ánimus.

Este proceso empieza en la primera infancia y podemos recurrir a la literatura de las escuelas psicoanalíticas que han estudiado en profundidad la importancia que las figuras materna y paterna tienen en la formación de este arquetipo.

Su función es regular las relaciones entre los sexos, pero también ponen en mutua relación las polaridades intrínsecas del ser y de la creación, no solamente el mecanismo de reproducción externo sino también de creación interna a todos los niveles.

Como correspondiente al sendero Nétsaj-Hod en el arco de la personalidad, y no pudiéndose ir directamente a una Sefirah del Pilar del Medio, el ánima-ánimus es proyectable casi en bloque sobre el mundo externo sin pasar por el filtro del ego, por senderos de proyección como Nétsaj-Maljút o Hod-Maljút. De esta manera lo que el ego no admite como perteneciente al yo, lo puede experimentar como perteneciente al mundo externo. Recordamos que la proyección es la ilusión de Nétsaj.

Así, experimentamos generalmente nuestra ánima – ánimus proyectada en una persona del sexo opuesto, aunque también puede darse que lo proyectemos en una persona del mismo sexo.

En general se proyecta en una persona del sexo opuesto que por sus rasgos físicos y carácter se adapte bien a la imagen que de nuestra feminidad o masculinidad ideal tenemos.

Se busca inconscientemente el tipo de mujer u hombre que se adapta a esta imagen interior, y cuando esta imagen es proyectada en un individuo y hay una proyección mutua, se tiene lugar el enamoramiento. Cuanto más haya habido “flechazo” más se trata puramente de una proyección ánima – ánimus.

Este ingrediente tan esencial en el primer estadio de una relación de pareja, no basta por sí solo para edificar una relación profunda y duradera. Hay que tener en cuenta que el ánima no es una mujer singular – esta mujer – sino un arquetipo, un personoide que engloba dentro de sí todas las características positivas y negativas de la feminidad.

Como personoide femenino se caracteriza, según Jung, por su desmesurada posesividad y exclusividad: el ánima es acaparadora y celosa; por eso cuando el individuo se enamora de una mujer concreta, si bien el ánima al proyectarse en ella provocó el enamoramiento, luego cizaña esa relación en cuanto el hombre empieza a amar a esa mujer en sí misma. Por eso muchos enamoramientos fascinantes acaban funestamente.

Tarde o temprano con la convivencia se produce un contacto real entre individuo e individuo. Tarde o temprano se hace evidente que el o la consorte no pueden representar perfectamente las características que en él o ella se han proyectado. Los síntomas estaban presentes desde el principio, pero se los evadía y disculpaba. Luego, cuando se mira retrospectivamente para entender “cómo hemos llegado a esta situación”, se ve bien que se hacían continuamente concesiones mutuas, es decir, que se miraba para otro lado. Obviamente no se puede culpar de ello al cónyuge, sino a uno mismo, mejor dicho al propio arquetipo ánima – ánimus, que poseía al individuo y le hacía cerrar los ojos a todo lo demás.

Ese momento puede precisamente aprovecharse, ya que si se supera el estadio de recriminación mutua por negarse cada uno a ser únicamente la pantalla de proyección del arquetipo del otro, se puede trabajar en un nuevo contacto creativo a otro nivel más profundo que ya ponga en juego los senderos Jésed-Guevurá o incluso Jojmá-Biná.

Es decir, de una relación a nivel de Néfesh, se puede pasar a una relación a nivel de Rúaj.

En el plano de la convivencia, uno ha de ser instrumento para la realización del otro: debe haber una preocupación mutua a nivel de individuos en plano de igualdad, compartiendo metas o ideales para sublimar asperezas. Por otra parte, ambos deshacen la proyección al tomar conciencia cada uno que él mismo o ella misma poseen características internas masculinas o femeninas, que se van conociendo y dilucidando poco a poco.

Eso es individualizar el ánima – ánimus: cuando la toma de conciencia progresiva supone una cierta asunción del arquetipo y transfiere parte de la energía involucrada de vuelta al mundo interno para una posterior individuación.

Esta energía puede animar los niveles más profundos de la psique, y con la tríada Dios en Hombre o al nivel de la Neshamá, producirse una hipóstasis de las personas humanas con las personas o energías divinas: la Sabiduría y del Entendimiento. La unión terrestre se torna en el sacramento de la unión celeste, y todos los mundos se encuentran propiamente ordenados y los canales de todas las bendiciones están abiertos.

En resumen aparte de su funcionalidad en cuanto a sus relaciones con el sexo opuesto, estos arquetipos tienen una importantísima misión psíquica que cumplir según Jung: es el arquetipo que media entre el inconsciente personal y el inconsciente colectivo. De hecho, esta es la definición más moderna de anima-animus en la psicología junguiana actual, una vez superados gran parte de los estereotipos (arquetipo persona colectivo) de una sociedad no igualitaria.

## EL SELF

Es el arquetipo central y el arquetipo de la totalidad. Incorpora a la circunferencia y al centro. Nace a la experiencia consciente en el “cambio de marcha”. Entonces puede crecer y desarrollarse mientras que antes, en estado inconsciente, era una simple potencialidad. Corresponde a Tiferet. Mientras que el ego es el centro regulador de la conciencia personal, el sí mismo o self lo es de toda la psique.

Podemos considerarlo bajo varios aspectos:

Desde el punto de vista de la psique como un todo, es decir, funcionando como una unidad, cuando por la individuación de los arquetipos la energía se distribuye por igual entre todos los contenidos psíquicos, toda esta totalidad en conjunto – una forma integrada – es el self.

Por otra parte, cuando se le ve desde el punto de vista del ego, es el arquetipo central del orden; el que da verdadera pauta y verdadero significado a todas las experiencias vitales, y al mismo tiempo es la base arquetípica del ego.

Es decir, cuando culminada esta fase del proceso de individuación, nos hemos desidentificado de todos los arquetipos; cuando les hemos desposeído de su energía inconsciente y la volvemos a nosotros mismos, este volver a nosotros mismos ya no nos conduce a las identificaciones antiguas, salvo que miremos para atrás – salvo que nos volvamos a reconstruir otra “persona” o algo por el estilo – sino que nos lleva a algo que está vivo y existente, a algo que está como cogido entre las imágenes de dos mundos y de sus energías, a algo que es como una manera nueva y distinta de encontrar a nuestro propio ser y que se siente como lo más íntimo de lo íntimo de nosotros.

Somos nosotros mismos. Respecto de él, el yo no constituye ni su antípoda, ni su súbdito, sino el único contenido del tal algo, y por tanto es como su “verbo”, su expresión.

Es decir, el yo, el ego individualizado, se siente entonces como objeto de un sujeto desconocido y superordenado, a la manera como se sentiría nuestro lenguaje con respecto a nuestra inteligencia. La inteligencia sería el self y el lenguaje sería el ego. O como la relación entre sol y planeta.

Este punto central del individuo no es sólo un punto activo, porque con toda la fuerza de su irradiación abarca al sistema psíquico total. El alumbramiento de este sí mismo significa para la persona consciente no sólo una traslación del centro psíquico, sino una absoluta transformación de la actitud ante la vida.

Una marca de fábrica, un conjunto de síntomas, entre comillas, del self, se pueden resumir en lo siguiente:

El individuo tiene la sensación de ser él mismo, no es un yo como antes, un yo en conflicto consigo mismo, que tiene que disociar, sujetar, reprimir. Por fin se permite a sí mismo ser como es, con naturalidad y simpleza.

La gestalt de la conciencia cobra más intensidad, vivacidad, riqueza, penetración y profundidad; incluso hasta los colores brillan más intensos.

Todo tiene mucha más vida, mucha más alma, como si fuera más plenamente; y no sólo las percepciones, también los propios pensamientos y sentimientos aparecen claros y definidos. Se disfruta de una autohonestidad impensable en el estatus anterior. Además se tiene la sensación de estar aquí y de no estar sobrando.

Mientras que el sentido de la autoimportancia disminuye grandemente, el sentido de la pequeñez o insuficiencia también lo hace a la par.

Se tiene la sensación de que lo que uno es y la vida que lleva son apropiados.

No se es egoico en el sentido de que las cualidades que uno posee y que los demás poseen se miden en más o menos, sino que se miden en intensidad de ser. Tampoco en el sentido de que está uno constantemente imaginándose como es y como no es, una vez que se ha tomado conciencia de la parcialidad del ego y de su valor como instrumento y no como el sujeto de mí mismo.

Se ve claramente a uno mismo y a los demás. Se puede no mirar voluntariamente, pero no se puede uno engañar en cuanto a que no se está mirando. A los demás se los ve cómo son a nivel de sus verdaderas motivaciones y de sus continuas demandas para con uno. Uno también toma conciencia de las continuas demandas propias hacia los demás; es decir que no hay proyecciones.

La manera de conocer es por intuición directa, que poco a poco se desarrolla y cobra profundidad.

El individuo decide por fin lo que va a ser su vida. Es libre para vivirla. Es responsable de sus acciones y no culpa a los demás, sino sólo a sí mismo. Se atreve a cosas que antes no osaba concebir con su antigua preocupación neurótica con la seguridad.

En resumen, se tiene la sensación de que la verdadera vida empieza ahora; de que su estado actual es un punto de partida. Se tienen ganas verdaderas de desarrollarse a sí mismo y de realizar cada vez más en profundidad la verdadera propia naturaleza.

Se es paciente con uno mismo. Los propios conflictos se toman como lo que son, conflictos internos que no son racionalizados, pues ya nada es tan simple como blanco contra negro.

Se tiene una flexibilidad y una capacidad de ver en conjunto, de lo que antes se carecía. Como se ha aprendido, no sólo a gozar, sino también a sufrir, se puede esperar que las soluciones surjan por sí solas, y su impronta es la de un nuevo ajuste creativo, que tiene en cuenta ambas polaridades antes en oposición.

El self es creativo con su propia vida; integrando en su propia sustancia factores disímiles es como crece y se desarrolla.

Es decir, el self renace en una conciencia nueva, una conciencia amplificadora, no subjetivante, capaz de entrar en el centro de las cosas y de los demás, y que adquiere otra visión cósmica.

Ya integrada la antítesis sujeto - mundo en una nueva síntesis, siente que algo que es su centro de gravedad le hace vivir misteriosamente hermanado con todos los seres, con todos los animales, con los dioses, con los cristales, con los astros; y todo ello de la forma más natural y espontánea.

## PROCESO DE INDIVIDUACION

Según el ego confronta y da significado a las distintas experiencias, se tiene uno u otro reparto de la energía psíquica.

Ésta es la que construye los arquetipos, que una vez formados compiten entre sí por más energía.

Un arquetipo que sea preponderantemente subconsciente, que no se expresa, puede acumular tal cantidad de energía como para convertirse en una entidad autónoma dentro de la psique.

Debido a que el individuo no asume sino parcialmente su identidad, estos complejos autónomos se comportan como personalidades, de forma que aparecen personificadas en el sueño o en la imaginación creativa; e incluso uno puede dialogar con ellas, técnica muy usada por Jung y por su escuela.

Si llega un momento en que ese arquetipo sale a la luz, la energía acumulada es liberada en tan gran cantidad que pueden producirse cambios dramáticos de personalidad y de estilo de vida.

La impronta del ego es limitar, focalizar, concentrar, dando preponderancia absoluta a unos factores frente a otros. La impronta del self, por el contrario, la complementariedad, el equilibrio armónico.

Para que el self nazca a la experiencia consciente tiene que haber un equilibrio entre los distintos arquetipos.

Quiere esto decir que el individuo ha de reorientarse esencialmente, renunciando a la primacía de los arquetipos que hasta entonces denominaban su conciencia para individualizar los otros.

Individualizar un arquetipo es permitir que se exprese de forma consciente y controlada.

Por ejemplo una individuación del ánima puede ser permitiéndose ser mujer por un corto periodo, por ejemplo, como travestí. Para individualizar su ánimus una mujer puede, por ejemplo, militar en un grupo feminista.

De manera que la energía psíquica se reparta por igual entre todos los arquetipos, y entonces se estabiliza.

Entonces siendo los arquetipos aspectos complementarios de una unidad, el individuo recobra su unidad y su totalidad.

Hay tantas variedades de proceso de individuación como de individuos.

Lógicamente es un absurdo pensar que se puede establecer una normativa definida de los mismos, ya que entonces no tendríamos individuación, es decir, la presencia de algo único e irrepetible.

Se trataría simplemente de un nuevo modo de gregarismo.

Sin embargo, se puede hablar de ciertas regularidades que nos sirven además de guía cuando estamos experimentando el proceso en propia carne.

Estamos refiriéndonos por supuesto a un proceso de individuación hasta cierto punto querido y trabajado por el ego consciente, uno en el que el ego quiere colaborar. Por ejemplo, el de una persona que está siguiendo un sistema de desarrollo personal.

Este individuo poco a poco ha ido flexibilizando sus estructuras, y se ha ido familiarizando con su inconsciente, liberando ya algo de la energía de sus arquetipos.

El ego claramente sólo puede hacer lo que puede, consentir, puesto que el proceso lo dirige el self.

Normalmente es un proceso que puede llevar cambios drásticos fundamentales, queridos o no queridos por el ego.

El paso clave es el cambio de marcha de la conciencia de transferirse del ego al self.

Se exteriorizan los arquetipos, pero luego uno no se identifica tampoco con ellos.

Este paso el ego no lo puede dar si el mismo self no viniera en su apoyo.

La conciencia tiferética es en principio muy débil, y por eso, para prosperar, el self se alía en una primera instancia con un arquetipo: el que ha estado más reprimido, en un estado más inconsciente. Por eso hay tres tipos de cambio de marcha según cual sea dicho arquetipo: tipo persona, tipo sombra, tipo ánima – ánimus.

Ejemplos:

Tipo persona: cuando el individuo corta con su antiguo grupo de referencia para adaptar la “persona” a otros más acordes con la naturaleza de su self. Como el individuo de vida social estructurada

que toma de repente una forma de vida bohemia. El caso inverso la persona que descubre que siempre quiso pertenecer a la alta sociedad y lo que haga después con ello dependerá de su self, ya que no se trata sólo de un cambio de “persona”. En ambos casos la persona arquetípica ha de trascenderse o se malograría el cambio de marcha, convirtiéndose simplemente en un cambio de persona. Es decir, aunque el self se alíe tempranamente con otro arquetipo no deja de ser distinto de él.

Tipo sombra: el caso del individuo que por fuera es “muy bueno”, que no se opone a nada, que dice siempre que sí, pero por dentro es un volcán en erupción, y que un buen día se enfrenta violentamente con alguien, y ahí se empieza a disparar una cadena de hechos dramáticos que hacen que su sombra salga a la luz y se individualice.

Tipo ánima – ánimus: En un cambio de marcha ánima – ánimus, el individuo puede verse literalmente asaltado por estados profundamente emocionales, estéticos, de devocionalismo exacerbado, en el caso del ánima. En el caso de la mujer ánimus, ésta empieza a hacer uso de una iniciativa, de una claridad racional antes desconocidas.

El cambio de marcha casi nunca es fácil: lleva consigo una buena dosis de sufrimiento; y se sufre porque la verdad de uno mismo duele, y quizá aquello que ahora nos vemos obligados a reconocer y aceptar es lo opuesto de lo que antes era lo máspreciado para nosotros.

Es decir, siempre somos golpeados en nuestro lugar más débil, aquello a lo que más nos aferrábamos.

Esto casi es una norma, el ser golpeado en el punto más débil, en aquello a lo que encarnizadamente nos negamos.

Como vamos a experimentar una gran resistencia interna, nos ponemos en el camino todo tipo de tretas y artimañas. Ocurre lo mismo en un país en una situación de cambio revolucionario, en el que los poderes establecidos han de ser desbancados por la fuerza. Nadie deja el poder por voluntad propia, y es de la naturaleza del ego y de sus aliados el asegurar por todos los medios su propia supervivencia.

Vamos a tratar de engañarnos de todas las formas posibles para no confrontar aquello que justamente sabemos secretamente pero que nos esforzamos por enterrar o disimular; o para no tomar esa acción que sabemos nos llevará a un punto de no retorno.

Podemos necesitar una ayuda externa en algunos momentos, un terapeuta, etc. Sin embargo el paso definitivo es nuestro, y sólo nuestro.

Mientras que quizá lo podemos perder todo, y miramos hacia atrás con consternación, no nos damos cuenta que de hecho estamos cortando el cordón umbilical de nuestra existencia anterior, y que estamos naciendo a nuestro verdadero ser.

Comprendemos entonces que hemos estado avanzando de espaldas hacia el sol, y que la oscuridad que experimentábamos se debía a que no lo podíamos mirar directamente.

## **El Tarot evolutivo**

Nota: De todas las versiones de diseño y estilo, en el presente ensayo se usa la baraja de Waite – Rider, por ser la que mejor se ajusta a nuestros propósitos.

Los arcanos mayores del Tarot constituyen, en conjunto, un mapa evolutivo que, puesto en relación con el Árbol de la Vida, arroja mucha luz sobre algunos de los problemas clave del desarrollo, aparte de lo valioso de la visión de conjunto que nos permite ganar sobre el mismo.

Siguiendo por una parte la secuencia numérica de las cartas, y por otra el orden ascendente de sefirot y senderos según el rayo relampagueante, el Tarot nos cuenta la siguiente historia que bien puede ser la nuestra:

### **0. EL LOCO:**

Es la carta de Maljut.

El Loco va de camino en sus brillantes vestiduras de bufón de la corte y está a punto de dar el paso fatal que lo precipitará a un abismo, ensimismado como está en su propia quimera.

Cualesquiera que hayan sido las razones que le han impulsado a buscar y a rodear su nadir, el loco simboliza a la persona que empieza a comprometerse con un camino de desarrollo personal; ha entrado en contacto con el alma (o el cuerpo) de una tradición viva y está en trance de ser admitido o iniciado en ella.

Contento de empezar, no tiene una conciencia clara de lo que lo que le aguarda. El precipicio a sus pies es el abismo de lo desconocido. Y el gran desconocido es aquí él mismo. El salto al abismo es el decidido movimiento de introversión (una vez rodeado el nadir de la materialidad) desde las alturas de su personalidad egoica consciente hacia las profundidades ignotas de su subconsciente – y desde el mundo de la sensación y de los efectos al mundo oscuro de las causas y los arquetipos –. Un perro, que simboliza su sentimiento de insatisfacción y su pequeña conciencia, le ayuda a dar el paso.

La flor incolora en su mano es la vaciedad de su fascinación, y el hatillo a la espalda contiene su bagaje de pequeñas ambiciones a las que de momento no piensa renunciar.

## **I. EL MAGO:**

Con la primera instrucción, nuestro principiante empieza a ascender por el sendero Maljút – Yesod y se convierte en el Mago:

Un joven, vestido con las túnicas del oficio, está de pie frente a una mesa en la que se despliegan las cuatro armas mágicas elementales. Su mano en alto sostiene una vara de doble punta, mientras que su mano izquierda señala el suelo como queriendo ejemplificar el principio de analogía (“Como es arriba, es abajo”) y de canalización. Nos llama la atención la extraordinaria juventud de este personaje. Todo lo contrario del barbudo y canoso mago arquetípico bien entrado en experiencia y años. Es para mostrar que el sujeto de nuestra historia está empezando a aprender.

Delante de sí tiene los instrumentos – el potencial básico – y conoce incluso algunos principios y leyes, pero su conocimiento es fundamentalmente teórico, quizá únicamente adquirido por libros, y no sabe cómo usarlos.

Está rodeado de flores para indicar el inmenso glamour de su estado: cree que todo es cuestión de información y de técnica, que con unos ejercicios y técnicas determinados va a alcanzar la iluminación suprema, que el todo de la magia es un ritual bien hecho y que los problemas se resuelven a base de varita mágica.

Su mente, sin embargo, está abierta a todas las influencias y por eso puede aprender muy deprisa. Su estado virgen posee un potencial infinito y lleva ese símbolo sobre la cabeza. ¡Ojalá pudiéramos conservar siempre la flexibilidad e ingenuidad de la mente del principiante!

## **II. LA GRAN SACERDOTISA:**

Eventualmente, el aprendiz llega a las puertas de Yesod y allí se encuentra frente a la Gran Sacerdotisa.

Ésta aparece sentada frente a los dos pilares de la manifestación delante de un velo en el que se dibuja el Árbol de la Vida.

Tiene poder, como muestran los dos cuernos de su corona que tocan a Jojmá y Biná; y su poder es específicamente Daát – Conocimiento, sefirá que forma el núcleo de esta corona.

Regenta sobre los elementos, según muestra la cruz de brazos iguales en la posición de Tiféret: Belleza y armonía.

Lleva en las manos un rollo de la Torá, la Ley, de la cual es la intérprete. Mas nosotros sólo vemos su brazo izquierdo, el aspecto receptivo y no activo; y en los innumerables pliegues de su vestido pende un creciente lunar indicando la inmensa actividad de flujo y reflujo de las corrientes y mareas etéricas.

En estos pliegues se pierden aquellos que pretenden forzar su paso por la Gran Sacerdotisa. Extraviados y alucinados en un mundo de espejismos, glamorizan a placer y pretenden tener conciencia cósmica.

La Sacerdotisa es Yesod vista desde Maljut: el punto crítico donde se reciben y canalizan todas las emanaciones del Árbol de la Vida. Desde su altura pronuncia sus oráculos y habla en símbolos y enigmas. El velo nos impide entender el verdadero funcionamiento de la ley. Sólo percibimos los efectos, mas no atisbamos las causas. Lamamos casualidad a la ley del karma, porque no comprendemos cómo todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones son causa de efectos, que a su vez son causa de otros efectos en una cadena sin fin.

Para seguir adelante, y poder levantar una esquina del velo, hace falta confiar: un exceso de escepticismo y actitud crítica bloquea el psiquismo. Al mismo tiempo, una actitud demasiado crédula nos deja indefensos frente al magnetismo de esta gran glamorizadora, que nos puede hacer caer en las supersticiones más absurdas. La virtud de Maljut, la discriminación, es algo que no se puede perder.

Además de confianza, es necesaria una voluntad de servicio, puesto que la Sacerdotisa es todo dedicación y no quiere nada para sí.

### **III. LA EMPERATRIZ:**

Si el neófito consigue pasar con éxito a través de la Gran Sacerdotisa, empieza a ascender por el sendero Yesod – Hod, que es el sendero de la Emperatriz, la diosa de la fertilidad coronada de estrellas, la diosa de la forma y de la mente universal.

La Emperatriz está preñada, pero en el plano de las ideas. Quiere esto decir que el aspirante está en el nivel de estudiar el mecanismo de la Ley Cósmica, y su mente es suelo fértil en el que fructifican las semillas de la doctrina (sea cual sea el sistema que se siga). Este crecimiento en ideas viene simbolizado por las innumerables espigas de trigo delante de la figura.

Mientras tanto, y como para permitirle asimilar todos los nuevos conocimientos, las emociones entran en un nuevo “impasse” y no presionan demasiado. Esta situación viene simbolizada por el fondo del bosque y el agua (verde y agua de Nétsaj) que cae alegremente en cascada, y también por el pálido signo verde de Venus en el corazón sobre el que se sienta la Emperatriz.

### **IV. EL EMPERADOR:**

Es de la naturaleza del pensamiento el separar, analizar, tipificar, clasificar, etiquetar. El intelecto se nutre de hechos, explicaciones y teorías, y no se preocupa de su valor vital, ni de su valor ético.

El Emperador nos muestra al aspirante atiborrado de teoría. Ha estudiado toda la información que el sistema que está utilizando puede proporcionarle. Conoce la mecánica de las cosas y para todo tiene una explicación y un remedio. Cree saberlo todo y estar en posesión de la verdad.

Además posee una cierta práctica simple: Ha hecho ejercicios y meditaciones para aclarar la naturaleza de los símbolos ocultos y familiarizarse con ellos; estudió y practicó quizás los distintos sistemas de adivinación o técnicas elementales del

psiquismo, pero aún no ha tocado apenas el pilar de la fuerza ni ha trabajado mucho sobre sí mismo.

La carta del Emperador nos muestra el extremo negativo a que se puede llegar: Tenemos, como muestra la abundancia de signos Aries, al ego fortificado y autoafirmándose en el trono de sus concepciones del mundo, que es un asiento de piedra gris delante de un paisaje de montañas abruptas (las alturas del pensamiento). Todo respira un aire de rigidez, aridez y esterilidad. Tan sólo un riachuelo corre encajonado por un angosto desfiladero, ya que no se puede suprimir del todo la presencia de la emoción, que es la polaridad del pensamiento, aunque sí confinarla. Estamos sumergidos de lleno en la ilusión de Hod: Todo sigue un orden que puede ser explicado.

Por negativo que lo hayamos dibujado, éste, sin embargo, es un estado normal del desarrollo, afortunadamente pasajero, aunque hay muchos que se anclan en él. Paradójicamente, la solución es estudiar más y más a fondo. Primero para superar la soberbia de creernos que lo sabemos todo. Segundo, porque necesitamos una base firme de conocimientos para tiempos futuros. Tercero y principal, para forzar a nuestra mente a recobrar de forma natural su equilibrio: El siguiente movimiento de péndulo nos llevará al pilar de la fuerza, y las presiones nacerán en el subconsciente, ya que la conciencia está ocupada en la actividad racional, con lo que una gran cantidad de material suprimido se hará presente.

## **V. EL HIEROFANTE (PAPA):**

Desde Hod gozamos de algo de perspectiva y miramos hacia atrás para ver de dónde venimos, que hemos conseguido y que tiene que ver con el mundo lo que llevamos aprendido.

Este mirar a Maljut desde Hod (sendero 31) es la carta del Hierofante.

El aspirante, en su autosuficiencia teórica, no sólo cree que sabe, sino que se siente impulsado a predicar a los demás: pretende saber mejor que ellos mismos cuál es la causa de sus desdichas y que deben hacer para superar su ignorancia.

Es además sectario: el hecho de estar en posesión de la verdad implica que los demás no la poseen, puesto que la verdad responde a su propio modelo teórico.

Nuevamente nos encontramos con un estadio normal del desarrollo: el aspirante sufre una inflación de su ego. No sólo por estar poseído por la claridad ficticia que dan las ideas; el hecho de pertenecer a una escuela (organización, religión, etc.) le ha dado un sentido de identidad e importancia que antes quizá no tenía. Él es ahora un “iniciado”. Seguramente ha introyectado gran parte del arquetipo *persona* que el sistema que sigue adopta externamente (modo de hablar, actitudes básicas...). Ve el mundo en término de maestros y discípulos, y mide qué grado de iniciación tienen los demás: “él es más ... que yo, yo soy más ... que tú”.

Lo que dicen los grandes personajes de su grupo o escuela es casi tomado como palabra divina y, así, se convierten en grandes modelos de conducta. Es con la autoridad de sus maestros y de la doctrina con la que el discípulo predica (y no con la suya propia, autoridad que mana naturalmente cuando se transforma en conocimiento viviente).

Y en su catequesis es pedante, pomposo, evangélico.

La mejor actitud a tomar en estas circunstancias es enseñar formalmente. Por eso, en los grupos de desarrollo y trabajo oculto, se encarga a los estudiantes que ya han tenido un fuerte contacto con Hod que empiecen a enseñar a los neófitos de primer grado.



## **VI. LOS AMANTES:**

Esta carta, en el Tarot de Waite, es una versión del mito de Adán y Eva. Nuestros primeros padres están de pie, desnudos, delante cada uno de un tipo de árbol que simboliza su naturaleza específica.

Adán tiene detrás un árbol seco de pequeñas llamas de fuego, como queriendo indicar el fuego de la mente y de la naturaleza racional. Eva está delante del manzano con la serpiente de la tentación, para indicar la naturaleza emocional y la sensualidad de los instintos.

Adán mira a Eva como embelesado, mas ella levanta los ojos hacia el gran ángel solar cuya presencia se vislumbra detrás de nubes.

Esta es la carta del paso de Hod a Nétsaj. Hablando un poco simplistamente, Hod está representado por Adán y Nétsaj por Eva, mientras que la montaña morada de Yesod aparece en el fondo lejano.

El hombre se siente magnetizado por su ánima y no adivina la presencia del self simbolizado por el ángel. La mujer, sin embargo, en la inmediatez de lo espontáneo, y como mediadora de lo inconsciente, es capaz de contemplar su rostro.

Lo que puede ocurrir en este estadio es que el estudiante de nuestra historia empieza a sentir fuertes tirones desde el pilar de la fuerza. Su naturaleza emocional empieza a presionar fuertemente para que abandone la relativa claridad de su mundo de abstracciones. Empieza a notar mareas que suben de su inconsciente y que parcialmente pugnan por la posesión de su mente.

Como consecuencia se pierde a sí mismo en sus emociones. Puede (sendero anima/animus) enamorarse en el sentido literal de la palabra. Mas, sin embargo, este paso movedido es un primer reencuentro consigo mismo, aunque todavía no de una forma directa.

## **VII. LA CARROZA:**

La carta número VII, la carroza, nos informa sobre la condición del iniciado de Nétsaj:

Tenemos a un bello príncipe, a juzgar por lo ostentoso de sus atuendos, en una carroza hecha de pesada piedra gris con la que sus piernas se fusionan, para indicar que él mismo es inseparable de la carroza.

En el dibujo no se ve bien si las ruedas están unidas a la carroza o no. Ni si se apoyan sobre la tierra firme o sobre las aguas que nos separan de una gran ciudad de castillos y campanarios.

El joven héroe está en actitud de dirigir la carroza, pero no tiene riendas.

Por otra parte, su poder motor consiste en dos esfinges que están tranquilamente sentadas en la hierba. Las esfinges, con su cuerpo animal y rostro humano, además de la ambigüedad sexual que manifiestan, simbolizan las naturalezas instintiva y emocional. Una esfinge es blanca y otra negra, para indicar el principio dual de su operación: positivo y negativo, placer y dolor, bueno y malo,... etc.

El significado de la carta es claro: Hemos encontrado nuestras emociones, pero por sí mismas, no nos llevan a ninguna parte – no sabemos cómo dirigir las –.

Sin embargo, eso no parece causarnos una gran consternación, ocupados como estamos en satisfacer el narcisismo de nuestro ego.

En el terreno de lo oculto, si estamos en algún grupo, tenemos ya cierta práctica en las técnicas pertinentes. Podemos, por ejemplo, empezar a tener un cierto poder mágico sobre los elementos, ser capaces de construir y llevar a cabo rituales, pero no

hacemos nada creativo con ello. Estamos preparados para todo, pero no hacemos nada.

### **VIII (XI). LA JUSTICIA.**

Y desde su posición de Nétsaj, el individuo, con la recién ganada perspectiva de sus propias emociones, mira hacia atrás de nuevo (Sendero Nétsaj – Maljut).

Esta actividad es la carta de la Justicia: el juicio de las emociones sobre el mundo. Nuestro personaje está ahora sumergido de lleno en la ilusión de Nétsaj: La proyección.

Se ve la paja en el ojo ajeno, pero no la viga en el propio. Las ideas son claras y cortantes, y se usan cual espada para diseccionar a los demás. Nuevamente suponemos que sabemos todo sobre ello y sus motivaciones. La vida nos parece injusta para con nuestras necesidades. No entendemos por qué las cosas no son como nos gustaría y el mundo no se ajusta a nuestros deseos.

En síntesis, el juicio objetivo está oscurecido por nuestras propias proyecciones. Detrás de nosotros tenemos el velo de Yesod, simbolizado por esa pesada cortina morada entre los pilares de la carta.

### **IX. EL ERMITAÑO.**

La carta nos muestra a un anciano, con los ojos cerrados y encapuchado, para mostrar recogimiento interior. Sostiene en alto un farol en el que brilla una estrella de seis puntas, símbolo de la doctrina, y parece sentir su camino con su largo cayado, símbolo de sus propias evaluaciones.

El Ermitaño es la carta del sendero Nétsaj – Yesod. Representa un retorno a uno mismo, un decidido movimiento de introversión a la búsqueda de la verdad de sí mismo y de la vida.

El Ermitaño es anciano porque es ya viejo en las experiencias de las sefirot del rostro inferior del Árbol de la Vida. Y como resultado de ese conflicto entre la propia naturaleza (emociones) y el mundo externo a que aludía la Justicia, ha decidido que ya ha tenido bastante de intentar compaginar con los demás (¡y de intentar explicarse o convertirlos!) y que ahora se va a dedicar a sí mismo. Tiene, por de pronto, que reconciliar sus experiencias discordantes con la doctrina o sistema conceptual que está siguiendo.

De lo que huye, sin embargo, es de su propia sombra. El resultado es un movimiento de alejamiento e introspección que le coloca en el siguiente paso:

### **X. LA RUEDA DE LA FORTUNA:**

La Rueda de la Fortuna es Yesod tras el velo. Su aprendizaje y su propia visión de la maquinaria del universo ha enseñado a nuestro protagonista la realidad de que todo es cíclico, de que todo está concatenado y equilibrado. Toda causa tiene un efecto que es causa de otro efecto... hasta la causa primera.

Hasta cierto punto, él es ahora capaz de controlar su propio equilibrio. Además, se sigue estudiando y practicando, y situada como está en el sendero Yesod – Tiféret, la Rueda de la Fortuna es receptiva a las influencias directas de esta última sefirá.

Es así un punto de llegada relativo, lo que genera una situación de cierto estatismo, de cierta autocomplacencia por el estado alcanzado. Aquí nos aferramos a otro tipo de seguridad: la seguridad de la visión ocultista del mundo. El individuo cree que sabe, cree que entiende.

Sobre todo, la sensibilidad creciente a los estados internos, que empezó a experimentar en la carta del Ermitaño (como consecuencia de su firme mirar hacia

dentro para ver qué pasaba por fin), le hace creer que está en contacto con los Poderes Cósmicos (¡pero las Santas Criaturas aparecen detrás de nubes!). Cae, entonces, en una forma de glamour más sofisticada que la del Mago: ya no es la fascinación del ocultismo en bloque, sino el glamour de los Planos Internos, con sus guías, maestros, avatares y contactos angélicos.

En este estadio, puede incluso querer comportarse como “iniciado” frente a los demás (y una parte de los así llamados ocultistas están a este nivel), pero se encuentra aún inmerso en la rueda de los propios arquetipos, porque esto es esencialmente en lo que consiste la Rueda de la Fortuna.

Lo que es de uno que no se asume como propio aparece proyectado como ajeno. Todos somos más o menos conscientes, pero alguna vez hemos vislumbrado que siempre atraemos experiencias de una cualidad similar. Y que hay determinadas situaciones y problemas que recurrentemente vuelven y a los que, por más que nos esforcemos, no somos capaces de dar una respuesta definitiva.

Mas cada revolución de la Rueda, cada ciclo de experiencia por el rostro inferior de la personalidad y de la vida externa, nos lleva un punto más cerca de Tiféret. Y en cada vuelta, en la parte superior de la Rueda, se nos abre temporalmente la puerta de nuestro Tiféret. Si logramos romper con nuestra seguridad y osamos cruzarla, hemos resuelto el misterio de nuestra vida. Si nos damos media vuelta, nos aguarda otro ciclo completo, hasta que la oportunidad se presenta de nuevo.

Podemos ahora entender el significado de los elementos de esta carta:

La Rueda está llena de símbolos, cuyo abuso produce el hedor del ocultismo. En las cuatro esquinas creemos ver las manifestaciones Kerúbicas de las Santas Criaturas Vivientes, mas no hay un contacto real. Como hemos dicho, aparecen tras las nubes y, además, como si fueran cuatro seres separados e independientes. Las Criaturas, a su vez, están atareadas leyendo sendos libros, parodia de los cuatro evangelistas que escriben, aparentemente, con autoridad divina.

Tres formas vivas, mitad humanas, mitad animales, están sobre la Rueda:

Una criatura con cuerpo humano y cabeza de perro (dios egipcio Hermanubis), que parece un tanto estúpida, representa la parte domesticada y fácilmente socializable de nuestra naturaleza. Otra es una serpiente (Tifón), símbolo tradicional de la libido y del “mal”, y que representa la otra cara de nuestra naturaleza. La tercera es una esfinge, inmóvil, en la parte superior, que, espada en mano (para de un tajo cortar el cordón umbilical que nos une a la Rueda), guarda la puerta de acceso al self para quien pueda resolver el enigma de su vida.

La esfinge, de rostro humano, es el único personaje de la carta que parece auténticamente real. Es el mirar de nuestra auténtica naturaleza, de frente, desde el otro lado, esperando nuestra respuesta.

### **XI (VIII). LA FUERZA:**

La Fuerza (Tiféret) es la carta del despertar. En este caso se trata de un despertar suave por el sendero directo Yesod – Tiféret.

La carta nos retrata a una mujer, para simbolizar que no se trata de un acto de fuerza bruta), cerrando<sup>1</sup> las mandíbulas de un león con un suave y grácil gesto de manos. Se considera que el león es el rey del reino animal. Cerrar su mandíbula significa que nuestra voz rugiente ha encontrado un punto de reposo. Todo sucede sobre los verdes campos de Nétsaj para indicar que, por fin, hemos conseguido la victoria sobre nuestras emociones.

---

<sup>1</sup> O abriendo, según otras versiones. Todo depende de que se considere que el león simboliza al ego o al self.

Esto es experimentar un cambio de marcha por el pilar del medio. Sin violencia ni esfuerzo por nuestra parte, como por un acto de gracia, se ha callado la voz de nuestro ego y entramos en el mundo luminoso del self y del ser. Y las flores que poblaban el jardín del Mago son ahora el adorno de nuestras vestiduras para indicar que el self irradia belleza. De nuevo tenemos infinito potencial sobre nuestras cabezas. Hemos encontrado a nuestro self. La cuestión ahora es qué hacer con él. La aparente facilidad de este tránsito (y es aparente porque es algo que nos sucede desde arriba) no significa, ni mucho menos, que nuestro self esté ganado para siempre.

En general, se puede ascender a Tiféret por cualquiera de estos tres senderos: Yesod – Tiféret, como hemos visto; Nétsaj – Tiféret (carta de la Muerte); y Hod – Tiféret (carta del Colgado). Estos tres senderos son, por así decir, de ida y vuelta. Tenemos la posibilidad, como veremos, tanto de ascender como de descender por ellos. Además, no es imprescindible seguir el orden estricto de las cartas del Tarot para tener un cambio de marcha. Puede suceder, por ejemplo, que un primer contacto intenso con Hod, en donde aprendemos una nueva visión del mundo, nos haga cambiar un buen número de nuestras ideas, desidentificándonos de nuestros contenidos mentales y provocándonos un cambio de marcha desde el pilar de la forma (sendero Hod – Tiféret).

Pero, sin embargo, sin importar por cuál sendero hemos tenido nuestro cambio de marcha, tenemos que consolidarlo por los otros dos (esta vez desde arriba), o lo perderemos.

En el ejemplo anterior, nuestro ego puede asimilar el nuevo sistema de ideas y, adaptándose a él, retomar el control, sumergiéndonos de nuevo en la Rueda de la Fortuna. O bien, presiones desde Nétsaj – nuestras dependencias emocionales con las que no hemos roto – disparen en nosotros las viejas respuestas y hábitos con los que siempre hemos reaccionado, y nos hagan perder conciencia poco a poco. Volvemos entonces a la Rueda por el otro pilar.

Con estas salvedades, podemos seguir adelante y ver en qué puede consistir específicamente la experiencia de estos dos senderos.

## **XII. EL COLGADO:**

Tenemos a un joven cabeza abajo colgado de un madero por un pie, aunque más parece suspendido que sujeto a la ley de la gravedad y, desde luego, no da ninguna sensación de sufrimiento. Una aureola de luz rodea su cabeza.

Un cambio de marcha desde Hod puede experimentarse de la siguiente manera: tras un periodo de confusión más o menos largo, el propio mundo mental empieza a perder consistencia. Empezamos a no saber nada, a no entender nada, y podemos tener momentos de vacío mental (quedarse en blanco) y de pérdida de memoria. Todo parece fútil, sin importancia; mas una sola cosa emerge con claridad de este caos, y esta cosa es **uno mismo**.

A la confusión siguen periodos de gran claridad mental. Podemos cambiar radicalmente nuestras ideas acerca de la vida y del universo. Y muchos de los nuevos valores son exactamente los opuestos de los antiguos.

Dejamos de ser egocéntricos, pero estamos a un paso del orgullo. Este estado puede traer consigo un narcisismo o autocontemplación estéril. La cura es tragarse la vanidad y ponerse a trabajar en el nuevo camino.

## **XIII. LA MUERTE:**

La experiencia de esta carta es morir. Morir a nuestros viejos hábitos, a nuestras dependencias, a nuestros sentimientos, a todo aquello que habíamos puesto delante de nuestro self.

Es nuestra antigua personalidad la que muere, pero como nosotros somos esa antigua personalidad hasta que seamos la nueva, resulta que somos nosotros quienes morimos. Las interpretaciones tradicionales de esta carta tienden a quitar impacto a la muerte enfatizando la idea de renacimiento. Sin embargo, debido a nuestros apegos, nada nos ahorra el dolor, la angustia, desolación y posible depresión de este paso.

Un cambio de marcha desde Nétsaj (y hemos de consolidarlo por este sendero de todas formas) duele realmente. Podemos perderlo todo: posición social, fama, dinero, salud, familia, amigos... Y la persona no escoge. La muerte le viene como desde fuera. Y siempre es dramática.

Mas hay un forcejeo. Hay una resistencia a morir. Hay una batalla entre el ego y el self. Cuando lo experimentamos desde Tiféret y ya poseemos una incipiente conciencia Tiferética, nos damos cuenta que hemos cambiado radicalmente y que las cosas a las que estábamos atados están muertas. Es un momento difícil, porque ahora la decisión es toda nuestra, y podríamos no tener el valor de cortar si tenemos miedo a sufrir...

La alegoría del dibujo es clara: Es el pasar implacable de la muerte, como un soplo que no se detiene. A lo lejos, un barco cruza el río que nos lleva al Hades, mas detrás de las puertas del mismo, en el lejano horizonte, ya está saliendo el sol de la conciencia Tiferética.

#### **XIV. LA TEMPLANZA:**

El self simplemente es, y eso es lo que hace el ángel de la Templanza, medio adormecido todavía en su nuevo en-si-misma-miento: esperar y ser.

El individuo ve ahora claramente. Sabe quién es, qué quiere y cómo conseguirlo. Sin embargo, aunque podría, no se lanza precipitadamente a una acción que pudiera comprometer a su recién nacido self, el cual es, todavía, débil y balbuciente. Se limita a ser feliz en el deleite de su autodescubrimiento.

Toda la carta respira un aire de suave equilibrio. La misma figura está grácilmente suspendida, con un pie en la tierra y el otro en el agua, para indicar un punto medio de equilibrio entre conciencia y subconsciencia. El camino pasa por el agua del inconsciente, pero, de momento, el individuo está más bien ocupado en consolidar su estado, poniendo distancia definitiva entre su self y su ego (al que no pierde de vista para evitar un contraataque), templando sus nuevas emociones (simbolizado por el pasar del agua de una a otra copa), y haciéndose con su nueva circunstancia vital que el cambio de marcha le ha traído – nuevas relaciones, trabajo, oportunidades, etc. – simbolizado por los lirios a la orilla del agua.

Así, el individuo va reuniendo fuerza, alcanzando poder, y poco a poco asciende por el sendero Tiféret – Guevurá, en donde le espera la siguiente experiencia.

#### **XV. EL DIABLO:**

La carta nos muestra a los amantes encadenados al pedestal del Diablo. Sin embargo, la vuelta de cadena que los ata por el cuello es tan holgada como para permitir que se liberaran por sí mismos, si así lo quisieran.

Sospechamos entonces que, o bien es su propia decisión, o bien son inconscientes de su situación real. Esta segunda parece la explicación más probable.

Ambos tienen cuernos y colas animales. Los cuernos son – ya lo hemos dicho – símbolo de poder. Las colas – como los dos árboles en la carta de los amantes – son, respectivamente, de fuego en el caso del hombre (para simbolizar mente racional) y de un verde pálido que termina como en una piña vegetal – no está claro en el dibujo – en el caso de la mujer (para representar sensualidad).

Podemos imaginar a ambas polaridades (Hod y Nétsaj) de la personalidad energizadas o bañadas en poder, pero dóciles servidoras del Diablo.

El Diablo, gran personaje, domina la carta. Hay dos detalles del dibujo que nos interesan especialmente y que son sus manos. La mano derecha está en alto y nos muestra bien su palma. Podemos interpretarla quirománticamente:

El gesto de separar los dedos medio y anular entre sí indica independencia de las circunstancias. Un pulgar tan en ángulo recto con la palma es síntoma de voluntad fuerte, egocéntrica y obstinada. No tiene raya del corazón, y las pequeñas rayitas que unen la raya de la vida con la de la cabeza son típicas de ambición y autoritarismo despótico. Las rectas y profundas rayas de la cabeza y de mercurio indican mentalismo a ultranza.

El Diablo es el poder de la voluntad, que ahora puede funcionar libre e incondicionado. Y la voluntad puede ser fría, calculadora, midiendo con precisión causas y efectos, capaz de aislar y desoír todo sentimiento de compasión y misericordia.

Antes del cambio de marcha, el individuo tenía el freno de su antiguo fundamento: una ética de amplio consenso que le decía lo que estaba bien y lo que estaba mal.

Ahora, el punto de referencia esencial del individuo es él mismo. Su individuación ha liberado una gran cantidad de energías, y ha hecho de él un ser poderoso.

Sobre todo, lo que ha recibido es un verdadero bautismo de fuego. Hay un fuego que ilumina, da vida y arde en llama de puro ser creativo (lo hemos visto en la carta de la Templanza). Está el fuego transmutador de la compasión. Y está el fuego ardiente de la autorrealización, del autoamor y del orgullo.

Si todo lo que sabemos lo usamos únicamente para nosotros mismos, si nuestra voluntad es ley y no paramos en considerar los medios para conseguir nuestros fines, si reclamamos el crédito y el reconocimiento de los demás y nos deslumbra el engrandecimiento de nuestra propia personalidad, si ante la rigidez del sentido del deber o del concepto del Bien y del Mal somos capaces de autoinmolarnos o sacrificar a otros, si sucumbimos a la ilusión de invencibilidad y creemos que todo lo podemos hacer por nosotros mismos,...., entonces el fuego será como un ardor interno que nos quema fría y lentamente. Por todas partes buscaremos apagar ese fuego que no se sacia nunca y que acabará quemando nuestra personalidad.

Esta es la antorcha que el Diablo lleva en su mano izquierda. Nuestra personalidad experimenta una regresión una vez que la conciencia ha perdido control y que nuestro nivel de motivación ha retrocedido a la altura de los grandes poderes inconscientes (e irracionales).

Hemos sucumbido a nuestro orgullo espiritual, el pecado de los ángeles. Y este orgullo no tiene que ver con la vanidad yesódica. Dimana de la propia luz que irradiamos. Deslumbrados por ella, hemos olvidado que no la podemos reclamar como nuestra. Nos hemos puesto delante de ella, y hemos olvidado que antes de self somos Espíritu.

El Diablo lleva el pentagrama invertido sobre la cabeza, símbolo de magia negra.

Este es el estadio del desarrollo en el que uno se puede convertir en un mago negro.

Porque la esencia de la magia negra no está ni en el ritual ni en los símbolos que usa, sino en la manipulación de la voluntad de otros.

## **XVI. LA TORRE:**

La Torre es el resultado de haber sucumbido al Diablo: Un rayo del cielo golpea la torre del self y somos desposeídos de la corona de la conciencia Tiferética.

Como consecuencia, caemos por el sendero Guevurá – Hod y, desde allí, posteriormente a Yesod, a la Rueda de la Fortuna a empezar de nuevo. Así, nuestra pareja cae al vacío, no ya desnudos, sino en las vestiduras de las apariencias: el hombre con la capa de ocultación y forma externa; la mujer con la corona del reino interno.

Esta segunda vez, sin embargo, el proceso de ascensión será más doloroso, pues el recuerdo de lo que conseguimos y hemos perdido nos atormentará de continuo.

Además, nos costará más abrirnos, pues carecemos de la espontaneidad e ingenuidad del primer intento.

La Torre simboliza, pues, una caída por el pilar de la forma. Esta caída se puede experimentar de varias maneras:

Puede ser dramática, con un conflicto agudo externo, interno o ambos. O puede ser más suave, y el individuo encontrarse, sin saber ni cómo ni por qué, de nuevo en Hod: usando un lenguaje que, sin embargo ha perdido su vitalidad y fuerza interna, y que ya no le permite alcanzar las mismas elevadas cotas de conciencia, limitándole a un mundo de conceptos y clasificaciones.

La Torre tiene lugar cuando el individuo ha alcanzado un nivel de energía y presión tales que no los puede controlar. Por eso, la forma se rompe. Esto se aplica también a los grupos y es más corriente de lo que podríamos creer. Sucede que muchos grupos ocultos se rompen y todo termina en un conflicto entre sus miembros, quizá implicados en una lucha por el poder y el control del grupo. Ya lo hemos visto en la carta del Diablo: el que juega con fuego, se quema.

## **XVII. LA ESTRELLA:**

Sendero Guevurá – Jésed.

La Estrella es la cura para todo lo anterior. Su espíritu es el de Devoción a la Gran Obra. Hasta ahora hemos estado preocupados fundamentalmente con nuestro propio desarrollo. Ahora empezamos a desarrollar a otros. En esta ocasión no pasamos el agua continuamente de una copa a la otra, como en el caso de la Templanza, sino que la derramamos hacia fuera a manos llenas. Empezamos a aprender humildad, somos veraces con nosotros mismos y con los demás, sin falsificación, sin pretenciosidad.

Nos realizamos como Hombres Solos (Tríada de Jésed/Guevurá/Tiféret) y nuestra influencia es positiva y constructiva. No podemos llegar a este estado sin una preocupación real por los demás. Y necesariamente nos hemos de abrir. Desnudos y vulnerables, hacemos nuestro trabajo, solamente confiando.

La Estrella, es la estrella de Kéter y de la esperanza. Está rodeada por otras siete estrellas que son los logoi de los siete planos yetsiráticos (o los siete espíritus ante el Trono). Ahora somos sus canales. Y nuestro campo de acción es el de los elementos en Asiá (simbolizados por los cinco brazos de agua del chorro que cae de la derecha) y el de los éteres yetsiráticos (la jarra que derrama en el agua del estanque), sobre los que también vertemos influencia.

A lo lejos, sobre un árbol, un pájaro simboliza nuestros vehículos internos que yacen a la espera de haber completado el trabajo para realizar el vuelo de la conciencia a través del abismo.

### **XVIII. LA LUNA:**

En Jésed nos encontramos con la carta de la Luna.

La Luna es el self en meditación. Un rostro calmo y profundamente concentrado se dibuja en el disco lunar.

La luna mira hacia adentro. En su plenitud y redondez perfectas, nítidamente demarcadas contra la oscuridad del cielo de la noche primordial, nos pone en contacto con los niveles profundos de la psique primitiva. Aquí entramos en contacto con los arquetipos del inconsciente colectivo, miramos a nuestros miedos más profundos y rastreamos el camino de nuestras reencarnaciones.

Nuestro inconsciente se hace progresivamente consciente. No hay en ello nada fascinante y no nos queda sitio para el glamour. Encaramos **la realidad**. Vemos todo lo que nos ha hecho ser lo que somos.

En la carta, una criatura marina saliendo del agua inicia el camino ascendente de la Vida que se pierde en el horizonte lejano de las montañas. A ambos lados, hay un perro y un lobo (la naturaleza domesticada y salvaje, respectivamente) que miran a la luna, como nuestra propia naturaleza animal espera ser iluminada y redimida. Más allá, dos torres gemelas simbolizan el siguiente estadio de la evolución, esta vez humana y cultural, pero también son las torres que aparecían en la carta de la Muerte, las puertas del Hades, tras el río sin retorno.

### **XIX. EL SOL:**

Mas si hemos preferido la imaginación a la realidad, sucumbiendo al glamour; si nos hemos negado a encarar qué somos y por qué lo somos; si nos hemos identificado con algún arquetipo del inconsciente colectivo (cayendo en la ilusión de Jésed); o si hemos cedido a la tentación del martirio; caemos entonces por el sendero de la Jésed – Nétsaj, esta vez mucho más suave y dulcemente que por el sendero de la Torre, pero, como entonces, para empezar de nuevo desde la Rueda.

El Amor de Jésed se ha transformado en la sentimentalidad de Nétsaj; nos hemos desinflado en un idealismo tan estéril como utópico, y hemos derramado lágrimas de autocompasión e incomprensión por parte de otros. Y cuando nos queremos dar cuenta, somos separados del sol por un espeso muro de ladrillo, dejando atrás el jardín de los girasoles, mientras que el astro rey nos dice adiós con un gesto ligeramente ceñudo.

Nos ha gustado el glamour de la pompa y la ostentación, ambas vicios de Jésed, hemos preferido seguir siendo niños coronados de flores y plumas, portadores de un monumental (e igualmente ridículo) estandarte. Por eso, el dócil caballo de nuestra autoindulgencia se pone en marcha y nos despedimos del sol y del self.

### **XX. EL JUICIO:**

Si, por el contrario, hemos pasado la luna satisfactoriamente, desde nuestra posición de Jésed volvemos a mirar a Tiféret, y esta experiencia es la carta del Juicio.

El gran ángel del self hace sonar la trompeta y los muertos que son nuestras vidas pasadas resucitan del mar del inconsciente. Nuestro juicio es sobre nosotros mismos y es un juicio objetivo (no como en el caso de la Justicia). Ahora comprendemos nuestra propia ley del karma y la trabajamos activamente. Y con la redención final



de nuestra naturaleza, el self está completo. Hemos alcanzado la libertad total y el poder decidir sobre nuestra vida y nuestra muerte.

### **XXI. EL MUNDO:**

Sendero Tiféret – Daát.

Conocemos nuestro self a todos los niveles y somos individuos plenamente realizados. Somos uno, en Daát, con las manifestaciones Kerúbicas de las Santas Criaturas Vivientes, que ahora aparecen en primer plano y a todo color. Además, aparecen sólo sus cabezas para indicar que, en realidad, no son cuatro seres separados.

Trascendida toda ilusión, bailamos la danza de la forma y vestimos el velo púrpura de la manifestación. Conciencia y acción son uno, y por eso aparecen en la mano símbolos de los dos pilares. Ahora son los dos blancos, para indicar pura misericordia.

Hemos llegado al final y todo empieza de nuevo, aunque a otro nivel. Por eso en Daát volvemos a tener la carta del

### **O. EL LOCO:**

Nuevamente con los trastos al hombro. Algo le impulsa a seguir adelante y cruzar el Abismo. Otra vez decide llamar a la puerta del Eterno Desconocido.

Para nosotros ha llegado también el momento de terminar, para poder seguir adelante con el verdadero libro del Tarot que es el libro de la propia vida. Todo lo demás son comentarios.

### **El pilar del medio (Árbol extendido)**

Hemos afirmado que, en esencia, todo lo que existe es una configuración de la Conciencia, tanto en su aspecto activo como pasivo, de subjetividad y objetividad respectivamente, siendo ambos manifestaciones de la Luz Infinita. Así, puesto que proceden de una realidad última anterior – el Kéter del Mundo Divino, la Unidad Omniabarcante – ambos se dan simultáneamente. Son los dos pilares laterales del Árbol de la Vida que, en el despliegue de los mundos, encuentran estados de equilibrio estable que se desarrollan en modos de ser o estructuras de conciencia. Estas son las sefirot del pilar del medio, la columna central del Árbol de la Vida. Se constituye así la jerarquía ontológica que, en palabras de Ken Wilber, es más bien una holoarquía. Quiere decir que cada nivel, en el proceso descendente de densificación del Rayo de Luz, no desaparece sino que contiene e integra dentro de sí al siguiente, el cual es un tsimtsúm o contracción del anterior.

El pilar del medio es el pilar de la conciencia, siendo los pilares laterales funcionales, de energía y de estructuración, fuerza y forma. La conciencia sólo se mueve por el pilar del medio, en sentido ascendente o descendente, estabilizándose en cada fase de desarrollo en una sefirá de esta columna, lo que determina el nivel de conciencia correspondiente. Los niveles de conciencia son así propiamente del pilar del medio, pero sólo se pueden mantener o consolidar mediante los pilares laterales, en particular mediante las dos sefirot que componen la tríada asociada al nivel de conciencia correspondiente.

En esencia, el paradigma estructural – jerárquico<sup>2</sup> de Ken Wilber se podría resumir en los siguientes términos:

En cada uno de los distintos niveles, correspondientes a los distintos modos de ser de la realidad, la psique se organiza en una serie de estructuras, que constituyen modos fundamentales de operación, cada una más amplia y comprensiva que la anterior que la subsume, por así decir. A cada estructura corresponde un nivel de conciencia y también una determinada forma de organización de identidad, o

---

<sup>2</sup> En contraposición con el paradigma dinámico – dialéctico, de orientación más bien regresiva y psicoanalítica. Estas son, quizá, las dos principales corrientes (muy a grandes rasgos) en la psicología transpersonal actual.

self, que es transitoria, en el sentido de que cuando se da el paso evolutivo a la estructura siguiente, se niega, disuelve o reemplaza el modo de organización anterior, sustituyéndose por una forma nueva de ser uno mismo, con acceso, al mismo tiempo, a los poderes y energías propios del nuevo nivel de conciencia.

En el modelo de Wilber, las estructuras básicas de conciencia, que siempre permanecen aun cuando sean gestionadas desde peldaños cada vez más elevados en la escala del desarrollo de las estructuras transitorias del self, son:

- a) **El nivel sensorio-físico** (cuyo significado es puramente corpóreo)
- b) **El nivel fantásmico-emocional** (imágenes)
- c) **La mente representativa** (a base de símbolos y conceptos verbales, pero en un estadio de pensamiento preoperacional)
- d) **La mente regla/rol** (o de las operaciones concretas, que puede procesar algoritmos definidos – como las operaciones aritméticas – y empieza a asumir el rol de los demás, pero sin ser realmente capaz de ponerse en su propia perspectiva)
- e) **Mente reflexivo – formal** (o mente racional, lógica y autoreflexiva, capaz de realizar operaciones formales abstractas y de pensar sobre el propio pensamiento, asumiendo puntos de vista más plurales y universales. Este es el nivel en el que fundamentalmente se halla asentado nuestro ‘ego mental’)
- f) **Mente sintético – holística** (o visión – lógica, en la terminología de Wilber. Posiblemente el nivel más alto en la concepción de la psicología personal, caracterizado fundamentalmente por la integración, la autorealización y un modo de cognición directo, capaz de alcanzar la visión global de totalidades. Culmina el nivel anterior en el sentido de que no trabaja sobre relaciones, sino sobre redes de relaciones, alcanzando una capacidad superior de síntesis, en la que se integra lo puramente mental con lo corpóreo. Es Tiféret de Yetsirá en nuestro esquema cabalístico)
- g) **Mente psíquica** (pueden desarrollarse modos de percepción paranormal, pero lo verdaderamente característico es un modo cognitivo de conciencia intensificada y de percepción intuitiva, capaz de percibir la verdad de las cosas y de las situaciones a un nivel más profundo que el alcanzado por el concepto y el pensamiento. Se halla en la frontera entre lo personal y lo transpersonal y también recibe el nombre de mente iluminada.
- h) **Mente sutil** (caracterizada por la intuición visionaria y arquetípica, es el nivel cognitivo del sentido profundo del ser y de la historia – el plano de lo eterno y de las ideas/formas esenciales – de ahí que se obtengan intuiciones o revelaciones sobre acontecimientos pasados o futuros, simplemente porque se leen en lo atemporal. En particular, se alcanza el punto de enraizamiento de la propia alma en el Arquetipo Supremo de la Existencia y es el nivel de Devekut o adhesión a la Presencia Divina.
- i) **Mente causal** (que corresponde al plano absolutamente trascendente de la Deidad, que en Cabalá es llamado Zer Anpin, es decir, el Rostro Menor de la Divinidad, y que sin embargo es el Kéter de la Creación (Briá), la Fuente Luminosa de todos los reinos de la existencia, quizá mejor definido como el polo positivo o subjetivo – y, por tanto, vacío – de la Luz Infinita, frente al polo negativo u objetal, llamado Shejiná (Presencia Divina), propio del nivel anterior. El Rostro Menor es llamado el Santo, Bendito sea, porque siendo trascendencia – separación, cesación, desapego de toda forma; aspectos todos ellos de la santidad – es al mismo tiempo la fuente, raíz y sustancia de la bendición, sinónimo de la plenitud y beneficencia que informa la Voluntad de Creación)
- j) **Mente última** (y Única, el nivel de la Unidad Absoluta, llamado Gran Rostro de la Divinidad, porque es todo misericordia, en el sentido de que tanto el ser como el no ser, la forma como el vacío, lo uno y lo múltiple, aparecen unidos – ni siquiera dos caras, sino la misma y única realidad – lo que en Cabalá se expresa diciendo que Kéter está en Maljút y Maljút en Keter<sup>3</sup>, porque ambos son manifestaciones de la misma realidad total. Es el plano del Infinito, el En Sof, el estado prístino original en el que todo lo que ha sido, es y será, aparece bañado en la Luz Pura del Espíritu Puro, la Luz Infinita, la conciencia informe totalmente desapegada, vacía, pero al mismo tiempo esencialmente llena, y unida como condición, sustrato, vida y existencia, a todo el proceso de su eterno fluir en manifestación. Es la identidad actualizada de ‘En Od Milevadó’ – ‘No hay nadie junto a Él’, es decir, toda la realidad es nada – y, al mismo tiempo, ‘Meló Jol HaArets Kevodó’ – ‘Toda la Tierra está llena de su Gloria’, o sea, que ese vacío es un lleno de su Presencia. Y éste es el último velo

---

<sup>3</sup> O que “su fin está unido a su principio y su principio a su fin, como la llama a la brasa”, en palabras del Séfer Yetsirá.

puesto delante de lo Inmanifestado, la morada última de la Divinidad Total, el misterio impenetrable al que sólo la fe pura puede llamar a la puerta.

Si ahora, centrándonos en el Pilar del Medio, tratamos de precisar los niveles sobre el Árbol de la Vida – por necesidad hemos de utilizar el Árbol extendido – obtendremos una imagen completa y comprensiva del mapa de la conciencia (Ver figura) Todo ello sin perder de vista que vamos a hablar, sobre todo, de estados microcósmicos, es decir, relativos a la psique humana, si bien a partir de cierto punto – cuando, por así decir, predominan las propiedades de onda extendida en el espacio/tiempo sobre las de partícula bien definida y localizada – las diferencias entre microcosmos y macrocosmos pierden su sentido habitual. Pero es importante que precisemos bien las estructuras microcósmicas ya que entonces, razonando por analogía, podremos deducir propiedades de los estados más elevados de conciencia que, de por sí, son irrepresentables para la mente ordinaria.

En **Maljút de Asiá** tenemos lo que se ha llamado un **ego pleromático**<sup>4</sup>, que es más un concepto límite – puesto que, en el desarrollo, corresponde a estados intrauterinos o, en todo caso, alcanzados en los primeros instantes de la vida independiente – y que se caracteriza por la ausencia de contenido o, dicho de otro modo, por la indiferenciación del self del entorno. De ahí que este nivel también reciba el nombre de oceánico o urobórico. Si bien para nosotros es un estrato sumamente inconsciente, puesto que el fulcro de nuestra conciencia – nuestro lugar común de identidad – se halla – varios niveles por encima, no deja de ser, como todas, una fase necesaria del desarrollo que, incompletamente realizada, da lugar a patologías profundas.

En **Yesod de Asiá** tenemos ya la primera estructura de identidad diferenciada, si bien a un nivel rudimentario, que se ha venido a llamar **ego tifónico** (mitad hombre, mitad serpiente) Corresponde al nivel fantásmico/emocional nombrado más arriba, cuando éste se halla desligado de todo contenido verbal o, mejor dicho, categorial. Se trata de un nivel acausal, orientado hacia la supervivencia, y anclado en imágenes y respuestas instintivo/emocionales muy elementales pero intensas: rabia, placer, dolor, miedo, etc.

Cuando emerge de una forma integrada una imagen corporal como ya independiente del medio que le rodea, con una primera sensación real de yo distinto, si bien puramente biológica, enraizada en el cuerpo, es decir dominada por instintos, impulsos, principio del placer/dolor y descargas involuntarias – pues el nivel anterior de Yesod actúa como fundamento de éste – nos encontramos al nivel de **Tiféret de Asiá**, la sefirá central del mundo físico/corpóreo, pero también al nivel de **Maljút de Yetsirá**, el “cuerpo” del mundo psíquico, su extremo inferior. No es extraño, pues, que este nivel reciba el nombre de **ego corporal**. Siendo un Tiféret, goza de equilibrio, autonomía e irradiación propia, al tiempo que constituye la integración de los niveles anteriores, y no deja de tener su cierta fascinación: Es el nivel infantil del cuerpo perverso y polimorfo freudiano, regido por los procesos ídicos.

Si ahora estudiamos las correspondencias que Halevi proporciona para Asiá (Ver figura), vemos que el sistema nervioso central rige Tiféret, mientras que en Yesod se ubica el sistema nervioso autonómico, el cual gobierna todos los procesos involuntarios del organismo, lo que da una buena idea de la diferencia entre ambos niveles. En Nétsaj estaría el aparato muscular y nervios motores, mientras que a Hod corresponderían todos los sistemas internos de comunicación y transporte de información. La bioquímica del organismo, fundamental para su energética, corresponde a la tríada Hombre Solo – Jésed, Guevurá y Tiféret – que es propiamente de Asiá, si bien recibe influencias yetsiráticas via la tríada Dios en Hombre de Asiá, que se solapa, a su vez, con la tríada mineral de Yetsirá.

El siguiente peldaño de la escalera de la conciencia lo constituye el **ego mental**, o simplemente el ego tal como vulgarmente se entiende, cuyo lugar en el Árbol de la Vida es **Daát de Asiá** o **Yesod de Yetsirá**. Puesto que nuestro punto de vista no es exactamente el de la psicología evolutiva – todo el crecimiento lo estamos concibiendo al servicio de la trascendencia – vamos a reunir en este grado, sin detallar demasiado su aparición y desarrollo por las tríadas inferiores de Yetsirá, los tres niveles de mente representativa, mente regla/rol y mente reflexivo formal (c, d y e en nuestro esquema anterior) porque si bien sufren un largo proceso de desarrollo a través de la infancia y de la adolescencia<sup>5</sup>, el individuo no lo experimenta como una discontinuidad esencial de su nivel de conciencia. De los grados anteriores apenas hay memorias, salvo en estados de relajación o de sugestión regresiva. Sin embargo, pocas personas dirían que su ego de los siete años, por ejemplo, es distinto del de los veinticinco. En cambio, sí se experimenta un salto cuántico cuando se pasa de este Yesod al Tiféret de Yetsirá.

---

<sup>4</sup> En la presentación que sigue nos apoyamos en las fuentes del propio Wilber o de algunos de sus seguidores más lúcidos, como por ejemplo John Rowan.

<sup>5</sup> Fundamentalmente relativos a Biná/Hod y Jojmá/Nétsaj, así como al propio Yesod.

Cuando el yo mental – el ego – se halla plenamente desarrollado, nos encontramos, citando a Rowan<sup>6</sup>, “en el reino del proceso del pensamiento secundario de Freud. Es pensamiento diálogo-verbal. Adquirimos poder de voluntad, autocontrol, objetivos y deseos temporales y necesidades de estima. El tiempo es visto como lineal, extendido, pasado, presente y futuro. Conciencia de escisiones del ego y de estados del ego, subpersonalidades. El ego y la conciencia experimentan su propia realidad, distinguiéndose a sí mismos del cuerpo. Hemos pasado a través de la adolescencia y hemos llegado ahora a la racionalidad egoica.”

Desde el punto de vista del Árbol extendido nos estamos moviendo en el submundo Asiá de Yetsirá, el círculo con centro en Yesod que, en el plano microcósmico, llamamos Néfesh (el arco inferior del alma)<sup>7</sup>. El tránsito de Yesod a **Tiféret de Yetsirá**, del modo predominante del Néfesh al Rúaj, es lo que hemos llamado “cambio de marcha”, e inaugura el siguiente nivel: el **Yo/Self Real**, Existencial, Cuerpo/Mente.

Quizá el concepto clave de este nivel es integración. Es decir, la conciencia egoica – mental deja de identificarse con algunos elementos para asumir también las partes escindidas y subpersonalidades, lo que en lenguaje junguiano, utilizado con profusión en la primera parte de la obra, se llamaría individuación de los arquetipos del inconsciente personal: desidentificación exclusiva con la autoimagen parcial mental o ‘persona’ e integración con la ‘sombra’ en una entidad holística de orden superior. Ello también implica un reencuentro e integración con lo corpóreo, cuyas energías tienden a estar subsumidas en la sombra. De ahí que este nivel reciba el nombre de ‘centauro’ o simplemente cuerpo/mente (Wilber) Le llamamos también self real o existencial porque, siendo Tiféret de Yetsirá, también ocupa el lugar de Maljút de Briá, que es el reino del ser. Y, en efecto, el individuo se siente ‘ser’ de una forma más intensa, auténtica, verdadera – él mismo – como si hasta ese momento hubiera estado dormido y se despertara de pronto.

Es la marca del mundo de Briá, del cual este estado es el primer peldaño. John Rowan<sup>8</sup> lo expresa diciendo que: “las divisiones de la personalidad en mente y cuerpo, izquierda y derecha, intelectual y emocional han sido superadas. Lo que aquí encontramos son aquellas cosas de las que hablan las tradiciones humanísticas: creatividad, espontaneidad, emoción plenamente asumida, la apertura del corazón. Se reconoce plenamente la intencionalidad y hablamos de acción antes que de conducta; es el reino de la integración, de la autorrealización y de la genuina autonomía. El más alto nivel en el reino existencial”. Hay que tener en cuenta que nos encontramos a nivel del Kéter de Asiá, por lo que se trata no sólo de una vivencia interna, sino de un self que se proyecta en la acción. Así, de una forma nueva, el individuo descubre que es causal respecto de su propio destino, que es el artífice de sí mismo (aunque no lo controla totalmente)

El siguiente peldaño en la escalera de los niveles de conciencia corresponde al **Daát de Yetsirá**, la puerta de entrada al mundo del espíritu (o pensamiento puro) a través del **Yesod de Briá**. Estamos en el nivel que hemos llamado antes Mente psíquica (o nivel sutil inferior, ambos en la terminología de Wilber) y la estructura de conciencia correspondiente recibe diversos nombres en la psicología transpersonal, tales como, **yo espiritual, simbólico/psíquico, self guía, o simplemente alma**. Es éste un nivel muy complejo y difícil de definir, en el que lo paranormal puede darse junto con lo visionario, según se perciba más o menos desde la intuición o desde la imaginación creativa. En Cabalá recibe el nombre de Rúaj HaKódes, Espíritu Santo, queriendo indicar una iluminación o inspiración celestial que puede manifestarse como una irrupción más o menos directa en la conciencia, en sueños, mediante figuras angélicas o guías personales (tales como sabios de la antigüedad), o simplemente, a través de la propia neshamá del individuo.

En realidad, se da toda una gradación, ya que este nivel – el submundo centrado en Daát/Yesod – se extiende desde el Tiféret de Yetsirá hasta el Kéter del mismo mundo (el Maljút de Atsilút), o bien desde el Maljút de Briá hasta el Tiféret correspondiente, según lo consideremos. Damos el nombre general a todo este arco psíquico de mundo de la neshamá o del alma espiritual. Su característica fundamental es el grado superior de abstracción que le acompaña. Como dice Wilber<sup>9</sup>: “el individuo

---

<sup>6</sup> La Falacia Pre/Trans. Incluido en La Consciencia Transpersonal. Edición a cargo de Manuel Almendro. Biblioteca de la Nueva Conciencia. Kairós.

<sup>7</sup> También Javá, Eva, en el relato del Capítulo 2 del Génesis. Adam, tras la separación (que tiene lugar en el Daát de Yetsirá), es el círculo centrado en Tiféret de Yetsirá, el Rúaj, y la Serpiente corresponde al estado arquetípico del ego tifónico. La serpiente se enrosca en el Árbol del Conocimiento, que es el círculo del cuerpo o Guf, centrado en el Tiféret de Asiá, o ego corporal/sistema nervioso central. Ver Fig. 26.

<sup>8</sup> Op. Cit. Nota 579.

<sup>9</sup> Psicología integral. Kairós. Pag. 24

comienza a aprender a operar sobre las capacidades perceptuales y cognitivas de la mente y, en esa misma medida, comienza a *trascenderlas*". Es decir, se olvida frecuentemente que no se trata tanto de un abandono de la lógica como de un salto a la superracionalidad mediante una capacidad de abstracción<sup>10</sup> que incluye la abstracción del propio yo. Este deja de sentirse cerrado o encapsulado – se trata del primer nivel propiamente transpersonal – e incluye en su perspectiva a totalidades cada vez más amplias, desarrollándose sentimientos verdaderamente altruistas y, por supuesto, genuinamente devocionales, al empezar a experimentarse la profundidad y grandeza tanto de la Creación como del Creador.

Según Wilber<sup>11</sup>, la estructura profunda del siguiente peldaño en la escala jerárquica del ser corresponde "... a la de la *forma arquetípica*, caracterizada por la *iluminación*, la *intuición* y el comienzo de la *gnosis* transmental. Así pues, este dominio no es *Informe*, o absolutamente trascendente, sino que expresa una profunda penetración en las Formas Arquetípicas fundamentales del ser y de la existencia, en las formas más sutiles de la mente, del ser y de la deidad manifiesta." Y, un poco más adelante, dice: "En cualquier caso, el hecho es que la conciencia, en un rápido ascenso, termina diferenciándose completamente de la mente y del yo cotidianos, y por ello puede denominársela 'superyo' o 'supermente' (algo parecido a calificar al ego mental de 'supercuerpo' o de 'superinstinto' por el hecho de superar y trascender las simples sensaciones y percepciones del tifón) La supermente supone tan sólo una trascendencia de las formas mentales inferiores, revelando, en su cúspide, una intuición de lo que está por encima y es anterior a la mente, al yo, al cuerpo y al mundo, algo que, como hubiera dicho santo Tomás de Aquino, todos los hombres y mujeres llamarían Dios. Pero éste no es un Dios ontológicamente ajeno, desvinculado del cosmos, de los seres humanos y de la creación en general, sino el mismo arquetipo supremo de la Conciencia".

En Cabalá, este nivel recibe el nombre de **Shejiná**, Presencia Divina, y es el asiento del **Aní**, el Yo Divino<sup>12</sup>, la verdadera raíz del yo individual, razón por la cual se le llama: **yo arquetípico, self transpersonal** o, de una forma más clásica, **neshamá suprema**, y constituye nuestro "punto de enganche" con la Conciencia Divina. Pero no se alcanza antes de la reducción a nada de todas nuestras características personales.

Así, pues, la estructura profunda de este nivel – independientemente de las diversas manifestaciones superficiales, más o menos históricamente condicionadas – consiste en la visión/experiencia de la Forma/Esencia Arquetípica y la absorción en ella.

Es el Tiféret de Briá y por analogía el self o verdadero ser del mundo del Ser. En otro lenguaje es el Zer Anpin (Rostro menor) Briático, en el centro de los siete poderes (o sefirot del mundo de Briá, de Daát a Yesod) a veces visualizados como Serafim<sup>13</sup>, o como el séptuple arcoiris<sup>14</sup>.

Es el Kéter de Yetsirá y, por tanto, la fuente (o voluntad, como decía Kaplan más arriba<sup>15</sup>) del mundo psíquico y de todas las funciones de la personalidad – el Formador de mí mismo –.

Es, por último, el Maljút de Atsilút y, por tanto, definitivamente divino, la Presencia Divina en nosotros como algo vivo, actuante – la verdadera vida, el centro de la Jaiá (ver Fig. 25) – el nivel último de concreción o "corporeización" (Maljút) de lo Divino. Por todo ello, es a veces llamado el Ángel de YHVH, y otras personificado como Metatrón – el arcángel de la Presencia –. Pero no olvidemos la tradición que afirma que Metatrón es Enok (Janoj, séptimo descendiente de Adam por la vía de Shet) ascendido y transfigurado, y por tanto, el estadio último, perfeccionado, del ser humano.

En su magistral texto sobre mística judía<sup>16</sup>, Gershom Scholem presenta un estudio de la teología mística de los Hasidim de Ashkenaz (S. XII y XIII), algunos de cuyos aspectos merece la pena citar en este punto por su clara explicitación del nivel que estamos considerando. Dice así Scholem<sup>17</sup>:

---

<sup>10</sup> El siguiente paso después de las operaciones formales abstractas. Ya no se trata de hacer relaciones, sino de percibir de una forma unificada nudos, cadenas, pautas o relaciones de relaciones. De ahí que al percibir una situación de forma global pueda, por ejemplo, intuirse su evolución o futuro, pero no tanto al nivel factual, como en su significación espiritual.

<sup>11</sup> Los tres ojos del conocimiento. Kairós. Pag 120 y ss.

<sup>12</sup> En el mismo sentido en que, metafóricamente, podríamos decir que el cuerpo es el asiento del ego de la persona (Maljút y Yesod).

<sup>13</sup> Como en la visión de Isaías (Isa 6: 1 y ss). Según Kaplan, los Serafim son los poderes angélicos de Briá, cada uno con seis alas (sefirot).

<sup>14</sup> Ez 1:28

<sup>15</sup> Y en el lenguaje de los Palacios de Briá, corresponde a Tiféret el llamado Ratsón, es decir, Palacio de la Voluntad.

<sup>16</sup> Major Trends in Jewish Mysticism

<sup>17</sup> Pag 111 y ss.

“[Para el hasidismo] la gloria de Dios, el *Kavod*<sup>18</sup>, i.e. ese aspecto de Dios que revela al Hombre, no es el Creador, sino la primera Creación... [Según Saadia], Dios, que permanece infinito y desconocido incluso en el papel de Creador, ha producido la gloria como ‘una luz creada, la primera de todas las creaciones’. Este *Kavod* es la ‘gran radiación llamada Shejiná’ y es también casi idéntica con el *rúaj ha-kodesh*, el ‘espíritu santo’, del cual proviene la voz y la palabra de Dios<sup>19</sup>. Esta luz primordial es posteriormente revelada a los profetas y místicos en diversas formas y modificaciones”

“Dios no se revela a sí mismo, ni habla Él mismo. ‘Mantiene su silencio y porta el universo’, como Eleazar de Worms expresa en una magnífica metáfora. La divinidad silenciosa, inmanente en todas las cosas como su realidad más profunda, habla y se revela a sí misma mediante la apariencia de su gloria”.

“Yehudá haHasid distingue dos tipos de gloria: una es la ‘gloria interior’ (Kavod Penimí) que se concibe como idéntica con la Shejiná y el espíritu santo, y que no tiene forma, sino sólo voz... La gloria interior tiene su prolongación en la gloria ‘visible’. Mientras que la primera es informe, la segunda asume diversas formas cambiantes de las cuales cada versión está sometida a la voluntad de Dios. Es esta segunda gloria la que aparece en el trono de la Mercavá o en la visión profética y la que constituye el sujeto de las enormes medidas espaciales en las especulaciones del *Shiur Komah* respecto al ‘cuerpo de la Shejiná’... [Después esta segunda gloria es identificada con] el Santo Keruv, como la aparición en el trono de la mercavá<sup>20</sup>... Del ‘gran fuego’ de la Shejiná emana no sólo el Keruv, sino también el alma humana... El Keruv puede tomar la forma de ángel, hombre o bestia; su forma humana fue el modelo en cuya semejanza Dios creó al hombre.”

Ken Wilber<sup>21</sup> cita a otro autor, Lex Hixon<sup>22</sup>, para dar un ejemplo de manifestación de esta estructura del ‘nivel sutil’ bajo la forma del *ishtadeva*<sup>23</sup> [pero sustitúyase en las citas que siguen la palabra *ishtadeva* por *neshamá suprema* y se obtendrá una imagen muy exacta en lenguaje cabalístico] Wilber dice que: “El *ishtadeva* es un tipo de cognición arquetípica superior que se evoca en ciertas meditaciones formales, una especie de visión cognitiva interior que se percibe con el ojo de la contemplación<sup>24</sup>. Y, citando a Hixon, continúa:

“La Forma o Presencia del *ishtadeva* aparece rebosante de vida, resplandeciente de Conciencia. No somos nosotros quienes estamos proyectando el *ishtadeva*, sino que es el resplandor primordial del *ishtadeva* el que nos proyecta a nosotros y a todos los fenómenos que llamamos universo”.

Y explica Wilber: “Es esta forma cognitiva arquetípica superior la que facilita la ascensión hasta que la conciencia se *identifica* con esa Forma y se llega [citando de nuevo a Hixon] a ‘comprender que la Forma o la Presencia Divina es nuestro propio arquetipo, una imagen de nuestra naturaleza esencial”’. Así, concluye Hixon: “El *ishtadeva* no desaparece en nuestro interior, sino que es nuestra individualidad la que se diluye en el *ishtadeva*, lo único que permanece. No obstante, cuando nos fundimos con el objeto de nuestra contemplación no perdemos nuestra individualidad porque ése, precisamente, ha sido nuestro arquetipo desde el mismo comienzo, el origen de ese reflejo fragmentario al que llamamos personalidad individualidad”.

El siguiente peldaño de la escala ontológica de la conciencia es llamado **nivel causal**. En él, dentro del esquema de Wilber, también se pueden considerar dos subniveles: hay un **causal inferior** y un **causal superior**.

---

<sup>18</sup> Recuérdese la guematria de la palabra *Kavod* = 32, el número de Senderos del Árbol de la Vida, indicando que se trata de la manifestación final y completa (Maljút) de la Deidad. Pero tiene también un sentido figurado de alma (superior), como en el Salmo 3 (Vers. 4): “Pero Tú YHVH eres un escudo para mí, mi gloria (Kevodí) y el que levanta mi cabeza”.

<sup>19</sup> Y que nosotros hemos colocado en el nivel inferior o psíquico – Yesod de Briá/Daát de Yetsirá – pero que también como Espíritu de Dios tiene relación con el nivel anterior: Yesod de Atsilút/Daát de Briá.

<sup>20</sup> Según Scholem, esta identificación podría estar basada en el versículo de Ezequiel (10:4): “La Gloria de YHVH se elevó desde el Keruv”, es decir, en singular.

<sup>21</sup> Los tres ojos del conocimiento. Pag 123 y ss.

<sup>22</sup> Lex Hixon. *Coming Home*. Nueva York: Anchor, 1978.

<sup>23</sup> Término de origen hindú y que representa algo así como la deidad interior. Como ya se ha dicho, la psicología transpersonal, en su búsqueda de un más allá, se ha inspirado fundamentalmente en los modelos orientales.

<sup>24</sup> A continuación Wilber arguye sobre la realidad de la forma del *ishtadeva*, concluyendo con su superrealidad de hecho. El problema se plantea porque es una técnica específica de meditación la construcción simbólica de esta entidad, y uno podría preguntarse si no se reduce todo a una imagen mental.

En Cabalá, el nivel causal como tal corresponde en conjunto a lo que se conoce como **Zer Anpin**, el Rostro Menor de la Divinidad (es decir, la forma menor de manifestarse la Divinidad, frente al Gran Rostro de Dios o Arij Anpin, que es un nivel aún más excelso) El rango de aplicación de Zer Anpin oscila entre las sefirot Yesod y Daát de Atsilut, es decir, abarca todo el submundo Yetsirá de Atsilút, centrado en Tiféret. En particular, en la columna del medio o pilar de la conciencia, Yesod de Atsilút corresponde al nivel causal inferior y Tiféret al causal superior, con Daát expresando el tránsito a un plano aún más elevado.

En este caso nos encontramos en **Daát de Briá**, que corresponde al **Yesod de Atsilút**. El paso necesario consiste en el movimiento del Ser al No Ser, pero hay que entender qué significa esto en términos positivos. Procedemos necesariamente por analogía. Podemos pensar que la diferencia entre mundos es similar a la que experimentamos como diferencia entre cuerpo y mente. Para el cuerpo – y lo físico en general – la mente no existe porque no es perceptible por los sentidos. Pero nosotros sí que tenemos una experiencia interna directa de nuestra mente (como sumamente activa y causal), independientemente de que ésta sea considerada o no una categoría científica.

Ahora debemos saltar de la mente – identificada con el mundo del Ser o Briá – a lo que está más allá de la mente<sup>25</sup> y que, desde su punto de vista, parece no existir. Por esta razón se le llama el No Ser, a pesar de ser activo y causal respecto del Ser, algo así como la diferencia que hay entre nómeno y fenómeno en la filosofía kantiana. Este es el plano de Atsilút, el mundo propio de la Deidad, llamado Vacío, Nada, Ayin en hebreo, aunque, desde su punto de vista, son todas las cosas las que aparecen como nada, ¡porque son internas a su Pensamiento o Conciencia! Solo mediante un acto de Tsimtsúm, autorrestricción, ocultación u olvido de sí – como ponerse una cortina delante o decidir mirar para otro lado – las cosas pueden aparecer como “exteriores” u “otras”. Lo cual significa que esta Nada Divina no es ajena a las cosas, sino que es su misma raíz y condición de existencia, permeándolas por dentro y por fuera, por así decir, y constituyendo su verdadera unidad superior.

Según Wilber, si el nivel sutil anterior consistía en la absorción del Yo en la Divinidad Arquetípica – “una divinidad que desde el comienzo ha sido una con el yo, el Arquetipo superior”<sup>26</sup> – en el nivel causal inferior se produce una **disolución de todos los Arquetipos en el Dios Final**, el Uno y el Único, su Fuente y Esencia.

Esta sería la estructura profunda del nivel causal, la fuente no manifestada, el substrato trascendente de todas las estructuras inferiores. Lo cual, en el sistema de identidad, “es descrito como el self universal y sin forma común a todos los seres. Según Aurobindo: ‘Cuando la Supermente [causal] desciende, la predominancia de la sensación de identidad central se subordina, se pierde, por así decir, en la vastedad del ser, hasta que finalmente queda abolida y es reemplazada por una percepción cósmica expandida y por la sensación superior e ilimitada del self universal... una conciencia de unidad sin fronteras que todo lo impregna... un ser que es esencialmente uno con el Self Supremo’”<sup>27</sup>.

Se trata, pues, de una conciencia unitiva, trascendente de toda dualidad sujeto/objeto, con la estructura emergente de la “Suprema Identidad” y la trascendencia de los niveles anteriores por la absorción radiante de la totalidad del ser y del alma en lo Divino.

Podemos contemplar este nivel **causal inferior** desde dos perspectivas: como Daát de Briá y como Yesod de Atsilút. Como Daát de Briá en sentido ascendente, es el paso del ser a la nada, de la forma a la conciencia informe – el Bitul HaYesh (aniquilación de lo que hay) – para llegar a la fuente y esencia de todos los arquetipos<sup>28</sup>.

Desde el punto de vista de Yesod de Atsilút, en sentido descendente (la transmisión de energía) este nivel causal (inferior) es el Espíritu de Dios, como en Ezequiel – capítulo 37 – resucitando a los muertos. Pues el Espíritu de Dios es la conexión con el Árbol de la Vida, la Vida verdadera, como indica el Nombre Divino asociado a esta sefirá: El Jai, Dios Vivo.

El Espíritu es asimismo representado como Shadai, el Omnipotente, poniendo límites a las fuerzas del Abismo<sup>29</sup>, cuando ‘el Espíritu de Dios aleteaba sobre la superficie de las aguas’. Pues estamos a nivel del Bereshit (En el principio) donde empieza el libro del Génesis, el relato de la Creación (mundo de Briá), aunque desde el punto de vista de Atsilút – como el Zohar desarrolla extensamente – todo lo que hay en él es reflejo de procesos en el propio ser de lo divino. Porque aunque no lo entendamos, todos los mundos que a nosotros nos parecen objetivos, son subjetivos respecto de Dios.

---

<sup>25</sup> Este se llama Bitul HaYesh, es decir, aniquilación del ser.

<sup>26</sup> Los tres ojos... Pag 125.

<sup>27</sup> Psicología integral. Págs. 25 y 26.

<sup>28</sup> Manifestándose en Biná y Jojmá de Briá.

<sup>29</sup> She-Dai: ¡Que hasta aquí, basta!, según la interpretación del Séfer Yetsirá. Ver Capítulo X.

También es aquí donde empieza el nivel de la profecía propiamente dicha, siendo ésta una comunicación directa del Espíritu Divino. De ahí que los Nombres Divinos usados en la experiencia profética sean fundamentalmente Adonai YHVH – es decir, la conjunción de los niveles de Maljút y Tiféret de Atsilút, que se realiza por medio de Yesod – y YHVH Tsebaot, Nétsaj de Atsilút, la fuerza de proyección del pensamiento divino (como Jojmá de Briá).

Cuando Yesod mira hacia arriba como receptáculo de las emanaciones de Atsilút, entonces se convierte en el espejo de la Conciencia Divina, el Fundamento del propio mundo interno de Dios. Entramos en la esfera del Zer Anpin, abriéndonos al siguiente nivel centrado en Tiféret: el llamado causal superior

Según Wilber, este nivel **causal superior** consiste en el retorno del Dios-Yo final a su substrato anterior, disolviéndose en la Conciencia Informe, Infinita e Inobstruída. Así, escribe: “En la región causal superior situada más allá de la causal inferior, termina trascendiéndose por completo toda forma manifiesta hasta tal punto que ya no necesita aparecer ni aflorar en la Conciencia. Esta es la trascendencia total y absoluta, la liberación en la Conciencia Informe [como Kéter de Briá] y el Resplandor Inagotable [Tiféret de Atsilút] Aquí no hay yo, ni Dios, ni Dios final, ni sujeto; no hay nada a excepción de la Conciencia, el Ello”<sup>30</sup>.

Esta conciencia informe y resplandor inagotable es lo que hemos llamado, en su aspecto pasivo, Espejo de la Conciencia Divina. No hay yo, ni Dios, considerados como funciones de la Mente. Desde el punto de vista cabalístico, se está expresando aquí la trascendencia respecto del mundo de Briá, que es el Ser, el Self, el Pensamiento y la Conciencia en tanto que identificada con él. Nuestra mente sólo puede operar en el mundo del ser. Más aún, la mente expandida *es* el mundo del ser, que es propiamente el trono de Atsilút. La trascendencia absoluta de toda forma es tanto la Sabiduría última del Ser (Jojmá de Briá) como la Victoria total de lo Divino (Nétsaj de Atsilút)

De la manifestación de la Causa a la propia Causa es el paso a dar de Yesod al Tiféret de Atsilút. Como Kéter que también es de Briá este nivel es el Ser del ser, trascendiendo toda manifestación de ser. Podemos representarlo como un resplandor de conciencia pura, unitiva, no dual; una omniconciencia que es todo lo que existe. Es Dios en sí mismo y para sí mismo y no hay otra cosa. Todo es Dios y los mundos creados son subjetivos para Él. Son el contenido de su Pensamiento, siendo el pensamiento el movimiento de su conciencia, que es la conciencia universal.

Tal como está escrito (Deut 4:35): “A ti se te mostró para que sepas que YHVH es HaElohim y no hay otro (o nada más) a su lado (Ein Od Milevadó)”. Y también: (Isa 45:6): “Aní YHVH VeEin (Ayin) Od. Yo soy YHVH y no hay otro (o no hay nada más)”. Y el versículo continúa: “Formo la Luz y creo la oscuridad”. Es decir, el acto creativo es el de la oscuridad. El realizar un tsimtsúm o contracción (ocultación) de la Luz de su Omniconciencia crea la oscuridad (inconciencia), con lo que la Luz adquiere forma o configuración. Dicho de otra manera, la conciencia adquiere contenidos.

Todo ello es un proceso interno dentro de lo Divino, sin ruptura de continuidad. Porque a pesar de la separación que supone el tsimtsúm, y de la trascendencia (santidad) de Dios respecto de su Creación, también escribe Isaías (6: 3): “Santo, Santo, Santo YHVH Tsebaot, toda la Tierra está llena de su Gloria”. Es por un lado tres veces Santo, es decir, trascendente respecto de los tres mundos creados, y por otro satura con su Luz toda la Tierra (los tres mundos, considerados reunidos en el Maljút de Atsilút).

En resumen, siendo Kéter de Briá, Él es el Creador por antonomasia. Y la Creación brota del Corazón (Tiféret) de Dios, de su darse a Sí Mismo, el Sumo Bien. Pues, ¿cuál puede ser el contenido de su Pensamiento sino el propio fruto de su autoconocimiento, siendo Él el único Ser? Autoconocimiento expresado en el Nombre YHVH, la palabra o fórmula de la Creación.

El nivel anterior – del Espíritu de Dios – representa el proceso activo de Dios en la Creación (Yesod). Pero el Tiféret representa el propio Sí Mismo Divino, su propio sentido de identidad, la Idea de Sí Mismo que es lo que expresa el Nombre (y está escrito: Él y su Nombre son Uno), su propia subjetividad, en suma.

Esto, en términos de “alma”. En términos de Conciencia, este nivel representa el verdadero Yo del Ser y del No Ser, el Self universal, el Sujeto de todos los sujetos, la vastedad de la conciencia sin límites que todo lo impregna, la absorción total del ser en Dios. Citando al Baál Shem Tov, el fundador del movimiento jasídico en el siglo XVIII, “no hay nada en la totalidad del universo sino Dios, el cual llena todo con su Gloria.”

Y sin embargo, este estadio, llamado también el Rostro Menor de la Deidad (Zer Anpin), es algo a trascender. El siguiente nivel corresponde a **Dáat de Atsilút**, el Conocimiento completo del mundo Divino. No tiene una correspondencia directa con ningún mundo superior salvo que lo consideremos

---

<sup>30</sup> “Los tres ojos...”. Pag 126.



como la puerta de entrada al mundo de Adam Kadmon, la puerta entre la Manifestación y lo Inmanifestado.

Podemos contemplar el proceso en el doble sentido de ascenso y descenso. De abajo arriba, si en el Tiféret de Atsilút llegamos a contemplar toda la Creación como una proyección o forma-pensamiento de la propia autoconciencia Divina que todo lo llena, en el Dáat renunciamos a la conciencia de crear, sostener y reabsorber los mundos creados. Estamos más allá de la Creación. Lo cual implica un paso por la nada absoluta: no hay ni identidad ni ausencia de ella, ni conciencia ni no conciencia, todo revierte a un sustrato final experimentado como absoluta oscuridad, porque nos encontramos ante el misterio de la restricción o tsimtsum del estado de Absoluto.

El misterio de la restricción de la Conciencia Divina pertenece al Dáat de Atsilut. De una forma incomprensible para nosotros, desde su Voluntad de crear, Dios restringe su Conciencia enfocando su atención en el contenido de su Pensamiento, sumergiéndose en él, por así decir, para hacerse presente Él Mismo en la Manifestación. Operando mediante analogía, es como cuando nosotros mismos nos enfocamos plenamente en una tarea que pasa a ser “figura” (primer plano), mientras que el resto de nuestra conciencia retrocede al “fondo”. Está implícitamente presente, pero de una forma difusa.

Siguiendo con la metáfora, si nosotros escribimos una obra de ficción y nos introducimos como personajes dentro de ella, el resto de los caracteres interacciona con nosotros, pero hay un abismo insalvable entre nuestra imagen en el relato y nosotros como escritores. Toda la obra refleja de algún modo la individualidad del autor, pero, siendo ilusoria, ningún otro personaje puede salir de ella para experimentar directamente su realidad. Tan sólo el propio escritor puede salir de su ensimismamiento – habiéndose incluso olvidado de sí mismo para vivir plenamente la trama – retornando a su conciencia de sí con el placer que le ha proporcionado el acto creativo.

Por eso, tras el paso por la Nada en la que descubrimos que, justamente eso, no hay nada, ni creación, ni destrucción, ni liberación, ni ausencia de ella, pues no hay nadie a quien liberar, la Conciencia Absoluta revierte a su raíz última, el **Kéter de Atsilút**, el estado que Wilber describe de la siguiente manera<sup>31</sup>:

“Después de haber atravesado completamente el estado de cesación o absorción causal en lo no manifestado, la conciencia despierta finalmente a su morada previa y eterna como Espíritu Absoluto radiante y omnipenetrante, uno y muchos, único y todo, integración e identidad completa entre la Forma manifiesta y lo Sin Forma no manifestado...”

“Estrictamente hablando, el **nivel último** no es un nivel entre muchos otros sino la misma realidad, condición o esencia de todos los niveles.”<sup>32</sup>

Es el nivel que puede decir con toda propiedad Eheiéh Asher Eheiéh, Yo Soy Quien Yo Soy. En lenguaje budista hablaríamos de la “unidad del vacío y forma” porque en este estado final emerge tanto el mundo de la forma (los mundos inferiores) como el de la no forma (los mundos superiores) como siendo uno, único y el mismo

En cábala se dice que Kéter esta en Maljút y Maljút en Kéter. Porque hasta ahora hemos contemplado toda la estructura del Árbol como lineal, pero también lo podemos ver circularmente, uniendo el Kéter superior con el Maljút inferior, tal como dice el Séfer Yetsirá: Su fin está en su principio y su principio en su fin, como la llama al carbón que lo sustenta, porque delante del Uno, ¿qué puedes contar? La imagen de la llama y el carbón nos dice que el mundo fenoménico de la llama es exactamente igual que el mundo negro esencial del carbón. Así pues, de una estructura lineal pasamos a una estructura circular, el gran círculo, cuya circunferencia está en todas partes y cuyo centro no está en ninguna, que es como se ha definido a veces al Inmanifestado.

Sólo queda para concluir el tema recalcar que el Árbol de la Vida es una continuidad. Toda separación es ilusoria. En particular, el pilar del medio está siempre abierto y nuestra conciencia personal está permanentemente en unidad con los niveles superiores, aunque no nos demos cuenta de ello. Precisamente la actualización de esa conciencia es nuestro camino de autodescubrimiento. Si en el proceso nuestro sistema sobrevive a la experiencia de su raíz negativamente existente, podemos emerger de la nada a los mundos creados (no necesariamente físicos) como seres individuales, perfectamente realizados y liberados. Hemos alcanzado el estado deiforme, capaces de crear de mundos por el poder Divino transferido, colaboradores como Hijos de Dios en el Divino Plan.

---

<sup>31</sup> Más allá del nivel causal, Wilber habla de un **nivel último** (para nosotros el **Kéter de Atsilút**)

<sup>32</sup> Psicología integral. Pag 26.