

EXTRACTO DE LA LECCIÓN 8

MEDITACIÓN CONTEMPLATIVA (HITBONENUT).

Lo primero es distinguir entre concentración y meditación. Mediante la concentración se aísla un objeto de todos los estímulos circundantes de modo que constituya el único contenido de la conciencia. Este objeto puede ser algo del mundo externo – una flor, una piedra – o del mundo interno – una idea, una emoción, una cualidad, una virtud, un símbolo, una imagen divina, un Nombre de Dios, el propio sujeto de la conciencia, la nada –. Este proceso de concentración – aislamiento – se llama **Hitbodedut**.

Una vez que la mente se halla enfocada plenamente en el objeto, se puede usar éste como una escalera para ascender primero a los niveles mentales intuitivos, que son supraformales, y después, desde esa nueva plataforma mental (Yetsirá superior/ Briá inferior) ascender a los niveles espirituales superiores. Para ello se deja que el objeto de concentración irradie espontáneamente los muchos contenidos a él referidos, que van progresivamente de lo particular a lo universal, hasta alcanzar la fuente de todo pensamiento (Jojmá). Ese proceso es lo que llamamos meditación **Hagá**. El hilo conductor es la **Kavaná**, la atención dirigida.

La concentración es pues una condición necesaria pero no suficiente para la meditación. La concentración es contracción. Con ella se alcanza un estado de claridad de conciencia, vívida y luminosa. La meditación parte del objeto y lo amplía, expandiéndolo hacia los niveles superiores. Llega un punto en que el alma y el objeto se funden en lo universal y se produce una transferencia de energía, porque la meditación no es sólo un modo de adquirir conocimiento; es también una forma de llenarse de poder espiritual. Esta fase recibe el nombre de **Siaj**. Hasta ahora el meditador ha empujado con Kavaná. Ahora se abandona y recibe.

El estado en el que el meditador se une con lo meditado por la asimilación a su ser de todos los contenidos que el objeto ha irradiado hasta lo trascendente, se llama **Hitbonenut** (contemplación). El conocedor y lo conocido se funden en Daát, el acto único de Conocimiento, en el que también están unidas las tres sefirot supremas, y mediante el cual las luces de la Sabiduría y del Entendimiento se vierten en el alma.

Hay que distinguir también la meditación de la reflexión profunda. La reflexión intelectual, en tanto que discurso construido a partir de conceptos encadenados lógicamente, no trasciende a los niveles superiores. En efecto, como el significado de un concepto es otro concepto (y explicar algo consiste en sustituir un armazón conceptual por otro) la reflexión intelectual se mueve siempre en círculo. Salvo que se permita al concepto ir más allá de sus propios límites – lo que va contra la lógica aristotélica – éste no puede ganar en verticalidad, la dimensión de la conciencia pura.

La meditación contemplativa es, pues, una forma de autoeducación mental. Como todo proceso de este tipo es lento y sin resultados aparentes durante mucho tiempo. Su técnica, en esencia, consiste en mantener una “idea” en la mente y, sin perderla nunca de vista, seguir cadenas de contenidos mentales referidos a ella. De alguna

manera se permite que la mente asocie con libertad, pero manteniendo una disciplina (sin tensión), de forma que todas las asociaciones remitan al objeto de meditación. Pero a diferencia de la reflexión en la que la mente es activa respecto del objeto, aquí se torna pasiva: Deja que el objeto – la idea, el símbolo, el contenido de conciencia – hable por sí mismo, o mejor dicho, permite que la Mente Universal hable a través de él. Por ello es tan necesaria la concentración, porque la meditación será más profunda cuanto más receptiva y libre de tensiones internas se halle la mente del sujeto.

No importa si al principio sólo se obtiene cadenas asociativas que parecen diferenciarse en poco de las ideas que uno podría esperar tener normalmente. A pesar de ello, se debe seguir dando vueltas alrededor de la idea clave. Lentamente se irá horadando un pozo cada vez más profundo, hasta que la mente llega a traspasar los niveles del pensamiento concreto y alcanza los de la intuición supraformal, sintética e iluminadora. Ésta se presenta al principio en forma de chispazos de entendimiento o de realizaciones profundas que irán creciendo en nitidez. Se trata de abrir un canal de forma que la sabiduría y el entendimiento fluyan de forma espontánea a la mente que, gracias a la disciplina, se encuentra en un nivel capaz de tocar a la esencia de las cosas.

La forma concreta mediante la que se expresarán las realizaciones espirituales – conceptos, impresiones, imágenes visuales, etc. – dependerá del propio individuo y de los niveles inferiores de su mente. Una forma espiritual, si no adquiere una vestidura concreta – emoción, idea, imagen o combinaciones de todas – permanece inaprensible. Durante la meditación, el individuo acepta lo que le viene, pero después lo somete a un cierto análisis (no en el momento mismo de la meditación, pues eso le “sacaría” del estado meditativo) De ese modo aprende a hablar el lenguaje de los niveles superiores de su mente, estableciéndose una comunicación fructífera.

Sin embargo, el proceso no debe forzarse más allá de un punto que el propio sentido común es capaz de percibir¹. Ni todo es igual de importante, ni las cosas revelan su sentido de inmediato. Es fundamental, por tanto, el llevar un diario personal en el que inmediatamente después se escriba todo lo relevante acaecido durante la meditación. Hay muchas cosas de naturaleza sutil que se olvidan enseguida, una vez que la mente consciente vuelve a asumir el control.

Nuestro objeto fundamental de meditación contemplativa va a ser las Sefirot del Árbol de la Vida que son, como sabemos, los arquetipos básicos del Espíritu. Se da por supuesto que antes hemos estudiado a fondo los significados y atribuciones de cada una de ellas. El proceso de alimentar la mente con información y experiencia es básico para tener puntos de apoyo sobre los que la mente abstracta pueda elaborar.

En la meditación no se trata de simplemente dar un repaso a las correspondencias, aunque esa podría ser una forma de empezar. Más bien hay que expandir cada una de las atribuciones, empezando por el mismo nombre de la sefirá, sus características y cualidades, y siempre teniendo en cuenta que el Nombre de Dios asociado a cada sefirá será el principal foco de meditación. También podría elegirse uno de estos aspectos cada día, con una meditación final global de consolidación. Por supuesto, esta segunda forma de trabajar es más concienzuda y lleva a la larga a mejores resultados.

¹ La discriminación, virtud de Maljút, juega aquí un papel básico.

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 Vd. 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 Vd. debe crear o recrear en Vd. 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)

Así pues, vayan por donde vayan sus meditaciones sefiróticas, lo importante es que Vd. alcance y haga vivo en Vd. el espíritu o estado de ser que cada sefirá representa. Si, por ejemplo, estemos meditando en Biná, no basta con que pensemos en todo lo que se nos ocurra sobre esta sefirá. Debemos vivirlo y serlo. Todas nuestras facultades internas estarán concentradas en la tarea de “ser” una actualización del Entendimiento. Por supuesto, ese estado se traducirá en una forma de pensar, sentir, imaginar y hasta de ponerse físicamente, pues el tono muscular de una situación guevúrica de alerta y autocontrol no es el mismo que el de emotividad y enamoramiento propio de Nétsaj.

Los **Nombres de Dios** son la llave última de los arquetipos sefiróticos. Lo primero que puede hacer es concentrarse en el Nombre, de modo que éste llene todo el campo de la mente, mientras que Vd. se esfuerza por ascender al máximo concepto espiritual de la sefirá del que es capaz. Manténgase en un estado de adoración y profunda reverencia ante la manifestación de la Presencia Divina representada por ese Nombre. Puede repetir internamente el Nombre a modo de mantra (¡en el contexto judío nunca se pronuncia en voz alta!) o visualizarlo en letras hebreas, siempre pulsando con una energía de fuego blanco irradiando luz blanca o del color de la sefirá correspondiente. Haga un acto de aspiración consciente y exprese su deseo de llegar a ser digna morada de la Presencia Divina.

En un segundo paso se empieza visualizando en el firmamento el Nombre Divino de la sefirá en letras (hebreas) de fuego blanco, emitiendo luz blanca (o todo del color atsilútico asociado a la sefirá.). Las letras deben llenar todo el campo de visión. Durante unos instantes Vd. se concentrará exclusivamente en ellas. La siguiente fase es de armonización y unificación con la Luz. Imagine que un rayo de Luz desciende desde el Nombre y penetra en Vd. por la zona de la coronilla (el centro microcósmico correspondiente a Kéter). Esta Luz recorre su cuerpo según el Rayo Relampagueante y las correspondencias sefiróticas internas², hasta alcanzar el centro de Maljút bajo las plantas de los pies donde se estabiliza. Imagine todos sus centros psíquicos sefiróticos luminosos y vibrando en la frecuencia de la Luz Divina. Imagine todos sus órganos y partes del cuerpo bañados en esa Luz que le limpia por completo y elimina toda forma de negatividad. Deténgase en aquellas regiones aquejadas de algún tipo de dolencia y contemple cómo la Luz aporta curación, salud

² Ver más adelante Ejercicio V – 5, Tikún HaNéfish.

y vitalidad. Imagine que la Luz penetra hasta la médula de los huesos, fortaleciendo su sistema inmunológico. Perciba 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. Puede ser todo lo detallado que desee o que la situación requiera (en el contexto de curación, por ejemplo)

Anhele adherirse fuertemente a Dios a través de su bendito Nombre y siéntase totalmente unificado con la Luz. Después, irrádila a su entorno, para el beneficio de todos los seres o canalícela hacia una intención concreta (de tipo espiritual, dadora). Como dice Gikatila³:

“El que quiera satisfacer sus deseos con el uso de los Nombres de Dios debe primero estudiar con todas sus fuerzas la Torá, para poder captar el significado de cada uno de los Nombres de Dios que en ella se mencionan... Debe saber y entender que cada uno de estos Nombres es como una llave para todas sus necesidades, sean cuales sean.

“Cuando una persona contempla estos Nombres verá que toda la Torá y todos los mandamientos dependen de ellos. Si sabe el significado de todos los Nombres, entenderá la grandeza de Aquél que habló y trajo al ser al universo todo. Temerá a Dios, anhelando y consumiéndose por adherirse a Él, por su conocimiento de los Nombres. Estará entonces ceca de Dios y sus oraciones hallarán respuesta.

“Respecto a lo cual, está escrito: ‘Le elevaré, porque conoce mi Nombre’ (Sal 91:14) El versículo no dice: ‘Le contestaré’ sino ‘le elevaré’. No dice tampoco ‘porque pronunció mi Nombre’, sino ‘porque conoce mi Nombre’. Y esto es porque lo principal es el conocimiento.

“[Cuando alguien posee tal conocimiento] puede llamar y Dios le responde. Esto significa que si necesita algo y se concentra en el Nombre asociado con su necesidad, recibirá respuesta”.

Una forma de proceder es visualizando la intención acorde con la sefirá como ya realizada. En cualquier caso siempre hay que cumplir la fase de compartir la Luz como una forma de contribuir al Tikún Olam, el arreglo espiritual del mundo. Después hay que agradecer, despedir y volver.

Antes de abandonar por completo esta panorámica general vamos a incluir una larga cita del Zohar⁴ sobre los distintos tipos de meditación que nos permitirá comprobar cómo la Cabalá medieval – incluyendo la rama teosófica o especulativa – no carecía de un sistema completo, por más que en muy pocas ocasiones entrara explícitamente en detalles:

“4. Pero la petición que un hombre desea formular a su Señor puede de ordinario ser propuesta de nueve modos:

³ Shaaré Orá. Introducción. Citado también por Kaplan: Meditación y Cábala, pag 141.

⁴ Sifra Dzeniuta. Anotación al Cáp. III. Pág. 87 de Kabbalah Unveiled.

“5. (1) Por medio del alfabeto; o (2) conmemorando los atributos del santísimo y muy bendito Dios, clemente y compasivo, etc. (según el pasaje del Éxodo 34:6)⁵; o (3) mediante los venerables Nombres del santísimo y muy bendito Dios, a saber, Ehyé (para la Corona), Yah (respecto de la Sabiduría)... ; o (4) mediante las diez sefirot o numeraciones, que son: Maljút, el Reino; Yesod, el Fundamento;... ; o (5) por la conmemoración de los justos, tales como los patriarcas, los profetas y los reyes; o (6) mediante aquellos cánticos y salmos en los que se halla la verdadera cabalá; o (7), y por encima de todas las anteriores, sabiendo cómo declarar las conformaciones de su Señor, como es honorable hacerlo⁶; o (8) si se sabe cómo ascender desde lo que está abajo hasta lo que está arriba; o (9) sabiendo además cómo derivar el influjo desde lo supremo hacia abajo. Y en los nueve modos es necesaria una muy grande concentración de la atención; porque respecto del que no la ejerciera está escrito (I Sam 2:30): ‘Y los que me desprecian serán tenidos en poca estima’.

...

“9. Pero si un hombre medita atentamente en las nueve divisiones de esas formas como es dado hacerlo, ese hombre honra el Nombre de su Señor, el Santo Nombre. Y a él se aplica lo que está escrito (I Sam 2:30): ‘A los que me honran Yo honraré; y los que me desprecian serán tenidos en poca estima’. Le honraré en este mundo, preservándole y proporcionándole todo aquello de que ha menester, para que todas las naciones de la tierra puedan ver que el Nombre del Señor e invocado sobre él, y para que le teman. Y en el mundo futuro será digno de estar en el tabernáculo de los justos.”

⁵ Las trece midot.

⁶ Meditación contemplativa sobre el propio ser de lo Divino.