CURSO BÁSICO DE CÁBALA

por Eduardo Madirolas

www.lacabaladelaluz.com e-madirolas@hotmail.com

Lección 17

Técnicas cabalísticas de meditación: Yejudim, Tikunim, el Nombre de Dios de 42 letras. Aplicaciones prácticas.

INTRODUCCIÓN

Sobre la meditación.

(Continuación de lo expuesto sobre la meditación en la lección 8)

Toda meditación, en cuanto supone una ascensión por los mundos, no puede consistir simplemente en un mero ejercicio intelectual. La mente formativa y sus contenidos se sitúan en Yetsirá, pero hay que esforzarse por alcanzar el dominio del ser, el mundo Briático de cualidades abstractas, y desde ahí, abrirse al influjo Atsilútico de la Luz pura. Por eso, ya sea mediante el procedimiento de hacerse uno mismo el protagonista de las situaciones que el ejercicio plantea — como en el ensueño creativo — ya por cualquier otro método de autoinducción del estado anímico adecuado, el resultado es que debemos crear o recrear en nosotros mismo la cualidad sobre la que versa la meditación (Briá) Ésta debe terminar en alguna forma de contemplación, por lo que, como se ha dicho, el contemplador se une a lo contemplado (a su raíz divina) en una unidad de conciencia (Atsilut)

En su fundamental obra Meditación y Cábala, en la que se presenta una sinopsis de las distintas escuelas clásicas de meditación, Aryeh Kaplan ha propuesto una clasificación de las distintas técnicas de meditación que ha hecho fortuna, y que se puede tomar como punto de partida para abordar su enorme variedad¹.

Así, Kaplan habla en primer lugar de una **meditación externamente dirigida**, en el sentido de que la concentración se enfoca en algo externo – palabra, frase, símbolo – en vez de en los pensamientos espontáneos de la mente. Además, de estas técnicas se puede decir que están "estructuradas" porque suelen implicar una práctica específica.

El ejemplo más sencillo es de la repetición (mantra) de una palabra o frase. A pesar del origen hindú de la palabra mantra, se trata de una técnica clásica de meditación, ya usada en los Hejalot, en donde el meditador tenía que repetir 112 veces una intrincada serie de Nombres Divinos.

² Independientemente de que también puedan ser contemplados internamente en meditación profunda.

¹ Pág. 17 y ss. Aquí se expande sobre los distintos tipos de Kaplan.

Cualquier palabra o frase de significado positivo puede servir como mantra, siendo la intención el abstraer al meditador del flujo normal de su conciencia y reintegrarlo a la matriz luminosa causal (Shejiná) que es la fuente del mantra y de la propia actividad psíquica del practicante.

Rabí Najman de Breslov recomendaba la repetición incesante de "Ribonó Shel Olam" (Señor del mundo), sobre todo cuando uno se encontraba particularmente cerrado a lo espiritual. También el Shemá Israel (Deut 6:4): "Shemá Israel YHVH Elohenu YHVH Ejad" o el versículo de Salmos (Sal 16:8): "Shiviti YHVH Lenegdi Tamid", "He puesto a YHVH siempre delante de mí", resultan particularmente apropiados.

Las posibilidades de versículos y Nombres Divinos son prácticamente ilimitadas. Por otra parte, la repetición constante de una Mishná era una técnica usada (por ejemplo por Rabí Yosef Caro) para contactar internamente con el maestro tanaíta (sabio talmúdico) autor de esa Mishná concreta (Evocación de Magidim).

También es una meditación externamente dirigida la contemplación visual de un objeto, Nombre, Salmo, o de un diseño estructurado a base de letras y símbolos (mandala) En este caso, el objeto o símbolo actúa como un atractor que ayuda a vaciar la mente y realizar la conexión con la realidad subyacente a esa representación.

El Zohar tiene una meditación profunda que se basa en la contemplación de la llama de una vela. También son ampliamente usados los "Shivitis" (según el versículo mencionado antes) que consisten esencialmente en diversas formas de escribir el Nombre de Dios YHVH junto con el Salmo 67 escrito en forma de Menorá (candelabro de siete brazos) y rodeado de otros Nombres Divinos y angélicos.

No hay que subestimar el poder del ojo que conecta directamente con la conciencia tipo Jojmá, es decir, actúa a un nivel instantáneo, sintético, si bien profundamente inconsciente, activando los procesos subyacentes a lo que en el ojo se fija. Así, hay libros de oraciones enteros, de los cuales el Rashash (en honor de Rabí Shalom Sharabi) es el principal ejemplo, que describen en forma increíblemente detallada toda la dinámica energética de los mundos espirituales y que están pensados para ser recorridos por el ojo mientras se pronuncia la oración².

Por cierto que el objeto de la contemplación no tiene por qué ser externo. Así, el sistema de Yijudim (Unificaciones) del Ari, Rabí Isaac Luria – uno de los sistemas de meditación cabalística más usados hoy en día – se basa en la contemplación mental de Nombres y letras en diversas configuraciones significativas (generalmente de amplia repercusión teúrgica)

Una técnica que combina los tres modos anteriores — repetición, contemplación externa y contemplación interna — es el sistema de permutaciones y combinaciones de letras, basado en el Séfer Yetsirá, y dado a conocer por Abraham Abulafia. Asumido después por sus discípulos, principalmente en Israel (Albotini, etc.), fue aceptado por el propio Ramak (R. Moshé Cordovero) y también por Jayim Vital, quienes lo incluyeron de alguna manera en sus obras. Se trata de un sistema particularmente potente y sólo debe practicarse tras un trabajo previo intensivo en las modalidades anteriores.

_

² Independientemente de que también puedan ser contemplados internamente en meditación profunda.

La segunda gran familia de técnicas, en la clasificación de Kaplan, es la que llama **meditación dirigida internamente**.

Aquí el foco de la meditación son los pensamientos, sentimientos o imágenes mentales que surgen espontáneamente en la conciencia. Se reconoce que, al fin y al cabo, la fuente de la propia actividad psíquica es la naturaleza superior y esos pensamientos, sentimientos e imágenes se usan como una escalera para acceder a ella. Puesto que no hay un método formal o predeterminado de evocación de esos contenidos psíquicos específicos, Kaplan considera esta meditación como no estructurada.

En realidad, la forma práctica de operar es enfocar la atención en un área general – puede ser una sefirá, una letra hebrea, un símbolo, o un concepto Divino específico, como la Omnipotencia o el Amor³ – y dejar a la mente pasiva respecto de ese contenido para que irradie espontáneamente. Todo el proceso puede realizarse internamente o verbalizarse externamente. La técnica de oración espontánea de Rabí Najman, en la que los propios pensamientos profundos se verbalizan como una oración ante Dios, entra en esta categoría.

Atención a esta técnica de verbalización espontánea. De hecho es la usada por psicólogos o psiquiatras en el tratamiento analítico, en el que el psicólogo está en el lugar de Tiféret del individuo y éste desde Yesod asocia libremente. Sólo el hecho de exteriorizar los propios contenidos psíquicos posee un contenido curativo intrínseco (Tiféret)

Hay que tener en cuenta que toda clasificación resulta parcial a la larga y que casi todos los practicantes usan una amalgama de técnicas y métodos. Así, en una primera fase se necesita construir, y la mente trabaja activamente en la recreación del objeto (meditación externamente dirigida) Después, el individuo se suelta o se deja ir sumergiéndose en la región espiritual en cuestión, con lo que entra más bien en la segunda categoría de meditación internamente dirigida, combinándose ambas formas en determinadas proporciones, según la persona o el objetivo.

El tercer tipo general es la **meditación no dirigida**. Es el modo más avanzado y difícil – a veces usado como culminación de cualquiera de los anteriores – y es tradicional el recomendar que no se ponga en práctica sin la dirección de un maestro experto [En verdad, ningún modo de meditación avanzada debe acometerse en solitario] Consiste en promover una quietud mental absoluta y una anulación de toda percepción, tanto interna como externa. Es decir, se trata de reducir la mente al estado de Bitul, aniquilación, Ayin, que sabemos que es la puerta de entrad al En Sof (Infinito) Si bien la meditación sobre Ayin está implícitamente presente siempre, específicamente es el tipo de meditación propugnado por algunos maestros jasídicos como Rabí Dov Baer, el Magid de Mezrich, y Rabí Leví Yitsjak de Berdichov.

Esto completa la panorámica general en cuanto al tipo de técnicas, pero Kaplan también considera una escala complementaria de acuerdo al medio usado: si preferentemente el intelecto, o las emociones, o el cuerpo.

3

³ O también una parte de uno mismo – el cuerpo, las emociones – o un hecho pasado de la vida sobre el que se quiere hacer teshuvá/arrepentimiento/retorno.

El sendero del **intelecto** es el modo clásico del judaísmo rabínico y de la así llamada Cabalá Teosófica. Gran parte del Zohar está escrito bajo esas premisas. En nuestro caso lo hemos abordado bajo el epígrafe de Vía del Estudio, y de un modo u otro constituye un pilar esencial del desarrollo espiritual.

Esta aproximación consiste en la contemplación de la Torá bajo sus múltiples formas (incluyendo la Torá oral, de la que forma parte la Cabalá), inquiriendo en su significado profundo a todos los niveles. También es objeto de contemplación meditativa especial la estructura de los mundos superiores, de los cuales uno se considera un habitante por derecho propio. Esta es la aproximación del llamado Jasidismo Jabad⁴, a partir de las enseñanzas de Rabí Dov Baer de Lubavitch. Kaplan también incluye en esta vía el estudio de obras devocionales y su aplicación a la propia rectificación ética y espiritual, como en el movimiento Musar (ética) o en el libro Meshilat Yesharim, La Senda de los Justos, de Rabí Moshé Jayim Luzzatto.

El sendero de las **emociones** exige también una gran disciplina y concentración. Parte de la base de que incluso en el estado más abstracto y de simplicidad de la Luz Infinita, hay un ojo que ve, un oído que oye, un corazón que siente y una fuente inagotable de beneficencia y gozo universales. Dios, el Infinito, aparece como lo más íntimo y personal del propio corazón, y como lo más íntimo y verdadero de todos y cada uno de los seres del Cosmos. Dios se relaciona con nosotros como padre, como madre, como hermano y hermana, como amante. Estamos hablando obviamente de la vía del amor, una vía abierta a todos, aunque Maimónides considera que la plenitud intelectual del conocimiento es un prerrequisito para el verdadero amor apasionado, capaz de hacernos salir de los límites de nuestro cuerpo y nuestro ego para unirnos en un abrazo de unidad (Devekut) con el Amado.

También el Temor de Dios – rectamente entendido – como sobrecogimiento y profunda reverencia ante la grandeza y el poder Divinos, no hace más que alimentar nuestro amor.

[Y hay una bonita construcción con letras que prueba la complementariedad de ambas aproximaciones: si se escribe la palabra Temor – Yirá y debajo la palabra amor – Ahavá,

vemos que las dos últimas letras de Yirá son las dos primeras de Ahavá y recíprocamente, lo cual quiere decir que ambos se generan mutuamente].

En esencia, la aproximación del amor se esfuerza por percibir el sello de la Divinidad en todo y por tener el Nombre de Dios constantemente en la mente, en la boca y en el corazón. En particular, y como técnica específica de meditación, en el servicio de oraciones se han de colocar todos los sentimientos y emociones en las palabras de la plegaria, con tal intensidad y pasión como para lograr una separación total de lo físico. El Baal Shem Tov propugnaba que esto se hiciera letra a letra, transcendiendo incluso el concepto, pero esto ya nos lleva a otro lugar (concentración en las letras y ascensión por los mundos) Es obvio que la música puede ocupar un

⁴ Acróstico de Jojmá, Biná y Daát.

lugar importante en la aproximación emocional, si bien una vez conseguido el estado deseado todo sonido cesa.

Por último, bajo el modo **físico** se agrupan todos los sistemas de movimientos corporales y de técnicas respiratorias, como en la meditación de Abulafia. También la danza, por ejemplo la danza jasídica, entra de lleno en esta aproximación.

Otra forma de abordar una clasificación de las técnicas de meditación es ponerlas en relación con el Árbol de la Vida, principalmente con el hexagrama yetsirático ya que, en esencia estamos hablando de una educación del alma Rúaj, la llamada alma racional centrada en Tiféret.

Así, en Hod tendríamos las técnicas que enfatizan el control mental, el calmar la mente, el detenerla, el no hacer.

En Nétsaj, por el contrario, las técnicas que enfatizan la entrega, la renuncia al control, la libertad y espontaneidad, el trance guiado desde dentro.

En Gevurá tendríamos las técnicas que se basan en la separación, el desapego, el poder de renuncia y sacrificio, la desidentificación del reino emocional y la "extinción" de las pasiones.

En Jésed nos basamos en el amor, en la devoción, la transformación de las energías desde una condición de deficiencia a una de abundancia.

En Yesod enfatizamos la atención plena, el aquí y ahora, la mirada atenta en el estado y contenido de la mente instante tras instante.

En Dáat apelamos a la trascendencia, en la concentración en lo sagrado y divino, en las representaciones simbólicas del campo total de la conciencia.

En Tiféret permanecemos en el centro, en un estado de espontaneidad controlada, de amor desapegado, de inmanencia de lo trascendente (o a la inversa), en un estado de claridad, de gozo y de éxtasis.

Meditación con mantras

Los mantras — sílabas, palabras, frases — son símbolos fonéticos y verbales utilizados para acceder a los niveles arquetípicos de la mente. Su potencia radica en la estructura vibratoria de la psique y, por ende, de toda la realidad⁵. En Cábala se tiene el siguiente aforismo, verdadero en los planos internos no espaciotemporales: Dos cosas que vibran en la misma fase (o frecuencia) son la misma cosa. Mediante el mantra, por el principio de resonancia, nos ponemos en contacto con las fuerzas esenciales de la realidad — contacto que vamos profundizando cada vez más con la práctica constante — hasta que alcanzamos el nivel de unificación con las mismas. El principio viene expresado por el siguiente versículo — un mantra en sí mismo — relativo al poder del Nombre de Dios, el Tetragrama, el mantra más poderoso que existe: Hu Ejad UShmó

⁵ Un fundamento en la física moderna compatible con esa afirmación es la teoría de cuerdas.

Ejad, הוא אחה ושמו אחה, Él es Uno y su Nombre es Uno; Él y su Nombre son Uno; Él y su Nombre son la misma realidad.

Tenemos, entonces, tres niveles de significación: en primer lugar el del sonido puro (el valor intrínseco de la vibración); en segundo lugar el imaginal – las letras se visualizan como energías de fuego blanco emitiendo luz blanca (o del color correspondiente a la fuerza) –; y en tercer lugar el conceptual, propio de las letras, palabras e ideas utilizadas. Hay también tres niveles de pronunciación del mantra: en voz alta, interiormente y en estado de unificación (el mantra simplemente es).

Para meditar, una vez alcanzado el estado de relajación y concentración adecuados, se repite el mantra en voz alta o interiormente durante un periodo de tiempo suficiente (veinte minutos son una medida adecuada). Cada vez que surja un pensamiento o distracción lo dejamos estar y simplemente volvemos con suavidad a concentrarnos en el mantra. Es necesario persistir durante largos periodos de tiempo (treinta o cuarenta días) para lograr efectos permanentes.

Son posibles mantras de significado místico general:

En Aní Yajid IHVH (אין אני יחיד יהוה): No hay yo sólo YHVH (La Nada - el Yo - el Único - YHVH)

אטר אהיה Eheieh Asher Eheieh = Yo Soy quien Yo Soy.

Ejad, ¬□X, Uno.

אות, Hu, Él.

אחד ושמו אחד ושמו אחד Hú Ejad UShmó Ejad, Él es Uno y su Nombre es Uno

אני יהוה Aní YHVH Yo Soy YHVH = 87 = Belimah

אנ' אין Aní Ayin Yo Soy Ayin

חבה, Ahavá, Amor.

חודת, Jedvá, Alegría.

עליה, Aliá, Ascensión.

םמק, Damam, Silencio (interior).

קֹנְינִי יְהָהָ יְהָהְ יְהָהְי יְהָהְ (Shiviti HaShem Lenegdi Tamid. He puesto a HaShem siempre delante de mí. Salmos 16:8) (En este caso se visualiza constantemente el Tetragrama).

שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה אחד

Shemá Israel YHVH Elohenu YHVH Ejad. Escucha Israel YHVH nuestro Dios YHVH es uno.

אני אתה הוא Aní Atáh Hu Yo Tu El

(o bien)

אני את היא Aní At Hi Yo Tu Ella

אני אור שכינה בלימה

Aní Or Shejináh Belimáh

Yo Soy la Luz de (decir sefirá).... de la Presencia Divina Intangible

Lo (no) کھ

El na refá na la (li; lo; la; lanu; lahem; lahen)

Ani (YHVH) Adonai Rofeja

Hu yishlaj malajav lefaneja (lefanai, etc.)

Gam zu letová

(YHVH) Adonai roí lo ejshar

Barúj Hashem

Yehí ratson milefaneja Adonai Elohai veElohé abotai que.....(petición). Barúj atá Adonai shoméa tefilá.

Yejudim (Unificaciones) y Tikunim (rectificaciones)

Entramos ahora en un nivel más profundo de meditación sobre letras y Nombres Divinos: la realización de Yejudim, literalmente "unificaciones".

En cierto modo, toda la obra del cabalista consiste en llegar a una unificación, que se ha definido de distintos modos: Conexión con la Luz Divina, de modo que somos continuamente conscientes de la Presencia de Dios, dentro y fuera de nosotros; Devekut o adhesión (atadura, pegado) a la Divinidad – se ha insistido en que es una de las 613 mitsvot – pues la afinidad con el Creador lleva a la unión hasta la rendición última de la mente individual a la Mente Suprema, haciéndonos uno con el Espíritu Divino (el estado de profecía); unión de lo de arriba y de lo abajo (del cielo con la tierra), de modo que la Presencia Divina se actualiza en todas las cosas y se percibe la obra de la Providencia hasta en los más ínfimos detalles de la vida cotidiana; o de una forma activa, canalización de la Luz, de modo que uno se transforma en vehículo (merkavá) de su acción en la tierra, en trabajador (תוֹבְּבַר) al servicio de la Voluntad Divina.

Por supuesto, no existe ninguna discontinuidad al nivel de lo Divino. Todas las separaciones son creadas por nosotros, causadas por nuestras acciones, y sólo existen al nivel de nuestra conciencia. Cuando hablamos de que ciertas sefirot o partsufim (rostros) se hallan en un estado de desconexión, no nos referimos a que exista una separación efectiva en su realidad atsilútica, sino en relación con su manifestación en los mundos creados. Es decir, que por nuestro desapego del Árbol de la Vida y nuestra adhesión al Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, impedimos la conexión entre todos los niveles y el libre flujo de la energía, la manifestación, en suma, de la Luz Divina que se halla entonces en un estado de ocultación.

Y aquí hay un secreto escondido – o más bien un misterio – pues sabemos que de algún modo que nos esforzamos en representar, todos los mundos son subjetivos respecto de la Mente de Dios. Todos somos también parte de lo Divino, ya que sin la Chispa Divina que nos alumbra y nos comunica vida simplemente no existiríamos. Con lo que después de negar que exista fragmentación alguna al nivel de la Esencia Divina, afirmamos que desde el punto de vista de su manifestación, Dios se exilia de cierta parte de Sí mismo – se separa de algunos aspectos de Sí, de la unión activa y constante con la manifestación de su Presencia que es la madre del mundo – de modo que a través de sus criaturas vuelva a reencontrarse con la plenitud de Sí totalmente realizada en la Creación. Todo ello para la realización de su Divino Plan que es, como hemos dicho muchas veces, la eliminación del "pan de la vergüenza" a través del esfuerzo y el mérito.

Hacer Yejudim es entonces reparar esta falla de modo que en todo se vea la mano de Dios, que se produzca esa unión de los planos de la que hablábamos antes, que se torne una realidad actualizada el dicho angélico: "Toda la Tierra está llena de su Gloria".

Es evidente que ésta no es una actividad reservada a ciertos momentos privilegiados en los que uno se sienta a meditar, sino que debe ser una actitud constante. Está

escrito: "Shiviti YHVH Lenegdi Tamid. He puesto a YHVH siempre delante de mi" (Sal 16:8). Y esto significa que el Eterno es el foco de continuo de mi mente.

Esta actitud se ve reforzada por las meditaciones específicas que en lenguaje técnico se llaman Yejudim. Esencialmente consisten en determinadas operaciones y entrelazamientos que se realizan con las letras de los Nombres Divinos y entre varios Nombres entre sí, y también ligando una cualidad, un acto o una parte del cuerpo a su Nombre Divino subyacente.

Dios ha dado el poder al hombre de promover de este modo la unificación de energías en los planos superiores – unificación que reverbera en todos los mundos – desencadenando profundos efectos tanto en el Cosmos como en la propia psique del meditado, ya que todas las fuerzas espirituales tienen también su contraparte en el hombre.

Si las operaciones no se realizan correctamente, el efecto puede ser negativo y traumático, no sólo en nosotros mismos, sino que podemos causar un gran daño incluso en los planos espirituales. La pureza de intención es lo primero, pero no basta. Hay que ser muy escrupuloso con la propia ética y el nivel de Kedushá, y también estar muy atento a los detalles de la meditación para no cometer errores.

El sistema de Yejudim es el método propuesto en el Zohar, aunque en él sólo aparecen algunos indicios y alusiones veladas. Fue Rabí Yitsjak Luria, el Ari, quien lo desveló plenamente y le dio forma definitiva. Después ha sido utilizado y ampliado por otros grandes maestros, como el Baal Shem Tov o el Rashash, que elaboró un Sidur (libro de oraciones) basado por completo en Yejudim.

Palabras corrientes, nombres y versículos, mediante las técnicas de manipulación literal (guematriot, notarikón, sustitución, permutación, etc.) se transforman en Nombres Divinos. Esa es precisamente la raíz espiritual de la palabra y de la acción que sustenta. De este modo toda palabra (puesto que tiene un valor numérico, etc.) se hace santa y se adhiere a su raíz espiritual en Dios, lo que realiza la unificación.

1) ZAJOR

Un ejemplo:

Sea la palabra Zajor, הוכול, recuerda, como en el versículo "Zajor et Yom HaShabat LeKadeshó, Recuerda el día del Shabat para santificarlo" (Ex 20:8).

El valor numérico de Zajor es 7 + 20 + 6 + 200 = 233. Vemos que ésta es también la suma de los dos Nombres Divinos YHVH y Eheié extendidos en Atsilut; es decir:

יוד הי ויו הי = 72
$$= 161$$

233

Ligamos, mediante la kavaná el concepto de Zajor, recuerdo, memoria, a su raíz espiritual y realizamos la unificación entrelazada de los Nombres:

יוד אלף הי הי ויו יוד הי הי

O incluso letra a letra:

יאולדףההייוייוודההיי

Hemos realizado así una conjunción de Biná y Jojmá, con lo cual podemos entender qué significa "para santificarlo". En particular, el Shabat representa a Biná – mejor dicho a la conjunción de Maljút y Biná o Biná hablando a través de Maljút – con lo que "santificarlo" se refiere a la esfera de la Sabiduría suprema.

Por otra parte, en el Séfer Yetsirá, las sefirot Jojmá y Biná son descritas como "profundidad del principio" y "profundidad del fin", es decir, como la dimensión temporal de las cosas, de las cuales Jojmá es el origen, atemporal y arquetípico – el pasado en el que se contienen las semillas del presente y del futuro en el orden del flujo temporal –. Vemos entonces la relación con Zajor, la memoria, el recuerdo, el retorno al origen.

Por supuesto, todo tiene aplicaciones prácticas, y este yijud puede usarse para incrementar en nosotros esa cualidad, para recordar sueños (particularmente si se hace antes de irse a dormir), para recordar vidas pasadas o simplemente para alcanzar un grado mayor de sabiduría e iluminación espiritual.

El significado se puede expandir aún más, notando cómo 233 es también el valor numérico de la palabra Réguel, רגל, que significa pie. Esto nos da idea de nuestro paso por las dimensiones simultáneas del tiempo arquetípico y del tiempo que fluye, a su vez como actualización de ese tiempo arquetípico. En particular, pensamos en las tres festividades bíblicas básicas, llamadas Shalosh Regalim, las tres fiestas de peregrinaje, que nos marcan el sentido arquetípico del tiempo. Cada una de ellas va ligada al recuerdo de un acontecimiento espiritual liberador, al propio tiempo que se corresponde – y esto también es un Yijud – con una fase del ciclo agrícola en Erets Israel: Pésaj (Pascua) es la salida de Egipto; Shavuot (Semanas, Pentecostés) es la entrega de la Torá en el Sinái; y Succot (Cabañas) es la travesía por el desierto bajo la protección de las nubes de Gloria. Son, respectivamente, Guevurá, Tiféret y Jésed.

Zajor – recuerda – es el nombre dado a la práctica continua de la Presencia de Dios, tal como reza el versículo: "Shiviti YHVH LeNegdi Tamid; He puesto a YHVH delante de mí siempre" (Sal 16:8). Hay que decir que es la práctica equivalente al Zikr (misma raíz lingüística) o Dhikr, una de las técnicas fundamentales del Islam en general y del sufismo en particular. De ello se hablará después. Baste decir ahora que 233 es también el valor numérico de Ets HaJayim, "Tito", el Árbol de la Vida, lo cual nos indica que este Yijud y esta práctica de Presencia nos dan la conexión con el Árbol de la Vida.

Veamos a continuación algunos ejemplos fundamentales de Yejudim y cómo se pueden trabajar en meditación:

2) EJAD (Ver pág. 68)

El valor numérico de Ejad es 13, lo que indica su identidad con el concepto de Ahavá, Tatk, Amor. Trece son también las midot o canales por los que se vierte la influencia de la Misericordia superior, que borra toda discontinuidad o rigor y colma la medida de todo ser con la plenitud de la Beneficencia Divina.

Con la palabra Ejad estamos por tanto conectándonos con la naturaleza intrínseca de la Luz (dadora), tal como está escrito a propósito del día primero, en el que se manifiesta la Luz de la Creación: Yom Ejad, día Uno⁶, enfatizando la unidad esencial de todas las cosas. Y esta Luz de Unidad, que es Amor, es la expresión más elevada de la esencia Divina, como versa⁷:

Shemá Israel, YHVH Elohenu YHVH Ejad.

Escucha Israel YHVH nuestro Dios YHVH es Uno.

Podemos contemplar Ejad en sus letras: la letra Alef es el Tetragrama implícito y en sí misma el anagrama de la Unidad omniabarcante; la letra Jet, que consta de una Vav (derecha) y una Zayin (izquierda), representa el descenso de la Luz directa (Vav) y el ascenso de la Luz Reflejada (Zayin) – el número ocho, en el sentido de espiritualidad reflejada –; y, por último, la Dalet, la letra del cuaternario, la fuerza de la vasija y de la manifestación, conteniendo en sí a los cuatro mundos manifestados. Tenemos así el Uno del infinito frente al Cuatro de la multiplicidad.

También podemos contemplar la Alef como canal de Kéter, la Dalet como expresión de Maljút y la Jet como las ocho Sefirot de Jojmá a Yesod: las Jaiot que corren y regresan, la Jaiut o pulsación vital descendiendo y ascendiendo.

Para meditar sobre Ejad, tras las fases preparatorias y una vez en la colina, se visualizan en el firmamento sus tres letras, dibujadas en fuego blanco irradiando luz blanca. Durante unos instantes se concentra uno exclusivamente en las letras, permitiendo que llenen todo el campo de visión. Se pueden visualizar sólo las tres consonantes o también incluir las vocales (Segol, Kamets) Puesto que la Kamets, en forma de pequeña T, se interpreta como una Vav en horizontal con una Yod (punto) debajo, y la Segol (tres puntos) como tres Yodim, el valor numérico total de la vocalización es 46, el mismo que el de la palabra Elohai, אכלוד, que significa "mi Dios", indicando el tipo de energía que anima a las letras.

_

⁶ En vez de Yom Rishón, día primero, en sentido ordinal, como sucede con los días siguientes.

⁷ Ver después, ejrcicio 3), este versículo como Yijud.



La siguiente fase es la de atracción y unificación con la Luz. Imaginamos que la luz penetra en nosotros por nuestro Kéter e inunda todo nuestro ser. Sentimos cómo nos limpia, cómo elimina toda expresión de negatividad que pudiera permanecer depositada en algún órgano o parte de nuestro cuerpo, cómo llega hasta la última célula del organismo, vivificándolo, trayendo consigo bienestar, integración, plenitud.

Continuamos de esta forma, armonizándonos con la Luz, hasta sentir nuestro cuerpo como una unidad. Pasamos entonces a nuestra naturaleza emocional, unificándola con nuestra corporeidad, eliminando de nosotros toda traza de emociones negativas – temores, preocupaciones, depresión, tristeza, ira... – que son barreras que nos contraen, nos aíslan, nos refuerzan en nuestro deseo de recibir, nos alejan de la unidad.

También limpiamos el flujo de nuestra mente, eliminando todo pensamiento egocéntrico, toda traza de duda o escepticismo, toda la maraña de ideas preconcebidas que nos impiden ver las cosas en su unidad esencial.

Nos vaciamos de todo deseo salvo el de unificación con la Luz, y nos volvemos hacia nuestra naturaleza espiritual, nuestra neshamá. Ponemos nuestros vehículos inferiores a su servicio. Nos abrimos a la contemplación de nuestra Chispa Divina y a la irradiación del deseo de dar en nosotros, que es lo que nos hace vibrar en la fase de la Luz y por tanto nos lleva a unificarnos con ella.

Es necesario pasar ahora a compartir. Ya sabemos cómo hacerlo (ver meditaciones anteriores) En este caso nos esforzamos no sólo en enviar Luz, sino en sentir la unidad de todas las personas en ella (incluyéndonos a nosotros mismos) Es importante perdonar y pedir perdón si nos encontramos en nuestro camino expansivo con alguna persona que nos pueda haber ofendido o a la que podamos haber ofendido o causado algún tipo de mal. Entendamos las lecciones que podemos aprender de ello, viendo cómo nuestros "enemigos" son un reflejo de nuestra propia parte negativa y es necesario reconocerlo y unificarlo todo en la Luz. Seamos detallados en este proceso, tomándonos todo el tiempo que sea necesario.

La meditación prosigue hasta que nos sentimos en unidad con todos los seres humanos – vibrando al unísono en el alma común de la humanidad – y también con todos los seres vivos del planeta y en última instancia del cosmos, bañado todo en la Luz de la Presencia Divina.

Podemos pasar a otro Yijud de orden superior o dar por terminada nuestra meditación aquí. Nos visualizamos de nuevo en la colina, con las letras de Ejad brillando en el firmamento, encima de nuestras cabezas. Agradecemos, despedimos y volvemos por nuestro camino habitual.

3) TETRAGRÁMATON (Ver lección 4 sobre el Nombre de Cuatro Letras)

El propio Nombre de Dios, el Tetragrama, es en sí un Yijud de primer orden. El Nombre de Dios une:

- El Árbol de la Vida con el Infinito, y esto en conjunto y al nivel de cada sefirá (mediante sus diferentes vocalizaciones)
- Las distintas sefirot entre sí: Yod / Jojmá (y su ápice superior Kéter); 1ª He / Biná; Vav / las seis sefirot de Jésed a Yesod; 2ª He / Maljút.
- Los distintos mundos entre sí: Yod / Atsilút; 1ª He / Briá; Vav / Yetsirá; 2ª He / Asiá.
- Los distintos Patsufim o Rostros de manifestación de Dios: Yod / Abba-Padre (y la punta superior de Yod / Atika Kadisha); 1ª He / Imma-Madre; Vav / Zair Anpin; 2ª He / Nukva.
- Estos son, a su vez, los arquetipos de las distintas potencias del alma: Yod /
 Jaiá (y la punta superior Yejidá); 1ª He / Neshamá; Vav / Rúaj; 2ª He /
 Néfesh.

a) LA PRÁCTICA DE LA PRESENCIA

Se trata de uno de los yogas principales en cualquier tradición, y no sólo desde un punto de vista devocional, puesto que puede abordarse de varios modos.

Por supuesto que cada uno podrá tener una idea o percepción distinta de esa Realidad Fundamental que llamamos Dios: Algunos enfatizarán el aspecto de Creador, no sólo referido a un instante del tiempo, sino manteniendo y sosteniendo de forma continua el plano del ser, tanto ontológico como fenoménico (en cabalá llamamos Creador a En Sof más el mundo de Atsilut, siendo la Creación el despliegue de los mundos de Briah a Asiah).

Otros se aproximarán desde la perspectiva de la diversidad de diferentes deidades o principios deíficos, manifestaciones de la Energía Primordial, siendo el Absoluto el punto de convergencia de todos dioses, lo que llamamos el Dios Único (que además será Rey o Señor, puesto que al fin y al cabo es lo único que existe).

Para otros será la Conciencia la realidad fundamental, y Dios sería la conciencia inobstruida, pura y vacía, el resplandor inagotable, por utilizar un lenguaje más oriental; la Luz Infinita, en una expresión más cabalística. Encontraríamos a Dios en el fondo de nuestra conciencia, una vez trascendida toda dualidad y toda mente.

Y otros enfatizarán la relación personal contemplativa o devocional con Dios, como el gran Tú (Atáh, en hebreo), sea al nivel que sea (amor, anonadamiento, sumisión a la voluntad superior, etc.).

Y así sucesivamente. O quizá podamos utilizar todas las aproximaciones a la vez, o unas u otras según los contextos.

En cabalá, de hecho, consideramos que la Deidad se manifiesta en diversos Rostros o Partsufim, adaptándose a los diferentes niveles de recepción de la vasija:

EnSof, Infinito, en la otra cara de lo que llamaríamos la Manifestación positiva (en la existencia negativa, como a veces se dice — ¡pero "existencia" ya tiene una connotación positiva! —). Cualquier cosa que digamos, no es.

Arij Anpin o Rostro Inmenso (Hu, "El", impersonal en el sentido en que entendemos el término, aunque más correcto sería decir supratransomnipersonal, Unidad absoluta – también de manifestación y no manifestación, de ser y no ser, existencia y no existencia, el estado último, fundamental, quizá rigpa en lenguaje budista)

Abba e Imma, Padre y Madre, los polos positivo y negativo de la Mente Divina, Conciencia/Energía y capacidad inherente de concebir y crear, incluso a Sí Mismo/a

Zer Anpin, Rostro Menor, la deidad que se manifiesta como Identidad, Atá – Tú, el Ser activo de la Manifestación, el Dios personal – exotéricamente el Dios Bíblico – el Hijo, el Rey, simbólicamente los Cielos, etc.

La Shejiná, o Presencia Divina, Aní – Yo (el nivel que se encuentra en el fondo de uno mismo como yo verdadero, arquetípico), Inmanencia llenando todos los niveles de la Creación, incluso apantallada o en exilio, el principio femenino – el Ser pasivo de la Manifestación – la Hija, la Reina, simbólicamente la Tierra, etc.

El Nombre de Dios, el Tetragrámaton, YHVH, abarca en su realidad todos los rostros anteriores. De eso, ya hemos tratado en otros lugares. En cualquier caso, la caracterización teológica, sea la que sea, no influye en la práctica mas que para ayudarnos a ponernos en el nivel de conciencia adecuado.

La práctica de la Presencia es el establecimiento de una conexión constante entre mi ser y esa Realidad Fundamental uno de cuyos Nombres es Dios. La clave, por supuesto, está en la conciencia. Simplemente, es traer a la Deidad al foco de la conciencia y mantenerla, es decir, tener continuidad de conciencia en lo Divino.

Continuidad de conciencia no significa sólo en periodos específicos destinados a la meditación o a la oración – que también – sino en medio de todas las actividades cotidianas y de las relaciones.

Es necesario poner en juego los tres pilares del Árbol de la Vida: El pilar de la forma, que incluye el pensamiento y la técnica, si imagen (tanto formal como conceptual), Nombre Divino, mantra, espontaneidad mental, etc. El pilar del medio, que es específicamente la conciencia y su desplazamiento progresivo o repentino. Un principio cabalístico establece que el pilar del medio está siempre abierto, desde arriba hasta abajo. El pilar de la fuerza que es sentimiento, emoción, pasión.

El foco actúa como un imán que me proyecta a la Realidad representada o en principio construida en mi mente y en mi ser ("El y su Nombre son uno"). La práctica en sí es transformadora, estableciendo en mi ser total las relaciones correctas entre sus partes y funciones.

Se dice, así, que la devoción libera. Para empezar, abre la cáscara del ego y nos coloca en nuestro Tiféret, desde cuyo centro podemos seguir integrando y progresando hasta alcanzar la iluminación y la liberación.

Se tienen, pues, tres fases, que no son sucesivas: La primera es la toma de conciencia, el despertar a la conciencia de lo Divino. La segunda es la generación, activa o pasiva, que es la práctica en sí. La tercera es la devekut, literalmente unión con Dios, el estado alcanzado.

Las posibilidades son infinitas: visualización constante, principalmente del Nombre YHVH, repetición mántrica (Zajor, ¡recuerda!, en hebreo) de un Nombre (como Eheieh Asher Eheieh), un versículo (como YHVH roí lo ejsar, YHVH es mi pastor, nada me faltará; o el Shemá Israel; etc.), una combinación de letras o nombres (yejudim o unificaciones, etc), visualizarse en la forma del Yotser (Nombre de Dios en vertical) o como el Árbol de la Vida en meditaciones tipo Merkavá, oración constante ya sea espontánea en forma de diálogo, ya sea estructurada (Aní tefiláh — yo soy oración), la práctica del aquí y ahora o del vacío (En aní yajid YHVH: no hay yo sólo YHVH), tal como enseñaba el Baal Shem Tov: "El hombre debe contemplar que nada hay en la totalidad del universo sino el propio Dios, el cual llena todo el mundo con su Gloria. La parte esencial de esta meditación es que el hombre se piense como absolutamente nada, pues él es realmente sólo el alma dentro de sí, la cual es una parte de lo divino mismo. Así, toda la realidad es sólo Dios, el Único (Yajid)".

Para no dispersarse o moverse en varias direcciones al tiempo, invito enfáticamente a practicar la primera, la visualización constante del Tetragramaton, tal

como es recomendada por grandes cabalistas, como Isaac de Acco o el Ari, siendo la verdadera aplicación práctica del versículo (Sal 16:8): "Shiviti YHVH LeNegdi Tamid; He puesto a YHVH delante de mí siempre".

Así, dice Rabí Yitsjak de Acco:

"Debes mantener de continuo las letras del Nombre único en la mente como si estuvieran enfrente de ti, escritas en un libro con escritura de la Torá (Ashurí) Cada letra debe aparecer infinitamente grande ... El ojo de tu mente debe mirarlas y al mismo tiempo tu corazón debe dirigirse hacia el Ser Infinito (En Sof). Tu mirada y tu pensamiento deben ser como uno...

"[Si eres capaz de hacer esto] ningún mal te acaecerá y no serás víctima de accidentes. Mientras que estés adherido a Dios, estarás por encima de accidentes y en control de las situaciones...

"Se puede preguntar por qué hay que ligar los pensamientos al Tetragrámaton más que a cualquier otro Nombre. La razón es que este Nombre es la causa de las causas y la fuente de todas las fuentes. En él están incluidas todas las cosas, desde Kéter, la sefirá suprema, hasta la más insignificante polilla. Bendito sea el Nombre de la gloria de su reino por siempre y siempre."



Realizar la meditación anterior repitiendo como mantra el versículo:

ייריתי יהרה לְנֵנְהִי תְּמִי Shiviti Adonay Lenegdi Tamid

Pongo (he puesto, estoy poniendo) al Eterno delante de mí siempre

b) ARMONIZACIÓN CON LA LUZ DIVINA

Una vez alcanzado el estado de meditación (relajación, etc), miramos entonces hacia el firmamento y vemos que aparece escrito en él el Nombre (T) en letras de fuego blanco emitiendo luz blanca. Vemos cada letra grande como una casa, claramente delineada, resplandeciente de luz, llenando todo nuestro campo de visión. Durante unos instantes nos concentraremos exclusivamente en las letras del Nombre, vaciando nuestra mente de todo pensamiento.

Vemos entonces cómo un rayo de Luz desciende desde el Nombre y penetra en nosotros por la zona de la coronilla (el centro microcósmico correspondiente a Kéter). Esta Luz recorre nuestro cuerpo Sefirá a Sefirá según el Rayo Relampagueante y las correspondencias sefiróticas internas (si no se conocen, directamente en cada parte y cada órgano), hasta alcanzar el centro de Maljút bajo las plantas de los pies donde se estabiliza. Poco a poco la Luz nos va llenando, limpiándonos y llenándonos de positividad y energía, hasta que nos sentimos completamente luminosos y radiantes.

Contemplamos todos nuestros centros psíquicos sefiróticos luminosos y vibrando en la frecuencia de la Luz Divina. Imaginamos todos nuestros órganos y partes del cuerpo bañados en esa Luz que nos limpia por completo y elimina toda forma de negatividad. Nos podemos detener en aquellas regiones aquejadas de algún tipo de dolencia y contemplar cómo la Luz aporta curación, salud y vitalidad. Sentimos que la Luz penetra hasta la médula de los huesos, fortaleciendo su sistema inmunológico. Percibimos cómo a través de los miles de capilares y conductos microscópicos la Luz alcanza a todas las células de su cuerpo y, en particular, limpia, rectifica y activa las cadenas de ADN del núcleo celular. Podemos ser todo lo detallado que deseemos o que la situación requiera (en el contexto de curación, por ejemplo).

Anhelamos adherirnos fuertemente a Dios a través de su bendito Nombre y sentirnos totalmente unificados con su Luz. Pasamos entonces a la siguiente fase de interiorización sincronizando la contemplación de las letras individuales con nuestra respiración.

Para lo cual, volvemos a tomar conciencia de nuestra respiración, profunda y rítmica y durante unos instantes atendemos a su flujo regular de inspiración y espiración. Cuando nos sintamos preparados empezamos con el siguiente proceso: Hacemos una inhalación y meditamos en la letra Yod, atrayendo su luz e introduciéndola en nosotros. En la exhalación meditamos en la letra He, permitiendo que su luz nos permee e irradie a través de nosotros. En la siguiente inhalación meditamos en la letra Vav como una luz pura, llena de fuerza y vitalidad y, por último, en la exhalación subsiguiente, meditamos en la segunda He, sintiendo cómo la Presencia Divina nos llena de gozo y alegría a rebosar. En total dos respiraciones completas.

Es decir, en la primera inhalación, contemplamos la Yod como una luz blanca, cegadora, radiante, cálida, gozosa. Esta luz penetra por tu nariz y llena y permea todo tu cuerpo, llenándote de Sabiduría.

En la primera exhalación, espiramos por la nariz y sentimos la He radiando a través de todo nuestro ser, como una madre que nos rodea y abraza. Al exhalar expulsamos todas las impurezas de nuestro sistema espiritual.

En la segunda inhalación sentimos cómo la Vav llena nuestro cuerpo, nos energiza, nos llena de fuerza y vigor, dándonos un corazón limpio, íntegro, verdadero con nuestro self, completo, maduro, equilibrado. Mantenemos la imagen de la Vav en luz blanca como la Yod, cristalizada en nuestra mente como un corazón radiante.

Y en la segunda exhalación sentimos que todo nuestro organismo físico es limpiado y recargado con el poder de la He final. Sentimos su luz refrescante, rodeándonos e irradiando.

Podemos repetir el ciclo completo el número de veces que queramos. Una posibilidad es hacerlo 26 veces, el número del Tetragrama, concentrándonos no sólo en la imagen sino también en el sonido de cada letra. Haríamos así en total 52 respiraciones, pero cualquier número es válido. Después permanecemos un buen rato en contemplación interior, en paz, alegría y plenitud.

c) UNIFICACIÓN del SANTO BENDITO SEA y la SHEJINÁ

En particular, Tiféret – que como centro de Yetsirá de Atsilút representa el Partsuf de Zeir Anpin, el Santo, Bendito sea – es la Vav del Tetragrámaton, pero está también representada en otro nivel por el Nombre completo Yod/He/Vav/He. La He final del Tetragrama, como centro de Asiá de Atsilút – y específicamente la sefirá Maljút, es la Shejiná o Presencia Divina, y está representada en otro nivel por el Nombre Adonay.

Todas nuestras acciones, oraciones, meditaciones y esfuerzo espiritual se realizan en aras de la unión del Santo, Bendito sea y de la Shejiná, que se halla en estado de exilio entre las criaturas. Esta es la Santa Unión – del cielo y la tierra, lo alto y lo bajo, lo subjetivo y lo objetivo, lo masculino y lo femenino, Tiféret y Maljút

Se puede trabajar mediante el siguiente Yijud:

La primera fase es la visualización de Tetragrámaton:



Después se expande la segunda He, que es la Shejiná, cuyo Nombre es Adonai, el cual se escribe en su lugar adecuado:



La Shejiná se encuentra entonces perfectamente unida a su consorte, lo cual se expresa entrelazando las letras, una a una, nivel a nivel:



Para ponernos en el nivel de conciencia adecuado, quizá resulte útil realizar la siguiente contemplación:

La Alef que representa la unidad de la Creación y que porta el sello del Tetragrama se une con la Yod de la Sabiduría suprema y del arquetipo de la Deidad manifestada. La Dalet de la manifestación en sí – la fuerza del cuaternario, origen de la multiplicidad – se une con la He del Espíritu (quinto elemento) Divino. La Nun de la individuación – conteniendo a todas las criaturas – se una a la Vav del supremo Self Divino. Por último, la Yod de la obra final completada – de la Sabiduría actualizada, conteniendo todas las esferas y órdenes de fuerzas naturales – se une a la He del Reino de Dios, el perpetuo Shabat, la perfección última del Plan Divino realizado en la Tierra y en el Cosmos.

Visualizamos cómo de la luz que irradia esta unificación todos los seres de todos los mundos reciben bendición, paz, plenitud, realización.

Este Yijud es tan importante que en algunos Sidurim (libros de oraciones) sustituye por completo al Nombre de Dios, apareciendo éste siempre en la forma anterior, es decir, con la He expandida conteniendo al Nombre Adonai y a continuación las ocho letras entrelazadas. Así, en todas las oraciones, cada vez que leemos el Nombre de Dios YHVH y pronunciamos Adonai, estamos de hecho actualizando la unificación. De este modo hacemos nuestra pequeña contribución a la realización del Reino de Dios en la Tierra.

4) SHEMÁ ISRAEL

El cuarto gran Yijud que vamos a considerar es el Shemá Israel, la proclamación de la unidad, que todo judío debe pronunciar explícitamente al menos dos veces al día.

שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה אחד

Shemá Israel YHVH Elohenu YHVH Ejad. Escucha Israel YHVH nuestro Dios YHVH es uno.

(ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד)

VaEd LeOlam Maljutó Kebod Shem Baruj (En voz baja) Bendito sea el Nombre; la Gloria de su Reino (es) para toda la eternidad

Existen varias formas de meditar sobre éste versículo⁸. Aquí se propone un Yijud de ascensión que pretende reintegrar todos los niveles en la Unidad Omniabarcante. La contemplación a realizar sobre cada palabra es la siguiente:

<u>Shemá</u> (Escucha): Se ha interpretado como Shem Ayin, el Nombre de 70, que junto con las propias dos letras de la palabra nombre (Shem) constituye el Nombre de 72. Como tal representa la fuerza interna de la Creación, el Poder Divino detrás de las leyes de la naturaleza y de la historia.

Shemá, ¡escucha!, es, por tanto, un movimiento de atención consciente y de desidentificación; de elevación y restitución del mundo a Dios; de trasmutación de toda la representación exterior a un acto de cognición interna; de apertura a Dios; de transferencia de néfesh a neshamá, en suma. En el Árbol extendido corresponde a la apertura de Daát de Yetsirá.

<u>Israel</u>: El significado bíblico de este Nombre es 'hombre que lucha con Elohim y con hombres y vence'. Como dice Leo Schaya⁹: "Después de que el alma, en el Shemá, se ha abierto a Dios y a la unión con Él, tiene que tomar conciencia de su primer estado, sagrado y deiforme, Israel, el 'espejo' puro y vacío que no refleja 'otros dioses' o ilusiones existenciales, sino que contempla la única realidad".

El Israel en cada uno de nosotros es la chispa del alma superior que anhela trascender los límites de lo físico y realizar su estado espiritual, en unidad con la Luz Divina. Al meditar sobre 'Israel' debemos contemplar e identificarnos con la parte más interna de nuestro ser briático, el punto más alto de nuestra psique: Kéter de Yetsirá, que es, a su vez, el Tiféret de Briá y el Maljút de Atsilút. Formamos así parte de la Asamblea de Israel (Kneset Israel, identificada con la Shejiná) y nos preparamos para la unión con nuestro arquetipo supremo.

YHVH: Tiféret de Atsilút. La conciencia pura de Dios en el centro de la Manifestación. El Yo Soy o Ser activo de la Creación.

-

⁸ Ver, por ejemplo, Zohar 2:216 a. Meditación y Cábala. Kaplan. Págs. 42-43.

⁹ El significado universal de la Cábala. Ediciones Dédalo. Buenos Aires.

<u>Elohenu</u>: Biná. El aspecto "lleno" de la Manifestación. Toda la Creación brotando y siendo reabsorbida en la unidad de la Mente de Dios. El polo negativo de la Luz.

YHVH: Jojmá. El aspecto "vacío" de la Manifestación. La trascendencia absoluta de la Esencia Divina. El polo positivo de la Luz.

Ejad: Kéter. Un solo Nombre, una sola realidad. Todos los aspectos de la Manifestación unidos, desde En Sof hasta la última partícula de polvo intergaláctico. La meditación de Ejad (ver antes) es aplicable aquí: Alef es Kéter; Jet son las ocho sefirot de Jojmá a Yesod, Dalet es Maljút, conteniendo en sí a todos los mundos creados. Al pronunciar Ejad hay que contemplar el Rayo Relampagueante uniendo entre sí todos los niveles y haciendo que la influencia suprema descienda sobre la Tierra. Como dice el Zohar¹⁰: "Hay que tomar lo de abajo en lo de arriba y unificarlo (en En Sof)... Hay que elevar la mente con temor y amor hasta llegar a En Sof, sin permitir que la mente deje los demás niveles y miembros. La mente debe ascender con todos ellos, atándolos para que constituyan un único nudo en En Sof".

5) TIKUNIM

Tanto el Ari (Jayim Vital en Shaar Rúaj HaKódesh, La Puerta del Espíritu Santo) como otros autores han propuesto numerosos Yejudim con distintas aplicaciones de iluminación y desarrollo espiritual, o para cubrir determinadas necesidades personales¹¹.

Aquí enunciaremos sólo algunos muy útiles para la superación de cualidades negativas y construidos a base de los principios enumerados anteriormente.

a) Tikún o rectificación del **orgullo**: Orgullo en hebreo es Gaavá, TIXI, de valor numérico 15. Meditar en el Nombre Yah,

יה

del mismo valor numérico. Todo lo dicho sobre el Bitul o aniquilación del ego referido a Jojmá es relevante aquí. Nótese que en la palabra Gaavá, si quitamos las letras Vav He finales (letras del Nombre Divino), nos queda Guimel-Alef, de valor cuatro, o sea, Dálet (canal Biná-Jojmá). La idea es que el orgullo es una desconexión de las dos primeras letras del Nombre por la irrupción del ego, lo que causa un cortocircuito.

-

¹⁰ Ver nota 75.

¹¹ Ver en particular las siguientes obras: 'Meditación y Cábala' de Kaplan y 'Yikrá Bshmí' de Ariel Bar Tsadok. Edición privada.

En una 2^a fase: abrir el Nombre 777 = 26. Tetragrama: el Ser activo del Universo.

b) Tikún o rectificación de la **ira**:

Kaas = $\Im \Im \Im = 150$. Nombre Divino = Ehyé extendido con He = 151 (siempre se puede permitir una unidad más para el Kolel, la unificación)

También Jemá = Enojo = הימה = 63. Nombre Divino: יוד הי ואו הי

c) Depresión, angustia, abatimiento: Dikaón, 91, דיכאון

Conocemos las múltiples conexiones de este número:

- $-91 = 13 \times 7$. La unidad en el septenario de la forma.
- 91 es la conjunción del Tetragrama y Adonai: אהדונה'
- 91 es Ha-Elohim: האלהים
- 91 es אָל, uno de los 72 Nombres de Dios.
- 91 es 'XD notarikón de Potéaj Et Yadejá (Abres tu mano o tu Yod. Sal 145: 16)

Se recomienda meditar sobre este último código, 'ND. En general se usa para el sustento material (el versículo del Salmo 145 dice: "Abres tu mano y sacias a todo ser viviente a plenitud"). También Maná, ND, suma 91. El maná es el sustento integral, tanto material como espiritual. Podemos leer Yad-mano como Yod, que es el anagrama de la manifestación de la Luz infinita, de toda la potencialidad de la Luz. La persona en depresión está experimentando una carencia severa de Luz. Además, 'ND aparece también como notarikón en otro versículo bíblico (Sal 31:6): "En tus manos encomiendo mi espíritu-Rúaj. Tu me has redimido YHVH (Padita Otí YHVH), Dios de la Verdad". La meditación sobre estas tres letras

פאי

equilibra, por tanto, el Rúaj (el corazón) y expresa nuestra confianza absoluta en Dios y en su salvación, a pesar de los malos momentos que podamos estar atravesando. Esto atrae la Luz Divina a raudales y abre nuestro corazón al deseo de dar, lo que constituye la curación de nuestras depresiones.

d) **Tristeza.** Seguimos aquí un principio diferente. Usamos como rectificación de la tristeza la Luz del Nombre de Dios en Jésed, El, אל. [Esta es otra posibilidad.

Identificar la cualidad negativa a rectificar con la sefirá correspondiente y trabajar por medio del Nombre Divino de esa sefirá]

Si extendemos las letras del Nombre El: אלך למד אלף למד אלף y sumamos, obtenemos 185, el valor numérico de HaPanim, בונים, el rostro, pero también perfil. 185×2 = 370 nos da el rostro completo. Se interpreta como las 370 luces que brillan del Rostro de Dios.

Este Yijud se realiza en dos fases: En la primera se visualiza el Nombre:

y se canaliza su Luz. En la segunda se visualiza su extensión doblada:

y se canaliza según lo acostumbrado.

e) Otros Tikunim

Glotonería: Zélel, 67, うけ → ココ, Biná

Mentira: Shéquer, コロヴ = 600

Encima el Nombre מצפץ. Debajo de él: רוח אלהים

Miedo: Pájad, 92 → הוֹהְיֹךְ Adonay Eloheja, YHVH tu Dios

Lujuria: Agabá, 80, יה ארני \rightarrow עגבה

Odio: Siná, 366, שׁב הויה \rightarrow שׁב הויה (Shem Havayá o YHVH

Sham)

6. ILUMINACIÓN

Para iluminación en general usar la expansión 💆 del Nombre Divino:

יוד הי ויו הי

7. ELIMINAR NEGATIVIDAD

Para eliminar negatividad y protegernos en general de las fuerzas negativas, es útil el siguiente Yijud: Meditar en dos veces el Nombre Elohim, אלהים אלהים א y entrelazar sus letras con la siguiente vocalización

אָאֵלֶלְהָהֵיֵימַםְ

8. PURIFICACIÓN DEL PENSAMIENTO

Tener en cuenta que la palabra "pensamiento" es Majshavá en hebreo, מֹשׁבּוֹם, que puede descomponerse en Jashav Mah, הוֹשׁבּ בּוֹה, es decir, "piensa en Mah".

Visualizar, por tanto, la expansión Mah del Tetragrama

יוד הא ואו הא

y luego desarrollarla por uno de los siguientes procedimientos:

- Triangulación:

יוד יוד הא יוד הא ואו

יוד הא ואו הא

La suma total de esta triangulación es 130, el mismo valor que las palabras: Ojo (עין), escalera (סיני), escalera (סיני).

- Segunda expansión: יוד ואו דלת הא אלף ואו אלף ואו הא אלף

- Cinco veces la expansión triangulada (5 x 26 es también 130):

יוד יוד הא יוד הא ואו יוד הא ואו הא
יוד יוד הא יוד הא ואו יוד הא ואו הא
יוד יוד הא יוד הא ואו יוד הא ואו הא
יוד יוד הא יוד הא ואו יוד הא ואו הא

יוד יוד הא יוד הא ואו יוד הא ואו הא

Recordamos las fases para la meditación en general y para un Yijud en particular:

- 1) Relajación.
- 2) Creación del marco (Ensueño creativo. Subida a la colina de luz)
- 3) Construcción del Yijud (En el firmamento. En letras de fuego blanco, irradiando Luz blanca o de algún color sefirótico adecuado)
- 4) Concentración completa en las letras.
- 5) Atracción de la Luz y canalización hasta la plenitud. Armonización de la Luz con la propia energía.
- 6) Proyección al entorno. Fase de compartir.
- 7) Agradecimiento. Retorno. Cierre.

Meditación del Talit y Tefilim espirituales

Estamos en la colina de luz, en nuestro lugar personal.

Nos percatamos entonces de que delante de nosotros, como hecha de luz y aire, ha aparecido una escalera sefirótica dividida en siete tramos que conduce a lo que parece ser una segunda colina de luz. Sentimos la llamada de esta luz — más brillante, si cabe, que la de la colina en que nos encontramos — invitándonos a subir por la escalera. Lo hacemos lentamente, siguiendo la cuenta, ascendiendo una sefirá cada vez. Empezamos:

Uno, Yesod. Dos, Hod. Tres, Nétsaj. Cuatro, Tiféret. Cinco, Guevurá. Seis, Jésed. Y siete, Biná.

En seguida notamos la embestida de la luz, que nos envuelve por completo. Tenemos la sensación de estar pisando suelo sagrado. Cuando tomamos conciencia de nuestro entorno nos damos cuenta de que estamos ante el Muro Occidental del Templo de Jerusalem, un Templo no edificado con piedras físicas sino de pura sustancia espiritual, pues estamos reverberando en la sefirá Biná, la esfera del Templo arquetípico¹². Durante unos instantes contemplamos sus piedras resplandecientes.

Vemos entonces que la luz que nos rodea ha cristalizado en una particular disposición de letras del Nombre de Dios:

Sobre nuestra cabeza, a una distancia y como en suspensión en el aire, una letra Yod, en fuego blanco, irradiando luz blanca.

A nuestra izquierda, a una distancia y a la altura del hombro, las letras Yod He, también en fuego blanco irradiando luz blanca.

Debajo de las anteriores y a la altura de la cadera izquierda, la misma combinación Yod, He.

A nuestra derecha, a una distancia y a la altura del hombro derecho, las letras Yod He Vav, siempre escritas en fuego blanco e irradiando luz.

Por último, debajo de las anteriores y a la altura de la cadera derecha, la combinación Vay He.

יהו יה וה יה

Contemplamos cómo éstas son las letras de la triangulación del Nombre de Dios, cuyo valor numérico total es 72. Esta disposición es nuestro manto de luz, nuestro escudo de protección, nuestro talit espiritual. Sentimos cómo la potente luz de las letras nos envuelve, nos abraza, va penetrando en nosotros por todos los poros de nuestra piel, nos limpia por dentro, nos llena de positividad. Durante unos instantes dejamos que la luz realice en nosotros su proceso de alquimia espiritual.

En un momento dado percibimos cómo de cada grupo de letras emana un potente rayo de luz que converge en nuestro corazón. Allí se forma de nuevo el Nombre de Dios en triángulo en letras de fuego blanco y luz. Sentimos que nuestro corazón se abre y se llena del Amor Divino, irradiando la compasión universal.

¹² En lo que sigue vamos a utilizar el simbolismo del Templo de Jerusalem como modelo del templo interno. Puede que algunas personas se sientan más cómodas con otras representaciones del espacio sagrado. Deberán entonces hacer las adaptaciones oportunas.

י ה י ה ו י ה ו ה

De este triángulo emergen trece rayos de luz, uno del vértice superior y cuatro de cada uno de los lados del triángulo, irradiando las trece medidas de la misericordia, según está escrito (Ex. 34:6):

יָהוָה יְהוָה אֵל רַחוּם וְחַנוּון אֶרֶךְ אַפַּיִם וְרַב־חֶסֶר וֶאֱמֶת נֹצֵר חֶסֶר לָאֲלָפִים נֹשֵׂא עָוֹן וָפֶשַׁע וְחַשָּאָה וְנַמֶּה

Adonai Adonai El Rajúm VeJanún Érej Apáyim VeRab Jésed VeEmét Notser Jésed LaAlafím Nosé Avón VaFésha VeJataá VeNaqué,

Adonai, Adonai, Dios misericordioso y pródigo en gracia, lento para la ira y abundante en bondad y verdad, que mantiene la bondad a los millares, que perdona la maldad y la rebeldía y el error y absuelve.

Adonai (Tetragrámaton) envolviéndonos.

Adonai (Tetragrámaton) en el corazón.

- 1. El, rayo de luz que parte del vértice superior del triángulo y lo une con la letra Yod sobre la cabeza.
- 2. Rajúm. 3. VeJanún. 4. Érej 5. Apáyim. Cuatro rayos del lado izquierdo del triángulo.
- 6. VeRab Jésed. 7. VeEmét. 8. Notser Jésed. 9. LaAlafim. Cuatro rayos del lado inferior del triángulo.
- 10. Nosé Avón. 11. VaFésha. 12. VeJataá. 13. VeNaqué. Cuatro rayos del lado derecho del triángulo.

Desde esta estructura podemos enviar luz, paz, armonía, plenitud, curación, consuelo, realización, etc., a cualquier persona; podemos limpiar de negatividad toda situación y transmutarla; podemos llenar la Tierra de vibraciones positivas para el tikún universal; podemos, en fin, trabajar para que la materia sea transparente a la Luz, en vez de apantallarla. El Nombre de Dios que irradia las trece medidas de la misericordia es nuestro transmutador, nuestro convertidor universal.

Traemos a la mente, por ejemplo, a una persona que sabemos que sufre: quizá un ser querido, pero puede ser una persona cualquiera. No consideramos sólo su posible dolor físico o superficial, sino que incluimos toda su negatividad, suciedad interior, etc. Nos ponemos en su lugar, dentro de él, y sentimos lo que él siente, experimentamos lo que experimenta y cómo lo experimenta, sufrimos su propio sufrimiento, dejamos que se libere de nuestro corazón la compasión que brota de la mente iluminada.

Ahora visualizamos todo su dolor como un humo negro, denso, grasiento y hediondo. Con una inspiración lo traemos a nosotros y lo llevamos al corazón. En cuanto este humo impacta sobre el Nombre Divino en nuestro corazón se transforma en un aire de vida, luminoso y brillante. La negatividad es transformada de raíz en su opuesto. Todo el sufrimiento es transmutado en alegría, satisfacción, armonía, bienestar... que es enviado (con la espiración) a la persona sufriente. Comprobamos cómo, bañada en esta luz, es aliviada de su sufrimiento, liberada de su carga, redimida de su culpa, llena de felicidad...

Repetimos el proceso con cuantas personas queramos, hacemos lo propio con las situaciones de conflicto, opresión, hambre y violencia que conozcamos, agrandando progresivamente el círculo hasta abrazar a todos los seres del Cosmos. Terminamos con una visión de todo el Cosmos iluminado, bañado en la Luz de Tiferet en Belleza y Armonía. Contemplamos.

Y si la meditación anterior es la propia del Talit interior (el manto de oración), la que sigue a continuación es la correspondiente a los Tefilín (filacterias).

Visualizamos el Nombre Eheiéh en el centro de Kéter, encima de la cabeza:

אהיה

Visualizamos el Nombre YHVH en el centro de Tiféret, en el corazón:

יהוה

Visualizamos el Nombre Adonai en el centro de Maljút, en la base de la columna:

אדני

Los tres Nombres arden en fuego blanco y resplandecen de luz en sus centros respectivos.

Con una inspiración hacemos descender la Alef de Kéter a Tiféret y también ascender la Alef de Adonai al centro del corazón, uniéndolas con la Yod de la siguiente manera:

X'X

En la espiración contemplamos esta unión de las tres letras.

En la siguiente inspiración hacemos descender la primera He de Eheiéh y ascender la Dalet de Adonai, uniéndolas con la primera He del Tetragrama:

ההד

En la espiración contemplamos.

En la siguiente inspiración hacemos descender la Yod de Eheiéh y ascender la Nun de Adonai, uniéndolas con la Vav de YHVH de la siguiente manera:

ירר

En la espiración contemplamos.

Por último, en la inspiración desciende la segunda He de Eheiéh y asciende la Yod de Adonai, uniéndolas con la segunda He del Tetragrámaton:

ההי

Tenemos así el yijud completo en el corazón, unificando la energía de los tres Nombres:

איאההדיונההי

Visualizamos ahora las doce letras como una corona circular que rodea al centro del corazón, en cuyo interior aparece un hexagrama con los Nombres Divinos sefiróticos correspondientes en las seis puntas y en el centro, de la siguiente manera:

En la punta superior central (posición de Daát), en el Nombre הוֹה אל הוֹה', nos desapegamos de nuestra avaricia, tanto en lo material como en lo espiritual, reconciliándonos con nuestro ser y regocijándonos en nuestra porción.

En la punta superior izquierda (nuestra izquierda, en la posición de Jésed), en el Nombre ਨੇ nos desapegamos de nuestra gula, tanto en lo material como en lo espiritual y de todos los vicios que de ella derivan.

En la punta superior derecha (nuestra derecha, en la posición de Guevurá), en el Nombre אלהים גבור nos desapegamos de nuestra cólera, nuestra ira, nuestra impaciencia, tanto en lo material como en lo espiritual, así como de todos los vicios que de ellas derivan.

En el centro del hexagrama (en la posición de Tiféret), en el Nombre הוה אלוה אלוה מו nos desapegamos de nuestro orgullo, tanto material como espiritual, y de todos los vicios que de él derivan.

En la punta inferior izquierda (nuestra izquierda, en la posición de Nétsaj), en el Nombre אות יהוה צבאור ' nos desapegamos de nuestro egoismo, tanto en lo material como en lo espiritual y de todos los vicios que de él derivan.

En la punta inferior derecha (nuestra derecha, en la posición de Hod), en el Nombre אלהים באות nos desapegamos de la mentira, de la falta de honestidad y de toda nuestra habla negativa, tanto en lo material como en lo espiritual, así como de todos los vicios que de ellas derivan.

En la punta central inferior (en la posición de Yesod), en el Nombre אָל "ד", nos desapegamos de nuestra pereza, tanto en lo material como en lo espiritual, así como de todos los vicios que de ella derivan.

Y así con nuestro corazón purificado, los poderes del hexagrama tiferético brillan a través de nosotros. Contemplamos.

Ahora volvemos a visualizar el Nombre Eheiéh en el centro de Kéter, encima de la cabeza:

אהיה

Visualizamos el Nombre YHVH en el hemisferio cerebral izquierdo, la posición de Jojmá:

יהוה

Por último, visualizamos de nuevo el Nombre Eheiéh en el hemisferio cerebral izquierdo, la posición de Biná:

אהיה

Como hemos hecho antes unimos los tres Nombres letra a letra en cuatro respiraciones, pero ésta vez lo hacemos en el centro de la frente, la posición del Daát superior.

Es decir, en la primera inspiración llevamos Alef Yod Alef al centro de la frente uniéndolas alternativamente: 🛪 'ར་་ . En la espiración contemplamos.

En la segunda inspiración hacemos lo propio con las primeras letras He de los tres Nombres: निनि. En la espiración contemplamos.

En la tercera inspiración llevamos a la frente y unimos Yod Vav Yod: "וֹר. En la espiración contemplamos.

Por último, en la cuarta inspiración llevamos y unimos las tres letras He finales: ☐☐☐. En la espiración contemplamos.

Tenemos así el Yijud completo resplandeciendo en nuestra frente y llenando nuestra mente de luz:

איאהההיויההה

Ahora visualizamos estas doce letras como una corona que rodeara nuestra cabeza mientras que en ele centro de la frente aparece la triangulación del Tetragrama expandido como Mah. Su valor numérico es 130, el mismo que el de la palabra Ayin, que significa ojo (el ojo del espíritu):

יוד יוד הא יוד הא ואו יוד הא ואו הא Así, con el pensamiento purificado, los poderes de Daát brillan a través de nosotros. Contemplamos.

Para terminar esta meditación, sellamos nuestra unión con lo Divino mediante el triple anillo de compromiso. Nos visualizamos en el interior de una triple esfera, o mejor, tres esferas concéntricas, cada una subsumida en la anterior; y nosotros en el centro.

En la esfera más externa resplandece la expansión Ab del Tetragrama:

יוד הי ויו הי

En la intermedia, la expansión Sag:

יוד הי ואו הי

Por último, en la más interna, la expansión Mah:

יוד הא ואו הא

El valor numérico conjunto de estas tres expansiones es 180, el mismo que el de los seis Nombres que hemos utilizado antes: Eheiéh YHVH Eheiéh, Eheiéh YHVH Adonai. El valor numérico del primer triplete es 68, el mismo que el de la palabra Jayim, Vida. El valor numérico del segundo triplete es 112. En este número no sólo está representada la unión de Kéter, Tiféret y Maljút en los tres Nombres, sino también Jojmá y Biná, ya que 112 es también el valor numérico de YHVH Elohim. Tenemos así el yijud completo: arriba y abajo, derecha e izquierda.

Durante un tiempo contemplamos con silencio interior.

Contexto de las trece midot

Los israelitas habían cometido la trasgresión del becerro de oro, desconectándose precisamente de la Tríada suprema. En un pasaje abstruso, pero sublime, el Zohar propone la siguiente interpretación de la afirmación del pueblo (ante el becerro): "Estos son tus dioses, Israel, que te han sacado de Egipto" (Ex. 32:4):

En hebreo el pronombre "éstos" es "eleh" (ALH) que consta de las tres primeras letras del Nombre de Dios Elohim (ALHIM). La clave del significado de este Nombre nos la da el versículo de Isaías (40:26): "Alzad vuestros ojos a lo alto y mirad: ¿Quién ha creado éstos (MI bará ALH)?" Según el Zohar, MI, quién, se refiere a la sefirá Biná, el objeto eterno de toda búsqueda (el máximo aspecto de lo Divino que es accesible a la mente). Eleh, éstos, son las siete sefirot inferiores, que definen los mundos de la forma. Estas siete sefirot emanan de Biná, quien las agrega a su nombre por la adición de Mi invertido. Esto quiere decir que Biná, como madre de la vida, mantiene una conexión constante con ellas, transmitiéndoles la influencia de las tres sefirot superiores. La terminación "Im", además, es indicativa del plural (masculino), con lo cual el Nombre Elohim viene a indicar la pluralidad en la unidad y el gobierno Divino sobre los mundos plurales de la forma. El pecado de los israelitas es que volvieron a separar estas siete sefirot inferiores (los poderes espirituales activos) de su raíz metafísica en las tres esferas supremas y eso, el considerarlas como poderes divinos autónomos, es idolatría.

Moisés quiso pues restablecer la conexión ascendiendo de nuevo (asciende al Sinaí – el monte de Daát – por segunda vez, es decir, asume la tríada Dios en Hombre). Desde Daát habla con Dios cara a cara como conversa un hombre con su amigo (Ex. 33:11); es decir, se halla en plena comunicación con el intelecto divino – la tríada Dios Hombre – cuya formulación o Palabra Divina recibe claramente (a través de un espejo claro). Viendo que es un tiempo propicio (Ex. 33:12-13) quiere subir más alto y adentrarse en los misterios recónditos del Pensamiento Divino (Tríada Dios Solo). Dios le muestra su Bondad (su naturaleza de Sumo Dador: el poder con el que rige el mundo) y proclama ante él su Nombre (YHVH, la metafórmula de toda la Manifestación); pero la esencia última de sus designios, el funcionamiento interno de la Providencia, los mecanismos íntimos de esta primera Tríada, eso no lo puede conocer – "y haré merced a quien se la haga y me apiadaré de quien me apiade" (Ex. 33:19) –. Es decir, Dios le dice a Moisés que actúa con una lógica que él no puede comprender.

Y el mismo Dios exclamó: "YHVH YHVH Dios (EL) clemente y misericordioso, paciente y abundoso en amor y verdad..." (Ex. 34: 6-7). La repetición del Nombre de cuatro letras indica que el

aspecto de la inmanencia divina de "toda la Tierra está llena de su Gloria" y el aspecto de la trascendencia absoluta de "los mundos son ante El como nada", son uno y el mismo. Ambas manifestaciones – por un lado el gobierno de la Creación desde dentro, estableciendo como un mecanismo de retroalimentación respecto de las acciones humanas, y por otro la propia Realidad Divina en sí misma, la única realmente existente, ante la cual todo está nulificado – están unidas por lo que se conoce como las trece medidas de la misericordia (según el versículo del Éxodo antes citado: Dios clemente y misericordioso, paciente y abundoso en amor y verdad, que conserva la misericordia hasta la milésima generación, perdona la iniquidad, la rebeldía y el pecado, y limpia). A través de ellas fluye la influencia de la Tríada suprema, que es la realidad y el sustento de todos los mundos manifestados. Trece es el número de la unidad (Ejad, AJD; A=1, J=8, D=4) y del amor (Ahavá, AHBH; A=1, H=5, B=2, H=5), lo que expresa la esencia de la manifestación y de la acción divina. Podemos acercarnos a la experiencia de Dios por ambas aproximaciones: la Unidad y el Amor. Las dos son la misma vía.

Explicación de las trece midot

Cuando, tras el pecado del becerro de oro, Moisés pide conocer los designios divinos (Ex 33:13), es decir, el funcionamiento interno de la Providencia, Dios le responde que no puede conocer su esencia, pero le manifiesta la acción divina en el mundo, regida por lo que se conoce como las trece medidas de la misericordia (Ex 34:6-7):

"YHVH descendi'o en la nube y estuvo allí con él y proclamó el Nombre de YHVH. Y pasó YHVH por delante de él y clamó:

YHVH YHVH EL Rajúm VeJanún Érej Apáim VeRav Jésed VeEmet Notsér Jésed LaAlafím Nosé Avón VaFéshaVeJataá VeNaké ...

YHVH YHVH Dios compasivo y gracioso, lento de iras y abundante en misericordia y verdad; mantiene la misericordia a los millares, perdona la maldad y la rebeldía y el pecado y limpia (absuelve)..."

La primera medida es propiamente el Nombre El (1). La repetición del Tetragrama indica la unidad o identidad entre la manifestación de Dios como Gran Rostro (Arij Anpin) en su mismidad y trascendencia absolutas (Kéter), Fuente de toda Misericordia, y la manifestación de Dios como Pequeño Rostro (Zeir Anpin), rigiendo los destinos de la Creación como la Fuerza activa de la Providencia, usando también del Rigor, que como negación de la negación, es Misericordia encubierta ¹³. Y todo este concepto, expresión de la más pura esencia divina ¹⁴, se halla reunido en el Nombre El, que, como hemos explicado, traduce la influencia divina a los mundos de la forma, y representa la síntesis de las doce medidas que siguen. Puede también considerarse que las nueve primeras medidas corresponden a las sefirot de Kéter a Yesod y las cuatro últimas propiamente a Maljút. La primera, El, corresponde lógicamente a Kéter.

Rajúm (2) VeJanún (3): Rajúm significa que Dios ama, tiene piedad, se compadece. El no se encuentra ausente ni ajeno a la Creación, sino que desea apasionadamente ser movido a la acción para llenar al alma capaz de recibirle. Pero el impulso inicial debe venir de abajo, de la libertad del hombre. Para lo cual sólo es necesario hacer un hueco por encima de uno mismo, hacer una simple llamada sincera, con pobreza y vaciedad de espíritu, y El mismo está dispuesto a proporcionar los medios sabios para poder buscarle y tenerle. Entonces será Janún, el dador de gracia, colmando a rebosar la medida de cada ser y concediendo el máximo don de la conciencia de su Presencia. Jojmá y Biná.

Erej (4) Apaim (5): "Largo o lento de iras" (literalmente, largo de rostro o de nariz) Es éste un título de Kéter como Gran Rostro en contraposición con el Pequeño Rostro, que recibe el nombre de Katsar Apaim (corto de nariz o "el irascible") Ya se ha comentado sobre este punto. El mundo existe por la misericordia (pues su esencia es un regalo), pero precisa de la severidad (límites) para subsistir. Sin embargo, la propia aplicación del rigor es misericordia. Dios es tardo en la cólera (necesaria según el principio de la acción y reacción) para dar ocasión al arrepentimiento (corrección, retorno) Jésed y Guevurá.

VeRav Jésed (6): Abundante en misericordia. Si bien el mérito personal es el fulcro sobre el que se asienta el equilibrio del alma, y por tanto el equilibrio entre el espíritu y el cuerpo (según la posición de Tiféret en el Árbol), lo que se recibe es infinitamente superior a lo conquistado por el propio mérito. Dios es nuestro padre y, como ocurre con un niño pequeño al que sus padres están constantemente dando,

pecador para que se arrepienta y retorne.

14 También la repetición YHVH nos conecta con ese Tetragrama inexpresable, vasija de En Sof, previo a toda emanación, y manifestándose en sus formas vocalizadas como el alma esencial de las sefirot.

_

¹³ Mientras que la manifestación total y directa del Amor, es decir, sin ser limitada por el Rigor, sería Severidad para la Creación, pues la destruiría reintegrándola inmediatamente a Sí. El punto de equilibrio es Rajamim, Compasión, que permite un espacio para el mal relativo y da una medida de tiempo al pecador para que se arrepienta y retorne.

aunque ocasionalmente y por motivos pedagógicos puedan retribuirle según se comporte, así Dios con nosotros en grado superlativo. Tiféret.

VeEmet (7): Y verdad (o fidelidad) Dios no es voluble, como nuestros sentimientos. El no cambia ["Asimismo la Victoria de Israel (Nétsaj Israel) ni mentirá ni se arrepentirá, pues no es un hombre para arrepentirse" (1 Sam 15:29)] y sus leyes espirituales son fijas y eternas. Dios es siempre verdadero y fiel en retribuir con Emet a quien se esfuerza por desapegarse del mal (romper los velos de ilusión) Nétsai.

Notser Jésed (8): Mantiene la misericordia. Notser es "mantiene, vigila, guarda". Es la esfera de Hod, matriz de las formas concretas. En el texto bíblico, la Nun de Notser aparece de un tamaño mayor, lo que llama la atención sobre esta letra. La Nun es representativa de las 50 puertas por las que se vierte el Entendimiento de Biná, mientras que las dos letras restantes, TsR, son la raíz del término "formar" (Yetsirá) Notser Jésed nos señala entonces a las formas como expresión de la misericordia (el Bien, Jésed) Hod.

LaAlafim (9): A los millares. Alude a la fecundidad de Yesod. Es la semilla del Bien que se realiza. Dios dice: "Creced y multiplicaos" y después vio Elohim que "todo era muy bueno". Estamos viendo las trece midot desde el punto de vista de la persona. También podíamos haberlas considerado como principios cosmológicos. Hay que entender esta expresión, LaAlafim, en relación con el segundo mandamiento¹⁵, en donde se dice: "Yo YHVH tu Dios, soy un El celoso¹⁶, que castiga la iniquidad de los padres sobre los hijos hasta terceros y cuartos a los que me odian, y que hace misericordia a miles (Jésed LaAlafim) a los que me aman y a los que guardan mis mandamientos" (Ex 20: 5-6). También nuestro texto contiene una expresión similar: "castigando pecado de padres en hijos y en hijos de hijos sobre terceros y sobre cuartos". La Tradición dice que al pecador impenitente, a la persona que consciente y voluntariamente elige el camino del mal, se le dan tres o cuatro reencarnaciones (hijos) para que tenga oportunidad de corregirse. En cambio, a la persona que se esfuerza en su camino de bien se le dan miles de oportunidades para la realización de su tikún (y disfruta del mundo futuro durante miles de generaciones) Yesod.

Precisamente porque el centro irradia en las doce direcciones, el centro alcanza a todas ellas. Desde cualquier punto de la circunferencia – sin importar cuán atados nos encontremos a la rueda de la necesidad y del tikún (no importa lo que hayamos hecho y la magnitud de nuestra culpa) – el centro es accesible con tal de que tan sólo nos volvamos a él. Dios es misericordia, porque Dios es Amor.

Como dice el profeta Miqueas al final de su libro (7:18-20), cantando al poder redentor de las trece medidas:

"Qué **EL** hay como Tú (1), que perdona la iniquidad (2) y pasa por encima de la trasgresión (3) del remanente de su heredad (4) No retiene su ira para siempre (5), porque se deleita en la misericordia (6) Se volverá de nuevo (7), tendrá compasión de nosotros (8), sepultará nuestras iniquidades (9), y Tú echarás en lo profundo del mar sus pecados (10) Darás la verdad a Jacob (11) y la misericordia a Abraham (12) como juraste a nuestros padres desde los días de antiguo (13)".

¹⁵ Ver capítulo siguiente.

¹⁶ La palabra Kaná, קנא, celoso, tiene el mismo valor numérico que Mikvé, מקוה, la reunión de las aguas que limpian y purifican. Hay que tener, pues, cuidado en interpretar esta palabra en un sentido humano negativo.

MEDITACIÓN DE LA MERKAVÁ I (también llamada Tikún Hanéfesh)

VOCALIZACIONES DEL TETRAGRAMA

Kéter	Cráneo	Kaméts; X; A larga
Jojmá	Cerebro izquierdo [Hemisferio]	Patáj; ဩ; A corta
Biná	Cerebro derecho [Hemisferio]	Tseré; X; E larga
Dáat Elión	Cerebro medio; frente	Tseré malé 'X E larga
Dáat Tajtón	Garganta	Jolem malé iX; O larga
Jésed	Hombro y brazo izquierdo	Segol; 🗓 E breve
Guevurá	Hombro y brazo derecho	Shevá; 🗓 E muy breve
Tiféret	Torso	Jolem;□ X; O larga
Nétsaj	Cadera y pierna izquierda	Jirek; X; I corta
Yesod Elión	Centro del ombligo	Jirek malé 'X; I larga
Hod	Cadera y pierna derecha	Kubuts; X; U corta

Yesod	Órgano sexual	Shuruk; ¹X; U larga
	Base de la columna;	
Maljút		Sin vocal; X
	Centro de los pies	

Para realizar esta meditación, se debe proceder lenta y relajadamente, visualizando y pronunciando (o en pronunciación silenciosa, puramente interna) el o los Nombres con la vocalización adecuada, de forma sincronizada con la respiración rítmica. Sobre todo hay que sentir cómo las letras (en fuego blanco brillando con luz blanca o con tonalidades del color sefirótico correspondiente) y los sonidos internos reverberan y permean con su divino influjo la parte del cuerpo asociada, conectándola y conectándonos con su fuente sefirótica. Hay que sentir cómo YHVH nos llena con su Corona, su Sabiduría, su Entendimiento, etc.

A continuación, en la inspiración, contemplamos cómo desde el centro de Kéter surge un rayo de luz que va a nuestro hemisferio cerebral izquierdo, el centro de Jojmá¹⁷, y allí se dibuja un Tetragrama con la vocal Pataj ("a" corta): [], En la exhalación vibramos YaHaVaHa. Percibimos el cerebro izquierdo rebosante de Sabiduría, sea lo que sea que esto signifique para nosotros.

(El rayo de luz que une Kéter y Jojmá recorre el sendero undécimo del Árbol de la Vida. En estadios más avanzados de esta meditación se puede incidir sobre este hecho visualizando cómo la esencia de Kéter desciende por él en forma de letra Aleph, preferentemente extendida. Tanto en las sefirot como en los senderos se pueden usar colores – los colores atsilúticos en este contexto –)

Ahora, el rayo de luz se dirige desde Jojmá al centro de Biná, en el hemisferio derecho, al tiempo que también le alcanza otro rayo proveniente de Kéter. Visualizamos YHVH con Tseré jaser ("e" larga): ', y vibramos internamente Ye'He'Ve'He'. Sintonizamos nuestro hemisferio derecho plenamente a la esfera de Biná.

Pasamos a continuación al centro de la frente, en la intersección de los senderos Kéter-Tiféret y Jojmá-Biná. Es la ubicación de Daát, del Daát Elión. Su lugar es el cerebro medio, en la zona de la glándula pituitaria, más o menos entre los oídos, detrás de los ojos, un poco por encima de la nariz. (Dejamos que aparezca de forma natural). Allí contemplamos YHVH con Tseré malé (e larga, escrita con Yodim): מֵינְהֵינְהַיִּ, mientra que en la exhalación pronunciamos Ye'He'Ve'He'.

¹⁷ Como ya hemos dicho en otro lugar, Jojmá está a nuestra derecha cuando estamos frente al Árbol, y a nuestra izquierda cuando nosotros mismos asumimos el Árbol.

"Y descenderá sobre él 1. el Espíritu de YHVH (Rúaj YHVH). 2 y3. Espíritu de Sabiduría y de Entendimiento (Rúaj Jojmá UBiná). 4 y 5. Espíritu de Consejo y de Fuerza (Rúaj 'Etsá UGuevurá). 6 y 7. Espíritu de Conocimiento y de Temor de YHVH (Rúaj Daát VeYirat YHVH)."

יוד הי ואו הי יוד הי ואו הי

Contemplamos que siete veces Sag (63) es el número de Emet (441), la Verdad, el sello de YHVH.

La luz pasa ahora al centro de la garganta, Daát del Abismo, Daát Tajatón (inferior). Visualizamos un Tetragrama con Jolam malé ("o" larga): יוֹהוֹווֹהוֹי, pronunciando Yo'Ho'Vo'Ho'.

El ojo espiritual equivale a cinco Tetragrámaton. Ojo es Ayin, עין, de valor numérico 130. Esto es 26×5 . En cada ojo – primero el izquierdo, luego el derecho – visualizamos cinco veces YHVH de la siguiente manera:

יהוה יהוה יהוה יהוה יהוה

A continuación percibimos nuestro oído izquierdo como un Tetragrámaton expandido como Sag, pero quitando la He final, de la siguiente manera:

יוד הי ואו י

La razón es que esta Heh pasa a la nariz como aliento. La expansión Sag tiene un valor numérico de 63, pero sin la He que vale cinco queda 58. Este es el valor numérico de Ozen, 378, Oído.

La Yod última, que vale 10, se divide en dos letras He (5 + 5), de forma que el Nombre a meditar es:

יוד הי ואו הה

Cada uno de los cuatro grupos de letras corresponde a la expansión del Tetragrama en un mundo: Atsilút, Briá, Yetsirá y Asiá.

Meditamos en que nuestro oído izquierdo es esa combinación particular de letras que vemos en letras de fuego blanco. Hacemos exactamente igual para el oído derecho a continuación.

De este modo se puede llegar a ser digno de que nuestro oído escuche alguna santidad superior en la contemplación interior.

Para la nariz meditamos en dos expansiones Sag, una en cada orificio y conducto exterior:

יוד הי ואו הי יוד הי ואו הי

La razón es que Jotém, nariz, tiene también un valor numérico de 63.

Luego meditamos en tres Nombres Eheiéh en cada conducto interno, siendo מוֹל igual a 21; por tres, 63:

אהיה אהיה אהיה אהיה אהיה

Sentimos el aire entrando – luminoso – por cada uno de los orificios y canales, llenándonos de luz y energía positiva. Luego respiramos por los dos orificios al tiempo – o podemos percibir que estamos respirando por el canal central en vez de por los dos laterales – mientras visualizamos

אהיה יהוה אהיה

En este caso, esta combinación suma 68, el valor de Jayím, Vida. Nos sentimos así llenos de vitalidad, mientras respiramos ese Nombre compuesto. Quizá así podamos merecer aspirar los perfumes celestiales.

Se medita a continuación para unificar todo lo anterior en la expansión Sag, como antes, más el Nombre Divino Eheié: הי אהי הי אהיה. El valor numérico de esa combinación es 84. Si añadimos una unidad por el conjunto obtenemos de nuevo 85, boca. Tenemos así la expresión del aliento creativo que se concreta en la palabra como una expresión del hálito santo, que mana en última instancia de Kéter en el Nombre Eheiéh.

Con esto terminamos el ciclo de la cabeza. Volvemos al centro de la garganta. Este centro rige la Palabra y, por tanto, la autoexpresión creativa, haciendo de conexión entre los poderes intelectuales de Jojmá y Biná y el dominio de la emoción profunda representado por Jésed y Guevurá. Por eso, en esta ocasión visualizamos en este centro – en la parte baja de este centro – dos Tetragrámaton con la vocal natural de cada letra, representando la unión en Daát de los poderes de la Misericordia y la Severidad.

La luz va entonces al hombro izquierdo, en donde se ilumina el centro de Jésed. En él aprece el Tetragrama vocalizado con Segol ("e" corta): בְּהֶלֶהְ. En la exhalación vibramos YeHeVeHe. Sentimos toda la zona del hombro izquierdo inundada con la luz de la bondad de Jésed. También todo el pulmón izquierdo. Sentimos cómo desciende la luz por el brazo izquierdo hasta la palma de la mano y la punta de los dedos:

Contemplamos cómo la mano izquierda en conjunto es la combinación de 14 letras:

יהוה אלהינו יהוה YHVH Elohenu YHVH

Mano, Yad, es 14. También hablamos de las catorce falanges de los dedos de la mano.

Luego la luz va al hombro derecho. En él se ubica el centro de Guevurá, con el Tetragrama vocalizado con Shevá na' (que es muda o una "e" muy breve): קְּהַוֹּהְיִ. Así, en la exhalación pronunciamos YeHeVeHe. Sentimos toda la zona del hombro derecho inundada con la luz de la fortaleza de Guevurá. También todo el pulmón derecho. Sentimos cómo desciende la luz por el brazo derecho hasta la palma de la mano y la punta de los dedos:

Contemplamos cómo la mano derecha en conjunto es la combinación de 14 letras:

זוזו במוכסז זוזו Kuzu Bamvagsaz Kuzu

Estas son las catorce letras siguientes en el alfabeto hebreo a las anteriores. También representan las catorce falanges de la mano derecha.

Catorce más catorce es veintiocho, el valor de la palabra Kóaj, □⊃, que significa poder. Veintiocho son también los tiempos de Eclesiastés (Qohelet): 14 positivos y 14 negativos.

Seguimos la indicación del Séfer Yetsirá: Diez sefirot belimá en el número de los diez dedos. Visualizamos un Tetragrámaton en cada dedo, de la siguiente manera:

Kéter	Pulgar mano izquierda	יהָנָהָ
Jojmá	Índice mano izquierda	יַחַנהַ
Jésed	Medio mano izquierda	יָהֶנֶה
Tiféret	Anular mano izquierda	יהוה

Nétsaj	Meñique mano izquierda	יָהָוָהָ:
Biná	Pulgar mano derecha	יהוה
Guevurá	Índice mano derecha	יהוה
Hod	Medio mano derecha	קוָתָי
Yesod	Anular mano derecha	יההווההו
Maljút	Meñique mano derecha	יהוה

Ésta es la generación del poder: cinco frente a cinco.

Estamos preparados para entrar en el centro del corazón. Allí hay un Tetragrama en fuego blanco irradiando luz blanca vocalizado con Jolam jaser ("o" larga): ("o

Sentimos este centro particularmente brillante, irradiando a todo el entorno la luz vital del equilibrio y la empatía. Nos sentimos perneados del Amor Divino.

Percibimos que el Nombre ਜੀਜ਼ está en el centro de un hexagrama de luz, en cuyos vértices aparecen las seis permutaciones del Nombre ਜ਼ਿਜ਼ – las tres letras del Tetragrámaton – como siempre en fuego blanco irradiando luz blanca. De cada uno de los Nombres emana una esencia o rayo en consonancia con los senderos que unen Tiféret con las sefirot vecinas. En el vértice central superior ਜ਼ਿਜ਼, Yod He Vav, emanado la esencia Shamayim, Cielos. En el vértice central inferior ਜ਼ਿਜ਼, He Yod Vav, emanado la esencia Arets, Tierra. En el vértice superior izquierdo ਜ਼ਿਜ਼, Vav He Yod, emanando la esencia Ahabá, Amor. En el superior derecho ਜ਼ਿਜ਼, Vav Yod, emanando la esencia Torá, Ley. En el vértice inferior izquierdo ਜ਼ਿਜ਼, Vav Yod He, emanando la esencia Jayím, Vida. Y en el inferior derecho ਜ਼ਿਜ਼, Yod Vav He, emanado la esencia Or, Luz.

El centro y el hexagrama resplandecen de luz, como un sol espiritual, y de ellos surgen doce rayos que corresponden a las doce permutaciones de YHVH:

הוה Aries

ההו Tauro

החוץ Geminis

'הוה Cancer

הויה Leo

Virgo ההוי

Libra והיה

והרי Escorpio

הה Sagitario

היהו Capricornio

היוה Acuario

יותר Piscis

Tras la contemplación correspondiente, vemos cómo la luz pasa a la cadera izquierda, donde está el centro de Nétsaj. Allí se ilumina el Tetragrámaton vocalizado con Jirik jaser ("i" corta): קַּהָּלָהְ, vibrando YiHiViHi. Sentimos cómo la luz del

Tetragrama inunda toda el área circundante, con sus huesos y órganos, y cómo desciende por toda la pierna izquierda, hasta la planta del pie y la punta de los dedos. Sentimos que nuestro pie – אור , Reguel en hebreo, de valor 233 – es la conjunción de los Nombres YHVH y Eheiéh, ambos expandidos en Atsilút y entrelazados, de la siguiente manera:

El valor numérico de esta combinación es también 233.

Después la luz va a la cadera derecha, el centro de Hod. Allí se ilumina el Tetragrámaton vocalizado con Kubuts ("u" corta): [7], pronunciando YuHuVuHu. Sentimos cómo la luz del Tetragrama inunda toda el área circundante, con sus huesos y órganos, y cómo desciende por toda la pierna izquierda, hasta la planta del pie y la punta de los dedos. Visualizamos en el pie el mismo Yijud anterior:

Entonces contemplamos el canal Nétsaj-Hod en su intersección con el canal Tiféret-Yesod. El vórtice energético de luz que se forma constituye el centro del ombligo. En el aparece el Tetragrámaton con Jirík malé ("i" larga): יְיהֵינְיהִי, pronunciado Yi'Hi'Vi'Hi'. En este centro, intersección de los senderos de la Pe-Marte y Sámej-Sagitario, experimentamos una fuerte concentración de poder y calidez que irradia a todos los órganos circundantes.

La luz pasa entonces al centro de Yesod, en el sacro o en la raíz del órgano sexual. En este centro vemos el Tetragrama vocalizado con Shuruk ("u" larga): '`, vibrando Yu'Hu'Vu'Hu'. Contemplamos las letras escritas en fuego blanco brillando con luz blanca mientras experimentamos el gran flujo de energía vital.

Del centro del sexo la luz desciende al centro de Maljút, en la base de la columna (o debajo de las plantas de los pies) y allí vemos en letras de fuego blanco el Tetragrama sin vocales: הוה", que pronunciamos por sus letras Yod He Vav He. Contemplamos.

Hacemos circulación de la luz:

Con una inspiración asciende la energía desde el centro de Maljút por la parte derecha del cuerpo (pilar de la forma) hasta Kéter, que la recibe y brilla intensamente.

Con la espiración empieza a circular la luz descendiendo por nuestra izquierda (pilar de la fuerza) de nuevo hasta Maljút, en donde descansa y resplandece.

Con la inspiración asciende por la derecha y es recibida en Kéter.

Espiración: desciende por la izquierda y es recogida en Maljút.

Inspiración: asciende por la derecha y es recibida en Kéter.

Y así sucesivamente, sintiendo como la energía circula en ovoide a través de nosotros, de manera que toda nuestra parte izquierda es un flujo descendente de luz y la derecha ascendente. Todo ello sincronizado con la respiración.

Se repite un número de veces.

Una vez estabilizado este flujo repetimos el proceso, pero esta vez la luz asciende por la parte trasera del cuerpo y desciende por la delantera.

Así, a continuación, en la inspiración asciende una banda de luz por detrás, de Maljút a Kéter, en donde es recibida y brilla intensamente, y en la espiración, la banda de luz desciende por delante, de Kéter a Maljút, en donde es recogida y refulge.

En la inspiración asciende de Maljút a Kéter.

En la espiración desciende de Kéter a Maljút.

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

Por último, reforzamos la visualización de todo el pilar del medio, con sus siete centros, y vamos a hacer ascender la luz por él de Maljút a Kéter. Esto puede hacerse en una única inspiración de manera continua, o bien centro a centro, pudiendo incluso dividir la inspiración en siete tomas menores.

Así, en la inspiración asciende por el canal central un rayo de luz de Maljút a Kéter. La luz es retenida en Kéter un breve instante. En la espiración desciende por toda el aura, con un enorme resplandor, como una gran ducha de luz. Unificando y haciendo toda nuestra aura resplandeciente, la luz es recogida de nuevo en Maljút.

En la inspiración asciende por el pilar central.

En la espiración desciende en cascada por nuestra aura.

Repetimos varias veces.

 El **NOMBRE DE 42 LETRAS** está codificado en la oración conocida como el Anna BeJóaj, según sus dos primeras palabras, y atribuida a Rabí Nejuniá Ben HaKaná, sabio y místico del siglo I. Esta oración consta de 42 palabras y el Nombre se forma con sus iniciales.

אנא בכח גדולת ימינך תתיר צרורה קבל רנת עמך שגבנו מהרנו נורא נא גבור דורשי יחודך כבבת שמרם ברכם מהרם רחמי צדקתך תמיד גמלם חסין קדוש ברוב מובך נהל עדתך יחיד גאה לעמך פנה זוכרי קדושתך שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות

aná bejóaj guedulát yeminéja tatír tserurá kabél rinát amejá saguevénu taharénu norá na guivor dorsé yejudéja kebabát somrém barejém taharém rajamé tsidkatéja tamíd gomlém jasín kadósh beróv tubjá naél adatéja yajíd gueé leamejá pené zojré quedusatéja shabaténu kabél ushmá tsaakaténu yodéa taalumót. (En voz baja) Barúj shem kebód maljutó leolám vaéd

Por favor, por la grandeza de tu diestra libera las cadenas del cautiverio. Recibe el cántico de tu pueblo; exáltanos, purifícanos, oh Dios temible. Oh Todopoderoso, a los que inquieren por tu unidad guárdalos como a la pupila de tus ojos Bendícelos, purifícalos, que tu justa misericordia siempre los recompense, Lleno de piedad, oh Santo, con la abundancia de tu bondad guía a tu congregación Dios único y excelso, atiende a tu pueblo, quienes recuerdan tu Santidad Acepta nuestras súplicas y escucha nuestro clamor, tú que conoces todos los misterios. (En voz baja) Bendito es el Nombre de su majestad gloriosa por siempre jamás.

Pronunciación:

Interpretación (Berg)

La primera línea corresponde a JÉSED domingo. Se dice que es la línea más poderosa de toda la oración porque contiene todo el poder mesiánico. Es una línea de protección contra todo peligro. Esta línea tiene todo el poder del amor incondicional de la redención; nos fijamos que tiene la tres primeras letras del alfabeto: empieza con la A, BE, GUI, luego la YOD y luego las 2 últimas, la Tav con valor 400 y la Tzadi final como 900, luego es la realización final de todo, une el principio con el fin; entonces también se dice que esta línea da el poder de recordar las lecciones del pasado y que conecta incluso con la sabiduría a otras vidas.

Nos separamos de todo, quitamos toda negatividad a la materia física, por eso es la redención, quitamos todo apego neurótico a la materia física, con las letras de este nombre. Se puede utilizar esta línea como protección en tiempo de peligro.

Segunda línea (corresponde a Guevurá lunes): KABÉL RINÁT AMEJÁ SAGUEVÉNU TAHARÉNU NORÁ. Es una de las pocas líneas que tiene un sentido literal, tal cual que significa: KARASATAN, es decir aplasta al Satán, cierra las puertas del satán, destruye a Satán, es decir el impulso negativo en nosotros y esta línea se usa, sobre todo para la energía negativa más específica, cerrar las puertas de toda energía que no va hacia Dios, se cierra, tiene el poder de modificar las circunstancias kármicas, para bien claro, rompe todas las limitaciones, los límites, vence la parte neurótica en nosotros mismos, convierte el caos en milagros para nuestro beneficio, destruye todas las influencias negativas al nivel de la raíz.

Tercera línea, correspondiente a Tiféret, martes:

NA GUIVOR DORSÉ YEJUDÉJA KEBABAT SOMREM, entonces como energía de Tiféret te ayuda a tomar todas las decisiones correctas, con equilibrio, con compasión (con rajamím), nos ayuda a conectarnos con toda la energía del sustento, tanto física como psicológica, su energía es rejuvenecedora. Cuarta línea del miércoles, Nétsaj:

BAREJÉM TAHARÉM RAJAMÉ TSIDKATÉJA TAMÍD GOMLÉM: Bendícelos, Purifícalos, con Tu Justa Misericordia siempre, Recompénsalos. Es la energía de Netsaj, por tanto de la victoria. La perseverancia hasta alcanzar el éxito, sobre todo el éxito de nuestro trabajo espiritual.

La quinta línea, correspondiente a jueves, Hod:

JASÍN KADÓSH BERÓV TUBEJÁ NAÉL ADATÉJA: lleno de piedad, Santo, con la Abundancia de tu bondad, guía a tu congregación.

Intuición profunda, puede llegar a ser clarividente de mente, capacidad de ver la imagen global de las cosas, mayor posibilidad de conexión con la luz y capacidad para atraerla, tanto a nosotros como al mundo.

La sexta línea es Yesod, viernes:

YAJÍD GUEÉ LEAMEJÁ PENÉ ZOJRÉ QUEDUSATÉJA, es la energía del "shalom", la energía de la paz, capacidad para encontrar la paz en nosotros, de llevarla al mundo, paz en nuestro interior, también silencio interior; también la energía para expandir nuestra vasija y el deseo de dar, de compartir e iluminar a los demás, es una energía mesiánica.

Séptima línea: la del Shabat, Maljut:

SHABATÉNU KABÉL USHMÁ TSAAKATÉNU YODÉA TAALUMÓT: Nuestras súplicas recibe, escucha nuestro clamor, Tú que conoces todas las cosas ocultas. Energía del Shabat, la presencia de Dios en la Tierra, el Reino de Dios en la Tierra, para atraer a nosotros la Neshama Yeteráh, es decir el alma adicional que desciende en Shabat, que no es ni más ni menos que luz de la Neshama propia. Se dice que en Shabat tenemos una alma adicional, la Neshama Yeteráh, alma adicional es la traducción literal y es la que cuando acaba el Shabat, vuelve, de hecho es el descenso de nuestra alma superior, en fin, todo lo que sea renovación, restauración, principios nuevos.

Octava y última línea (se dice como un susurro):

BARUJ SHEM KEVOD MALJUTÓ LEOLAM VAED: Bendito sea el nombre de Su glorioso Reino, por siempre jamás. Eso es lo que hace que penetre realmente toda la luz en Maljut, para que descienda la luz de los mundos superiores, para que la emisión espiritual se manifieste en el plano físico.

En el Santo del Templo de Yerushalaim, en el Sur, está la Menorá, el candelabro de siete brazos. En sus siete lámparas arde el aceite sagrado iluminando los siete centros psíquicos del cuerpo etérico. Recorriendo nuestros chakras de arriba abajo, contemplamos esta brillante llama pura del Amor-Temor divino a la luz del Nombre de Dios de 42 letras, seis por cada centro. En cada uno podemos visualizar las letras en forma de hexagrama: las tres primeras en el triángulo señalando hacia arriba, empezando por la punta superior y moviéndonos en el sentido de las agujas del reloj; el segundo grupo de tres letras se visualiza en el triángulo señalando hacia abajo, empezando en la punta inferior y también moviéndonos en el sentido del reloj. En el centro del hexagrama está la llama brillante, cuya luz irradia todo alrededor. Así:

Corona (Galgalta): メロベ (DOMINGO) Frente (Totafot): שמו קרע (LUNES) Garganta (Garón): נגד (MARTES) Corazón (Lev): צתג במר (MIÉRCOLES) חקב Ombligo (Tabur): טנע (JUEVES) Sexo (Min): פזק יגל (VIERNES) Base (Ikar): צית שקו (SHABAT)

Salmo 67: En sus siete versículos (excluyendo el de introducción) y en sus 49 palabras (ídem) encierra el secreto de la Menorá.]

- 1. Para el director del coro, con instrumentos de cuerda. Salmo. Cántico.
- 2. Elohim tenga piedad de nosotros y nos bendiga. Resplandezca su Rostro hacia nosotros. Sela.
- 3. Para que sea conocido tu camino sobre la tierra, y entre todas las naciones tu salvación.
- 4. Alábente los pueblos, Elohim, alábente los pueblos todos.
- 5. Regocíjense y canten de gozo las naciones, pues juzgas a los pueblos con equidad y diriges a las naciones sobre la tierra.
- 6. Alábente los pueblos, Elohim, alábente los pueblos todos.
- 7. La tierra ha dado su fruto. Bendíganos, Elohim nuestro Dios.
- 8. Bendíganos Elohim y sea temido en todos los confines de la tierra.
- 1. Lamnatséaj Binguinot Mizmor Shir.
- 2. Elohim Yejonenu Vivarejenu Yaer Panav Itanu Sela.
- 3. LaDaát BaArets Darkeja BeJol Goim Yeshuateja.
- 4. Yoduja Amim Elohim Yoduja Amim Kulam.
- 5. Yismejú Viranenu LeUmim Ki Tishpot Amim Mishor ULUmim BaArets Tanjem Sela.
- 6. Yoduja Amim Elohim Yoduja Amim Kulam.
- 7. Erets Natená Yevulá Yevarejenu Elohim Elohenu.
- 8. Yevarejenu Elohim Veyreú Otó Kol Afse Arets.

¡Por favor! Con el poder de la grandeza de Tu Mano אנא בכח גדולת ימינך תתיר צרורה libera a la que está encadenada. TSERURÁ TATIR YEMINEJA GUEDULÁT BEJÓAJ ANA קבל רנת עמך שגבנו טהרנו נורא Recibe el cántico exaltado de Tu Pueblo, exáltanos, purifícanos, Oh Dios Tremendísimo. NORÁ TAHARÉNU SAGUEVÉNU AMEJA RINÁT KABÉL ¡Por favor Dios Fuerte, a los que buscan Tu Unidad, יחודך כבבת שמרם guárdalos como a la pupila de Tus ojos. SOMREM KEBABAT YEJUDÉJA GUIVOR NA Bendícelos, Purifícalos, con Tu Justa Misericordia ברכם טהרם רחמי צדקתך תמיד גמלם siempre Recompénsalos. GOMLÉM TAMÍD TSIDKATÉJA RAJAMÉ TAHARÉM BAREJÉM Lleno de Piedad, Santo, con la Abundancia de Tu Bondad, Guía a Tu Congregación. ADATÉJA NAÉL TUBÉJA BERÓV KADÓSH Único, Excelso, Atiende a Tu Pueblo, a los que recuerdan Tu Santidad. QUEDUSATÉJA ZOJRÉ PENÉ LEAMÉJA GUEÉ Nuestras súplicas recibe, escucha nuestro clamor, שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלו<mark>מות</mark>' Tú que conoces todas las cosas ocultas. TAALUMÓT YODÉA TSAAKATÉNU USHMÁ KABÉL SHABATÉNU Bendito sea el Nombre de Su glorioso Baruj Shem Kevod Maljutó Leolam Vaed Reino, por siempre jamás.

MEDITACIÓN DIARIA

Según la disponibilidad de tiempo, hacer **alguno o varios** de los siguientes:

- 1. Abrir el Templo
- 2. Meditar en un mantra elegido. Persistir con el mismo durante un periodo de tiempo, que puede ser una semana, un mes o más. La meditación Yo Soy entra en este apartado.
- 3. Talit y tefilim espirituales
- 4. Meditación de la merkavá
- 5. Hacer un Yijud o trabajar un tikún específico
- 6. Meditar en el salmo 67 en forma de Menorá. Recitar la oración del Ana bejóaj. Meditar en el versículo específico correspondiente al día de la semana. Programar y consagrar las actividades del día bajo su luz.
- 7. Cerrar el Templo.