

# CURSO BÁSICO DE CÁBALA

por **Eduardo Madirolas**

www.lacabaladelaluz.com

e-madirolas@hotmail.com

## Séptima lección: TRIÁNGULOS INTERNOS (TRÍADAS). 1ª Parte.

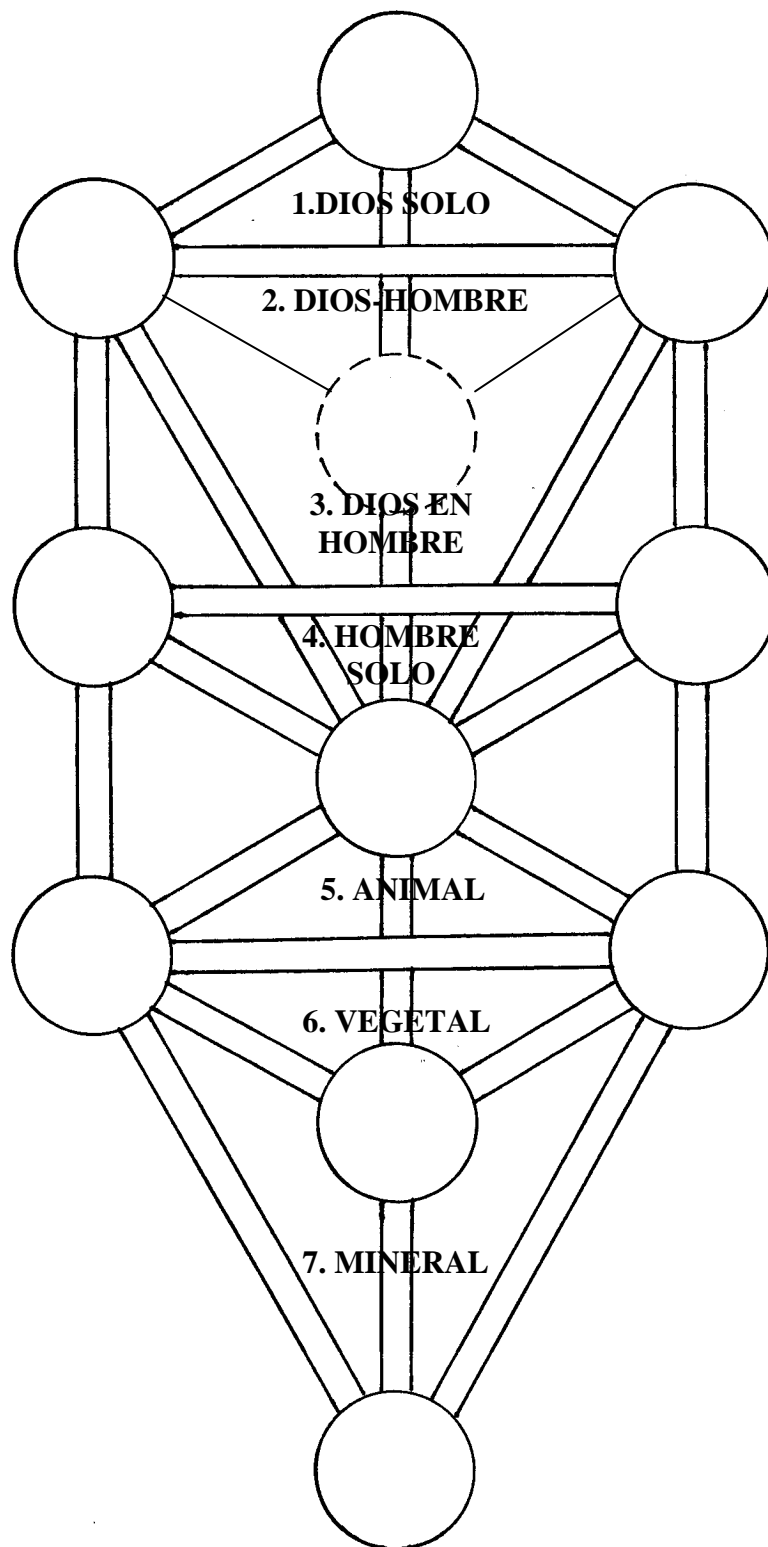
El Árbol de la Vida presenta también otros agrupamientos de sefirot además del ya estudiado de los tres pilares. En particular son muy importantes las estructuras formadas por ternas o conjuntos de tres sefirot, de las cuales hay siete llamadas internas y diez externas. Los triángulos externos están constituidos por dos sefirot de uno de los pilares laterales y el tercero del pilar central, como por ejemplo Jojmá-Jésed-Tiféret o Guevurá-Hod-Jésed, o bien por dos del pilar central y el tercero de uno de los dos pilares: Kéter-Jojmá-Tiféret o Nétsaj-Yesod-Maljút. Estos triángulos son funcionales y generalmente sirven de apoyo a los internos.

Los triángulos internos están constituidos por una sefirá del pilar de la fuerza, otra del pilar de la forma, y la tercera del pilar del medio. Tienen, por tanto, estabilidad. Son estructuras que combinan los tres ingredientes: fuerza, forma y equilibrio (ser o conciencia) y consideradas en conjunto nos definen un mapa jerarquizado de distintos niveles de realidad y distintos niveles de conciencia.

Sefirot	Tríada	Nivel de conciencia
1. Kéter – Jojmá – Biná:	<b>DIOS SOLO.</b>	DEIDAD
2. Jojmá – Biná – Daát:	<b>DIOS HOMBRE.</b>	CONCIENCIA CÓSMICA
3. Jojmá – Biná – Tiféret:	<b>DIOS EN HOMBRE.</b>	CONCIENCIA ILUMINADA
4. Jésed – Guevurá – Tiféret:	<b>HOMBRE SOLO.</b>	VIGILIA (plenamente despierto)
5. Tiféret – Nétsaj – Hod:	<b>ANIMAL.</b>	DESPERTAR (duermevela)
6. Nétsaj – Hod – Yesod:	<b>VEGETAL.</b>	SOÑAR
7. Nétsaj – Hod – Maljút:	<b>MINERAL.</b>	DORMIR

A cada tríada le corresponde, además, uno de los centros psicofísicos del cuerpo etérico, de la siguiente manera:

Tríada	Centro
1. DIOS SOLO	Cabeza
2. DIOS HOMBRE	Frente
3. DIOS EN HOMBRE	Garganta
4. HOMBRE SOLO	Corazón
5. ANIMAL	Omblogo
6. VEGETAL	Sacro
7. MINERAL	Base de la columna



**TRIÁNGULOS INTERNOS**

## COMENTARIOS SOBRE CADA TRÍADA:

### Primera tríada.- DIOS SOLO

KÉTER  
BINÁ                      JOJMÁ

Formada por las tres sefirot supremas, está totalmente por encima del Abismo porque es un nivel sólo accesible a la Deidad. Es el nivel en el que Dios se conoce a sí mismo y así conoce a toda la Creación. Jojmá y Biná son los dos espejos, las dos polaridades, de lo que podríamos llamar la Mente Divina. La tríada corresponde a la Mente Divina en sí misma.

¿Es posible para nosotros acceder de algún modo a las operaciones de esta tríada? La respuesta clásica de la Cábala es: no directamente con nuestro ego, con nuestra mente; no puede permanecer en ella ninguna traza de algo que no sea Ello Mismo.

En el desierto del Sinaí, después del episodio del becerro de oro y del perdón divino, Moisés le pide a Dios ver su Gloria. Dios le contesta: No puedes ver mi rostro y vivir. Métete en la hendidura de una peña, yo te cubriré con una mano, pasaré y verás mi espalda.

Lo que puede interpretarse como que podemos ver esta tríada desde abajo (la espalda) aunque en sí misma (el rostro) es inalcanzable.

Moisés, en la experiencia descrita a continuación del “paso de la Gloria”, recibe las llamadas trece medidas de la misericordia, es decir, accede al nivel de la acción divina en el mundo (es decir, la tríada reflejada en las siguientes: su espalda<sup>1</sup>), pero no puede alcanzar sus mecanismos internos, su esencia.

No se puede comprender la esencia divina y vivir al mismo tiempo, porque esa experiencia exigiría no sólo estar absolutamente transcendido de lo físico sino también totalmente integrado en la Divinidad, ya que no hay diferencia ni dualidad alguna al nivel de la Deidad. Y esta unificación no se puede conseguir de forma permanente manteniendo la forma encarnada presente.

Pero, paradójicamente, todos sabemos que la única realidad verdaderamente existente por sí y en sí es la Realidad Divina. Es decir, todo está contenido en Dios. Por tanto, éste es un nivel – el de la tríada – en el que de hecho estamos siempre. No podemos separarnos ni un segundo de él porque constituye nuestra realidad más íntima y más profunda. Es tanto nuestro punto de partida como el de llegada (y los de todas las cosas), por utilizar una forma de hablar extendida en el tiempo.

No hay que confundirse con el nombre de Dios Solo y pensar que esta tríada es Dios y, por tanto, las demás no lo son. En absoluto. La Deidad está en todo el Árbol de la Vida y por doquier, en todo el universo. No hay otra cosa.

Lo que se quiere decir es que éste es un plano sólo accesible al nivel de conciencia de la Deidad. Es, metafóricamente, tal como Dios se ve a Sí Mismo, en Sí y en la Manifestación. Y ese acto de visión – de conciencia – no sólo genera toda la Creación. Es toda la Creación. E infinitamente más, tal como se ha escrito: Él es el sitio del mundo y el mundo no es su sitio.

---

<sup>1</sup> Ver al respecto la cita del final de este apartado.

Se trata, pues, en lo que nos es dado captar, de una tríada puramente **mística** en carácter, cuya experiencia es la unión con Dios.

Esta unión, desde nuestra perspectiva, tiene muchos grados. El nivel último, radical, está más allá del punto de no retorno, como hemos visto. Se dice que los Maestros posponen esta integración final en lo Absoluto para trabajar activamente en la realización del Plan Divino.

El nivel de conciencia asociado a la tríada es **Conciencia Divina**.

En el libro *El Camino del Árbol de la Vida*, Vol II, en el Cap. III, en el que se estudian las estructuras fundamentales de la conciencia (tal como son presentadas por Ken Wilber), se dice lo siguiente respecto del nivel último (sin perder de vista que seguimos a un nivel descriptivo):

**Mente última** (y Única, el nivel de la Unidad Absoluta, llamado Gran Rostro de la Divinidad, porque es todo misericordia, en el sentido de que tanto el ser como el no ser, la forma como el vacío, lo uno y lo múltiple, aparecen unidos – ni siquiera dos caras, sino la misma y única realidad – lo que en Cabalá se expresa diciendo que Kéter está en Maljút y Maljút en Keter<sup>2</sup>, porque ambos son manifestaciones de la misma realidad total. Es el plano del Infinito, el En Sof, el estado prístino original en el que todo lo que ha sido, es y será, aparece bañado en la Luz Pura del Espíritu Puro, la Luz Infinita, la conciencia informe totalmente desapegada, vacía, pero al mismo tiempo esencialmente llena, y unida como condición, sustrato, vida y existencia, a todo el proceso de su eterno fluir en manifestación. Es la identidad actualizada de ‘En Od Milevadó’ – ‘No hay nadie junto a Él’, es decir, toda la realidad es nada – y, al mismo tiempo, ‘Meló Jol HaArets Kevodó’ – ‘Toda la Tierra está llena de su Gloria’, o sea, que ese vacío es un lleno de su Presencia. Y éste es el último velo puesto delante de lo Inmanifestado, la morada última de la Divinidad Total, el misterio impenetrable al que sólo la fe pura puede llamar a la puerta.

## Segunda tríada.- DIOS - HOMBRE

BINÁ

JOJMÁ

DAÁT

En realidad, ésta es la tríada a través de la cual podemos percibir a Dios, pues la tríada anterior sólo actúa a través de Daát.

Antes que nada, deshagamos un posible malentendido. El nombre de la tríada no se refiere a Dios encarnado como un hombre. En todo caso lo que indica más bien es que todo hombre es una revelación de Dios.

Al fin y al cabo, ¿cuál es la esencia de la creación sino la propia manifestación de Dios, que en el fondo es una manifestación de Sí mismo para Sí Mismo? Es decir, Dios se oculta de Sí mismo para encontrarse a Sí mismo en la Creación. ¿Cómo? Creando unos seres que puedan recibirle y alcanzar un estatus en sí mismo divino.

Y, en palabras del Zohar, para poder manifestarse a las criaturas la Divinidad se da una forma. Y al asumir una forma, da forma a todo lo que existe. Es decir, que todo está realizado según la Forma Divina.

---

<sup>2</sup> O que “su fin está unido a su principio y su principio a su fin, como la llama a la brasa”, en palabras del Séfer Yetsirá.

La Forma Divina última es el Árbol de la Vida completo en el nivel más exaltado posible – el llamado mundo divino – con el que nosotros como seres encarnados podemos entrar en relación a través de distintos Rostros. Los Rostros de manifestación de Dios se corresponden con la capacidad que tienen los distintos niveles de criaturas de recibirle. Se adaptan, por así decir, a la capacidad de los seres creados.

En la lección sobre el Rayo relampagueante se enumeraron los distintos Rostros Divinos según el punto de vista de la Cábala clásica: Arij Anpin o el Gran Rostro, Abba o el Padre, Imma o la Madre, Zeir Anpin o el Pequeño Rostro y la Shejiná o Presencia (femenina).

Se puede concebir a Dios a un nivel personal o impersonal. Arij Anpin está más allá de cualquier forma de individualidad que podamos concebir. Lo mismo cabe decir del Padre y de la Madre que, para hacernos una idea, representamos como funcionales en la Mente de Zeir Anpin: sus mentalidades. Cuando nos dirigimos a un Dios/a personal estamos hablando de Zeir Anpin o de Shejiná. De alguna manera serían como el Self Divino trascendente y el Self Divino inmanente a la Creación.

Evidentemente estamos hablando de la divinidad siempre desde el punto de vista nuestro, tal como nosotros somos capaces de percibirlo, o de captarlo.

Desde nuestra perspectiva, el Gran Rostro representa a la tríada Dios Solo y el par Pequeño Rostro/Shejiná a la tríada Dios - Hombre que estamos estudiando.

Se llama a la tríada Dios - Hombre, porque la forma arquetípica es la forma humana, tal como está escrito en el Génesis:

“Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza”

Según la cábala la forma humana es la forma más perfecta que existe, compendio microcósmico en sí de toda la creación. Tiene todos los niveles, desde el nivel material inferior hasta el nivel superior en lo Inmanifestado. Ningún otro ser en la creación alcanza estos extremos.

Hay que considerar la forma humana de una manera arquetípica, desde el punto de vista estrictamente espiritual, pues un ángel o un arcángel pueden estar evidentemente mucho más cerca de lo que es la divinidad como espíritu, pero sin embargo, no poseen un vehículo de manifestación material.

Por otra parte, los animales llegan hasta un punto, su propio nivel astral, pero no alcanzan esos niveles espirituales.

El hombre es el microcosmos, y por eso aquí consideramos la forma humana como símbolo de la totalidad. Quizá, para evitar la palabra “hombre”, podríamos darle otro nombre a la tríada, tal como Dios Forma, etc., pero llegaríamos a lo mismo. Esa Forma sería la humana arquetípica. Dicho de otro modo: no es que nosotros proyectemos nuestro antropomorfismo en lo divino, haciendo a Dios a nuestra imagen y semejanza, sino al contrario. La forma humana es la que mejor encarna o materializa los poderes Divinos en el mundo del espacio – tiempo.

Es importante comprender que la creación dimana de un acto de Conocimiento (Daát); que la creación es algo que sucede en la mente de Dios.

Hemos mencionado el Zohar, libro escrito en Castilla en el siglo XIII supuestamente por Moisés de León. En su parte más esotérica el Zohar plantea que todo lo que está narrándose en el Génesis, en concreto a propósito de Adán y Eva, es una forma metafórica de procesos que están ocurriendo dentro de la propia divinidad.

Adán es una manifestación, una forma, de lo que hemos llamado el pequeño Rostro de Dios, Zeir Anpin. En principio este Adam nace en Daát como andrógino, como Adam/Eva. Ambas mitades son luego separadas en forma de conciencia subjetiva y conciencia objetiva (Daát es Conciencia). El Adam arquetípico se fragmenta, se multiplica, constituyendo el enjambre de Chispas Divinas humanas teniendo lugar lo

que el Génesis llama las generaciones de Adam. Que Adam/Eva corresponde al arquetipo hombre, que todos encarnamos, es evidente. Y se dice en el libro del Génesis:

“Estas son las generaciones del cielo y de la tierra”, y a continuación, “este es el libro de las generaciones de Adam”. De alguna manera identifica a Adam con el cielo, con la figura Tiféretica, y a Eva con Maljút. Y dice de ella no que es la madre de todos los seres humanos, sino que la llamó Javá (Eva), porque era la madre de todo viviente.

Nos estamos refiriendo a energías, pues los arquetipos son energías.

Se dice que en el Edén, el jardín de la conciencia, la conciencia de Adam abarcaba de un extremo a otro del universo. Por eso, a falta de un nombre mejor, daremos al nivel de conciencia asociado a la tríada el nombre de **conciencia cósmica**: Una conciencia capaz de abarcar la totalidad de todo lo existente.

Y para el hombre individual encarnado esta tríada corresponde a lo que se conoce como su yo superior, su alma suprema como manifestación de su chispa divina, no totalmente encarnada sino permaneciendo de alguna manera en los niveles espirituales porque contiene en realidad la clave de todo su destino, de todas sus encarnaciones sucesivas.

Corresponde a lo que en otras tradiciones, por ejemplo la Hindú, se llamaría el Istadeva, el Dios interior, o también el Yidam en el budismo tibetano, etc.

Es esa forma divina personal, con la que el adepto establece un vínculo personal, directo y constante, y con la que intenta identificarse como arquetipo de su conciencia superior.

Por eso el contacto con esta tríada es **profético**, siendo la profecía un vínculo directo con la Mente Divina. Recordamos que la tríada, centrada en Daát, se apoya en Jojmá y Biná, las polaridades activa y pasiva de la Mente Divina. Pero ésta vez consideradas no en sí mismas, como en la tríada anterior, sino vueltas hacia la Creación.

En el capítulo citado antes de *El Camino del Árbol de la Vida*, se dice lo siguiente aplicable a este nivel:

**Mente causal** (que corresponde al plano absolutamente trascendente de la Deidad, que en Cabalá es llamado Zeir Anpin, es decir, el Rostro Menor de la Divinidad, y que sin embargo es el Kéter de la Creación (Briá)<sup>3</sup>, la Fuente Luminosa de todos los reinos de la existencia, quizá mejor definido como el polo positivo o subjetivo – y, por tanto, vacío – de la Luz Infinita, frente al polo negativo u objetal, llamado Shejiná (Presencia Divina), propio del nivel anterior<sup>4</sup>. El Rostro Menor es llamado el Santo, Bendito sea, porque siendo trascendencia – separación, cesación, desapego de toda forma; aspectos todos ellos de la santidad – es al mismo tiempo la fuente, raíz y sustancia de la bendición, sinónimo de la plenitud y beneficencia que informa la Voluntad de Creación)

## **Tercera tríada.- DIOS EN HOMBRE**

BINÁ

JOJMÁ

(DAÁT)

TIFÉRET

---

<sup>3</sup> Esto se estudia en otro momento.

<sup>4</sup> La Mente sutil propia de la experiencia de la siguiente tríada.

Notamos el tránsito: Vemos que de alguna manera esta tríada contiene en el Árbol a la anterior, que está por tanto presente de una forma virtual.

Dios en Hombre es lo Divino realizado en lo Humano, y lo Humano en lo Divino. Es por tanto la conexión de Tiferet – conexión del self – con la Luz, con la Fuente, con su raíz divina, con la raíz de su alma y, a través de la raíz de su alma, con la divinidad única y absoluta. Es por eso la tríada por excelencia del desarrollo espiritual.

Mediante ella se descubre a Dios dentro de uno mismo – el Dios interior – no como trascendente, sino como presente en el propio centro, como el Self del propio self.

En esta tríada se experimenta el descenso del espíritu, de Daát (niveles transpersonales), que es lo que se llama en Cábala el Rúaj HaKódesh, el Espíritu Santo, el vehículo de la Iluminación, y que también tiene obviamente muchos niveles de percepción o de realización. Se trata, pues, de una tríada de revelación personal que en la parte de solape con la tríada anterior confluye con lo que se llama Nevuá, profecía.

La Nevuá es un nivel más profundo de emergencia con la Mente Divina. El Rúaj Ha Kódesh se puede experimentar de manera aformal, visionaria (maestros, ángeles, yo superior, deidades), como inspiración, en un sueño, etc. Podríamos decir que la profecía (y la tríada Dios-Hombre) tiende hacia Jojmá, mientras que Dios-en-Hombre se inclina hacia Biná.

Hay que tener en cuenta el conocimiento de Dios (directo, por experiencia propia, es decir, Daát) es un precepto de la Biblia, en la cual encontramos versículos como los siguientes:

“Conoce hoy y considera en tu corazón...”

“A ti te fue mostrado para que conozcas...”

“A Él te adherirás”.

Todos ellos relativos a la unión con Dios. Como si dijera: Considera que tienes que adherirte a lo divino.

La palabra usada en la Biblia siempre se traduce por “adhesión”, pero el término hebreo usado es Devekut: no es una simple adhesión, sino que es pegar dos cosas con cola, unir de forma inseparable. Ya hemos mencionado la devekut en la tríada Dios Solo, en donde decíamos que tiene muchos niveles y grados. Allí nos referíamos al sentido fuerte del término, la integración total en lo Absoluto. Cuando se habla de unión con Dios en el sentido usual nos estamos refiriendo a la experiencia de esta tríada Dios-en Hombre.

Es decir, la unión con Dios es un mandamiento bíblico. No es un nivel inaccesible, sino de plena realización de lo humano. Es lo que en el lenguaje de la Biblia se llama derecho de nacimiento o de progenitura que todo ser humano tiene.

Así, decimos que el carácter de la tríada es **espiritual** y su nivel de conciencia: **Conciencia Iluminada**.

Respecto de las estructuras de conciencia que estamos incluyendo como anexo corresponden a esta tríada dos en paralelo con la sección que se superpone con la tríada Dios-Hombre y con la tríada Dios-en-Hombre propiamente dicha. A saber:

**Mente sutil** (caracterizada por la intuición visionaria y arquetípica, es el nivel cognitivo del sentido profundo del ser y de la historia – el plano de lo eterno y de las ideas/formas esenciales – de ahí que se obtengan intuiciones o revelaciones sobre acontecimientos pasados o futuros, simplemente porque se leen en lo atemporal. En particular, se alcanza el punto de enraizamiento

de la propia alma en el Arquetipo Supremo de la Existencia y es el nivel de Devekut o adhesión a la Presencia Divina.

**Mente psíquica** (pueden desarrollarse modos de percepción paranormal, pero lo verdaderamente característico es un modo cognitivo de conciencia intensificada y de percepción intuitiva, capaz de percibir la verdad de las cosas y de las situaciones a un nivel más profundo que el alcanzado por el concepto y el pensamiento. Se halla en la frontera entre lo personal y lo transpersonal y también recibe el nombre de mente iluminada.

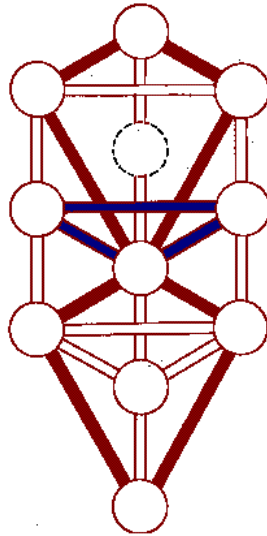
Ésta última también es aplicable de algún modo a la siguiente tríada Hombre Solo debido al pequeño ángulo de intersección con Dios-en-Hombre y que representa la apertura de Hombre Solo hacia las sefirot superiores.

## Cuarta tríada.- HOMBRE SOLO

GUEVURÁ                      JÉSED  
    TIFÉRET

Como su nombre indica, es la tríada específica de lo humano.

Ocupa una posición especial en el Árbol de la Vida: tenemos las figuras simétricas de los dos rostros<sup>5</sup> - dos cuadriláteros a modo de cometas - y luego esta tríada en medio de ambos.



Las dos sefirot funcionales de esta tríada son Jésed/Misericordia y Guevurá/Severidad, que son las que dan su nombre principal a los dos pilares laterales.

Hablamos así de la columna de la Misericordia y la columna de la Severidad, lo cual indica su importancia en la dinámica general del Árbol.

De hecho, ésta es una tríada fundamental en el equilibrio del Árbol de la Vida y su carácter es fundamentalmente **ético**.

---

<sup>5</sup> Superior e inferior. No confundir con los Rostros Divinos aludidos antes.



Podemos decir que de esta tríada hacia arriba tenemos el orden sobrenatural y de ella hacia abajo el orden natural. Hombre Solo está en medio, manteniendo el equilibrio entre ambos órdenes.

Representa así la ley ética – la ley moral – que está unida por una parte con la ley natural, y por otra con la ley sobrenatural. Las tres son expresión de la misma Ley y de esta tríada, como nivel intermedio, depende el funcionamiento del conjunto.

Parece que los hechos físico/químicos no tienen nada que ver con nuestro comportamiento moral. Pero la cábala afirma que aquéllos no son los verdaderos niveles causales sino la consecuencia de todos los niveles internos, incluido el nivel ético que es el intermedio o mediador.

En Cábala se postula la continuidad de todo. Todo está relacionado mediante el Árbol de la Vida. Y la dirección primaria de la Energía es de arriba abajo.

Los hechos que nos suceden en la vida están causados o generados en los niveles superiores. Estos sucesos podrían percibirse desde Yesod simplemente como causa del azar, como consecuencia de que “a alguien le tenía que tocar y me toco a mí”. La Cábala afirma que no es así, que en los niveles interiores profundos uno mismo es el causante de los sucesos que le ocurren.

Hay que tener en cuenta que al hablar de ética nos estamos refiriendo a una ética tiferética, al nivel del corazón, y no a una ética consistente en un sistema fijo más o menos convencional de valores aceptados social o culturalmente.

Éstos pueden reflejar mejor o peor los niveles superiores. Hay que tener en cuenta que Yesod, el nivel de los preceptos éticos convencionales, es el reflejo de todas las emanaciones del Árbol. Pero muchas normas que parecen preceptos éticos universales sabemos que en realidad son relativos. Por tanto, al hablar de ética tiferética no nos referimos a ese nivel de moral convencional, sino a una ética asumida y basada en el conocimiento verdadero de uno mismo y de toda su realidad; una ética basada en el equilibrio entre Misericordia y Severidad.

Hay una cita del profeta Mikeas que define bien el funcionamiento de esta tríada:

“¿Qué es lo que pide Dios de ti? ¡Oh hombre! ¿Con qué me presentaré a Dios, me encorvaré ante el Dios de lo alto? ¿Acaso se complacerá con miles de carneros, con miríadas de torrentes de aceite? ¿Entregaré a mi primogénito por mi prevaricación, por el pecado de mi alma?

¡Oh hombre!, Él te ha indicado lo que es bueno y lo que Dios reclama de ti: no otra cosa sino hacer justicia, amar la misericordia y caminar cuidadosamente con tu Dios”.

“Hacer justicia”: Guevurá.

“Amar la misericordia”: Jésed.

“Caminar cuidadosamente con tu Dios”: Tiferet.

La cita nos muestra un nivel del corazón que está muy por encima de la práctica religiosa convencional así como de la lógica de la culpa y de la retribución que, en la época, consistía en sacrificios expiatorios de corderos y aceite en el templo o en el sacrificio humano cananeo.

La ética a la que nos referimos es el poder humano en acción.

Todos los estudios sobre lenguaje animal muestran que, aunque evidentemente el intelecto humano es mucho más potente y sofisticado que el de los animales – no vamos a equipararnos con ellos – sin embargo no es específico suyo. En cambio, los animales no operan según una ética sino por instinto, o, dicho de otro modo, tienen la

ética grabada o inscrita en sus pautas instintivas, cosa que el ser humano no. Éste tiene que aprender de alguna manera a operar en ese nivel.

Los animales operan desde su Yesod, que es su instinto. Evidentemente no son capaces de hacer mal en el sentido que nosotros lo entendemos; eso es imposible, porque tienen mecanismos que les desconectan de la acción más allá de un determinado punto.

Por ejemplo, vemos que una pelea de animales es más un ritual que un combate destructivo en sí. En un momento dado, una vez que se realizan determinadas condiciones, se desconecta la agresividad de los contendientes y cada uno sigue tranquilamente su camino. El ser humano, por lo general, no opera así.

El ser humano también tiene un mecanismo, solo que no es automático. Para empezar es libre. Tiene libertad de elección. Tiene también esa voz interior que le dice siempre lo que debe o no debe hacer, lo que es bueno o no para él y, en general, lo que es ético o no. No siempre la percibimos claramente porque está tapada en lo social por una cantidad ingente de condicionantes culturales y en lo personal por el buen número de racionalizaciones, identificaciones y justificaciones que constituyen nuestros mecanismos internos de evasión. Es decir, porque no operamos en esta tríada – desde Tiferet – sino fundamentalmente desde Yesod.

[A un enfermo, un psicópata, la justicia humana ordinaria no le considera responsable. Es una persona que tiene roto el fundamento en Yesod. No ha construido un ego de la misma manera que una persona “normal”, sino que a lo mejor sufre una disociación de la personalidad. Seguramente, en el paso de su Rayo Relampagueante por Yesod, los conflictos que experimentó fueron tan fuertes que su personalidad se fragmentó, y obviamente la persona no es responsable de sus actos de la misma manera.]

La ética del corazón es el desarrollo del propio Tiferet en base a la responsabilidad de nuestras acciones. El individuo que está en Tiferet es responsable de sus actos, absolutamente responsable de sí misma. Sabe lo que quiere, cómo conseguirlo, se conoce a sí misma, sabe que las circunstancias de su vida son consecuencia de sus actos, no admite evasiones, no echa las culpas a otros, etc.

No dice que “el mundo me hizo así”, ni cosas por el estilo. Se ha desprendido de la mentalidad de víctima. Sabe que está en el mundo para evolucionar y que tiene una responsabilidad personal consigo mismo, y también una responsabilidad colectiva, es decir, es consciente de los demás y de los efectos que causan sus acciones en ellos.

Un individuo en Tiferet desarrolla un determinado tipo de humanismo, de tolerancia en general. Como conoce sus propias debilidades es tolerante con las debilidades de los demás. No proyecta sus propias debilidades en ellos como suele hacerse cuando una persona no se conoce a sí misma.

La ética del corazón es la ética del desarrollo de las virtudes morales que van a ser la base del desarrollo de las virtudes espirituales del individuo, las que le van a permitir el acceso a los mundos superiores.

En Tiferet se tiene la libertad de actuar exclusivamente mirando hacia abajo, es decir, hacia la vida en Maljút, dedicándose a conseguir exclusivamente objetivos materiales, olvidándose del desarrollo superior. Evidentemente el precio que se va a pagar es el propio Tiferet. Tarde o temprano se caerá de nuevo, pero de momento se tiene esa libertad de elección.

También se puede mirar fundamentalmente hacia arriba y tratar de obviar las demandas de la vida material, lo que es tan incompleto como lo anterior. El Hombre completo es todo el *Árbol de la Vida*. Como en el caso de la tríada Dios Solo, no se quiere decir con el nombre que el ser humano se halle en este nivel de Hombre Solo y no en los demás, sino que éste es un plano específicamente humano, a desarrollar y trabajar por todos y cada uno de nosotros.

La persona que actúa en la tríada Hombre Solo está enfocada principalmente en su autorrealización, tanto al nivel personal como al nivel social, pero no de una forma egoica, sino con esa medida de humanismo y altruismo que hemos comentado antes. Lo individual converge con lo universal y colectivo. Pero también con lo espiritual.

Hay que tener en cuenta que desarrollando plenamente lo humano representado por esta tríada, se desarrolla esa semilla de Dios en Hombre que constituye en el *Árbol* el pequeño triángulo de intersección de ambas. A eso nos referíamos cuando decíamos que las virtudes morales son el fundamento de las virtudes espirituales. El desarrollo de esa semilla consiste en la construcción del vehículo anímico para poder realmente elevarse y cruzar el abismo.

Este vehículo es lo que recibe en *Cábala* el nombre de Mercabá, la Carroza, el vehículo espiritual que la persona construye a partir de su propia sustancia – su cuerpo espiritual – para poder ascender a lo alto. Lo cual requiere estar firmemente asentado en lo ético.

El nivel ético es inescapable, no se puede obviar. No se puede decir que se va a ser sólo “espiritual”. Eso es imposible. Hay que tocar todas las tríadas (por supuesto, incluso las inferiores de la personalidad). Si no nunca se va a tener el suficiente poder interior para afrontar el embate del espíritu. Poder que sólo lo puede desarrollar la **ética**, en el sentido del término que estamos considerando. Éste es el carácter general de la tríada.

Su nivel de conciencia asociado es el de **Despierto**, como corresponde a una psique integrada, centrada en el self..

Estar iluminado (nivel de conciencia Dios en Hombre) es no solamente estar despierto a las propias características psicológicas, sino que se trasciende esa psique para estar en contacto con la verdadera raíz del alma.

La conciencia iluminada se refiere sobre todo a la propia naturaleza interior. Sin embargo, la conciencia cósmica es una con todo el universo.

Y en la primera tríada de Deidad se alcanza el nivel simultáneo del ser y del no ser, el plano no dual de lo Absoluto.

En el *El Camino del Árbol de la Vida*, Vol II, en el Cap. III, que estamos citando al final de cada tríada, la estructura de conciencia descrita que correspondería a esta tríada es:

**Mente sintético – holística** (o visión – lógica, en la terminología de Wilber. Posiblemente el nivel más alto en la concepción de la psicología personal, caracterizado fundamentalmente por la integración, la autorrealización y un modo de cognición directo, capaz de alcanzar la visión global de totalidades. Culmina el nivel anterior<sup>6</sup> en el sentido de que no trabaja sobre relaciones, sino sobre redes de relaciones, alcanzando una capacidad superior de síntesis, en la que se integra lo puramente mental con lo corpóreo.)

---

<sup>6</sup> Ver tríada siguiente.

## Quinta tríada.- TRÍADA ANIMAL

TIFÉRET  
HOD NÉTSAJ

Con el nombre de la tríada nos referimos a lo que de animal tiene el ser humano: emociones (Nétsaj), mente (Hod) y cierto grado de autoconciencia personal (Tiféret).

Las emociones en general, la ternura maternal, el instinto de juego, la fiereza, la territorialidad, la sociabilidad, las luchas de poder, etc., son características compartidas con el reino animal – de hecho, son los animales los que instauran estas pautas de conducta – aunque, por supuesto, hay grandes diferencias de nivel y de grado de desarrollo.

También los animales poseen un lenguaje y un modo elaborado de comunicación así como mecanismos de aprendizaje, todo ello característico de Hod, si bien el Hod humano es mucho más sofisticado que el animal, con un desarrollo completo del lenguaje articulado (verbal) que potencia de modo inconmensurable el intelecto y los códigos de comunicación.

Tiféret, la sefirá de la individualidad, corona la tríada animal, al menos como potencialidad. En todo animal Tiféret es una hipótesis. Toda persona que tenga un perro en su casa, por ejemplo, sabe perfectamente que puede llegar a tener un alto grado de conciencia de sí mismo. Por lo menos los animales en contacto con los seres humanos se individualizan también.

En el ser humano Tiféret corona su proceso de individuación, es decir, su emergencia desde los estratos colectivos y prepersonales hasta alcanzar su estatus como ser individual, es decir, único, psicológicamente autónomo, completo y libre. Todo lo cual viene representado por el amanecer en la conciencia del arquetipo self o sí mismo, el arquetipo de la totalidad.

La psicología analítica<sup>7</sup> distingue, en términos generales, cuatro arquetipos personales que conforman la psique individual: ego, sombra, persona y anima/animus. Los dos primeros – ego y sombra – constituyen lo que se llama estructuras de identidad. Los dos restantes son estructuras de relación: la persona es el arquetipo social por antonomasia; el anima – en el caso de un hombre – y el animus – en el caso de una mujer – son las estructuras que determinan las relaciones con el sexo opuesto, así como con la propia psique profunda del individuo.

Como estructuras psíquicas capaces de funcionar más o menos autónoma y subconscientemente, los arquetipos pertenecen a la tríada siguiente, la tríada vegetal. En ella, el individuo – centrado en su ego – se ve sometido a su acción de una forma semiconsciente o totalmente inconsciente. En la tríada animal los arquetipos son individualizados, es decir, llevados a la conciencia, diferenciados, asumidos e integrados en un nuevo orden bajo la presidencia del sí mismo en Tiféret.

La tríada, entonces tiene un carácter esencialmente **psicológico**. (Recordamos: Carácter místico/Dios-Solo, profético/Dios-Hombre, espiritual/Dios-en-Hombre, ético/Hombre-Solo).

Hay que tener en cuenta que todo lo anterior describe un proceso (de individuación) que no está dado en todo ser humano. El nivel de conciencia promedio se halla precisamente en esta tesitura. Ésta es la vanguardia actual de la evolución como

---

<sup>7</sup> Escuela de C. G. Jung.

especie. La tríada animal es, entonces, la tríada del despertar. No es todavía la conciencia plenamente despierta de pleno Tiferet que se da en Hombre-Solo. Es propiamente la conciencia del **despertar**, el duerme-vela, como en esos momentos en que no sabemos todavía si estamos despiertos o dormidos.

## Sexta tríada.- TRÍADA VEGETAL

HOD            NÉ TSAJ  
YESOD

En esta tríada Hod y Nétsaj vierten en Yesod, la sefirá de la organización orgánica y de los procesos instintivos y subconscientes de la vida.

Representa, por tanto, los procesos de la vida orgánica: nutrición, crecimiento, reproducción, etc. Estos procesos, celulares en esencia, quedan plasmados en el reino vegetal. Por supuesto que el reino animal participa plenamente de ellos, aunque por su contacto con Tiferet, goza de un nivel de autonomía e individualidad superiores gracias a su organización central vía un sistema nervioso. En el reino vegetal se da una emotividad y un nivel de comunicación e interrelación, solo que no están personalizados.

Desde el punto de vista humano, en términos psicológicos, en esta tríada se establece el juego de la personalidad y sus fuerzas. Es la tríada de los arquetipos: no de la individualización de los mismos, sino de su constitución como entidades psíquicas, como personoides que aparecen en los sueños y otras manifestaciones subconscientes, como orientaciones más o menos asumidas de la propia personalidad, que pueden ser proyectadas fuera o que pueden en ocasiones tomar el control de nuestra psique muy a nuestro pesar.

En la psique yesódica, esencialmente especular, domina el ego, en sí mismo un reflejo del arquetipo self. A pesar de que el ego es una imagen de uno mismo y no precisamente una imagen global, si no fuera por este rayo del yo que el espejo de la mente refleja, nuestro mundo psíquico tendría la misma consistencia de los sueños. Estaría sometido al vaivén de nuestras subpersonalidades, ciertamente más abierto al mundo de las corrientes vitales, aunque de una forma prepersonal (y por tanto involutiva).

Esta es la tríada psíquica por excelencia. Su carácter es **vital** y su nivel de conciencia asociado es el estado de **sueño**.

Las personas que centran su búsqueda personal exclusivamente en la práctica de la fenomenología psíquica están operando en esta tríada, pero eso no les transforma internamente, no les lleva a Tiferet salvo que además trabajen en su individuación.

Desde este nivel se puede estar soñando lo que uno quiera, incluso que se está al nivel de la conciencia cósmica. En Yesod está el sueño de la conciencia cósmica como proyección egoica. En Daát está realmente la conciencia cósmica.

## Séptima tríada.- TRÍADA MINERAL

HOD

NETSAJ

(Yesod)

MALJUT

Es la tríada de la naturaleza física, corpórea. En el Árbol de la Vida todo está vivo formando un continuo de diversos niveles de organización y conciencia. También el mineral está vivo, tiene su Hod, su parte de comunicación y de relación ecológica con el entorno, aunque a otros ritmos completamente diferentes al nuestro; y lo mismo respecto de su parte de Nétsaj. Una montaña, por ejemplo, tiene su propia personalidad y sus propias pautas de reacción, aunque a un tempo geológico desde nuestro punto de vista.

Hay que tener en cuenta que la materia inorgánica y la orgánica no están nítidamente separadas. El surgimiento de moléculas previtales a partir de simples compuestos inorgánicos es un fenómeno corriente si se dan las condiciones. Por otra parte, los avances en inteligencia artificial permiten comprobar cómo entes constituidos de pura información sobre el soporte electrónico de un disco de ordenador reproducen los comportamientos considerados hasta ahora típicos de la vida. Asimismo, en cristales y metales se producen fenómenos de crecimiento cuasiorgánico. Y es innegable, desde el punto de vista humano, la influencia psíquica de cristales, gemas y metales.

Es de notar que la tríada vegetal está contenida en la tríada mineral y de hecho el reino vegetal no está despegado del terreno, de lo mineral, tal como, por ejemplo, lo está el animal que goza de autonomía por encima del suelo. Podemos considerar que la parte vegetal dentro de la tríada mineral corresponde a esos procesos de crecimiento casi orgánicos aludidos antes. En el ser humano, si en la tríada vegetal está la personalidad subconsciente, en su solape con la parte mineral corresponde a los niveles tribales de inmersión en lo colectivo que se dan en algunas tribus primitivas y fue llamado participación mística por los primeros antropólogos.

A la tríada mineral le corresponde el modo de conciencia **corporal** (psicosomático). En esta tríada está incluido, en primer lugar, el tipo o temperamento corporal – si el individuo es de tipo pícnico, atlético o cerebrotónico – y también, entre otras cosas, cómo los arquetipos y pautas de reacción se expresan en la llamada estructura de carácter psicofísica: las tensiones musculares más o menos crónicas, etc.

El nivel asociado es **conciencia dormida**.

Aunque en las tres últimas tríadas no hemos incluido el apartado correspondiente a las estructuras de conciencia (Ken Wilber) presentadas en *El Camino del Árbol de la Vida*, aportamos aquí las restantes si bien su pertenencia a una tríada específica no está tan delimitada:

**Mente reflexivo – formal** (o mente racional, lógica y autoreflexiva, capaz de realizar operaciones formales abstractas y de pensar sobre el propio pensamiento, asumiendo puntos de vista más plurales y universales. Este es el nivel en el que fundamentalmente se halla asentado nuestro ‘ego mental’)

**La mente regla/rol** (o de las operaciones concretas, que puede procesar algoritmos definidos – como las operaciones aritméticas – y empieza a asumir el rol de los demás, pero sin ser realmente capaz de ponerse en su propia perspectiva)

**La mente representativa** (a base de símbolos y conceptos verbales, pero en un estadio de pensamiento preoperacional)

**El nivel fantásmico-emocional** (imágenes)

**El nivel sensorio-físico** (cuyo significado es puramente corpóreo)

Las dos primeras representarían a la tríada animal; la tercera y cuarta son típicas de la vegetal y la última es claramente tríada animal.

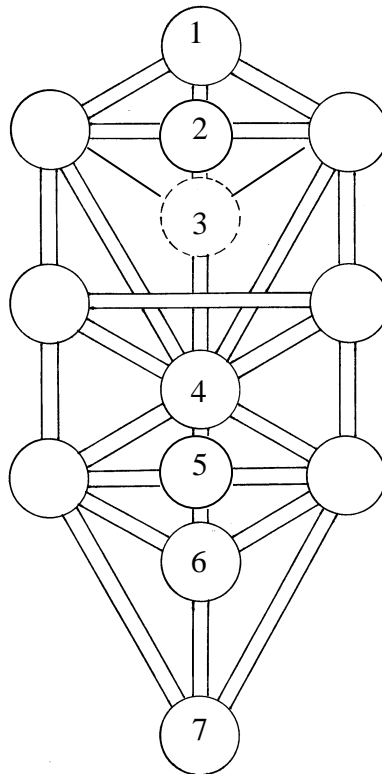
## **CURSO DE CABALÁ: LA CÁBALA DE LA LUZ**

### **Séptima lección. Segunda parte.**

#### **EL PILAR DEL MEDIO**

En el cuerpo humano, incluyendo en él el doble etérico o cuerpo de luz, las Sefirot se manifiestan como centros psicoespirituales – receptores, transformadores y distribuidores de la Luz – algo similar a lo que en el sistema hindú recibe el nombre de Chakras. La palabra chakra significa “rueda” en sánscrito, por la forma en que aparecen a la visión clarividente estos vórtices o nodos de energía interna. En hebreo, tal como aparecen en los Salmos y otros escritos, reciben el nombre de Shearím – Puertas, Shaaré Tsedeq – Puertas de la Rectitud, o bien, Pitjé Olam – Puertas de la Eternidad. Hay que tener en cuenta que se trata de centros psíquicos, no físicos. La conexión con el organismo físico se realiza por medio del sistema de glándulas endocrinas y los distintos plexos nerviosos.

En el Árbol de la Vida, si consideramos el Pilar del Medio – el Pilar de la Conciencia – también aparecen 7 niveles definidos, como el número de los chakras principales. Algunos niveles están representados por una sola Sefirá y otros por la acción conjunta de dos o más Sefirot polarizadas.



1. Centro de la cabeza. 2. Centro de la frente. 3. Centro de la garganta. 4. Centro del corazón. 5. Centro del ombligo. 6. Centro del sacro o genital. 7. Centro de la base de la columna o centro de los pies (según el contexto).

Podemos verlo de la siguiente manera:

Algunos centros se ocupan de la dualidad externa, es decir, están relacionados con el equilibrio hacia lo externo y tienen asociada una sola esfera, pues la otra mitad de la polaridad se encuentra en el exterior de cada persona.

Por el contrario, aquellos centros relativos a las dualidades internas e involucradas en los procesos de equilibrio interno de la persona disponen de más de una esfera asociada a ellos.

Así, por ejemplo, los Centros Raíz (7), Genital (6), de la Garganta (3) y Corona (1) son la expresión de una sola Sefirá porque tienen que ver, respectivamente, con la supervivencia (Raíz), con las interacciones mutuas, en particular las de orientación sexual (Genital), con la expresión y la comunicación (Garganta) y con la unificación interna y externa y el establecimiento de la conexión con la Deidad (Corona).

Por otra parte, el Centro de la Frente (2) es dual por naturaleza, unificando la doble naturaleza complementaria de una misma realidad – manifestada en los dos hemisferios cerebrales y sus modos específicos de cognición – y abriéndonos a las percepciones espirituales profundas. Integra por tanto dos sefirot: Jojmá y Biná.

El Centro del Corazón (4), sede de los valores morales, la compasión, el servicio, el altruismo, etc., está conectado con lo que el alma ha de aprender a lo largo de su viaje por la vida. Para ello, el corazón debe saber cuando abrirse y cuando cerrarse (o defenderse) en función de la situación, para propiciar la propia integración (curación) y la de otros. Comprende entonces a tres sefirot: Tiferet, porque es el asiento de la



identidad profunda o alma, y el par Jésed–Guevurá que regula la dialéctica expansión–contracción del individuo.

Por último, el Centro Umbilical (5) es el centro metabólico por excelencia y la correcta asimilación y generación de energía depende de un fino equilibrio interno. Es el centro generado por la interacción mutua de Nétsaj y Hod.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que la Cabalá es un sistema de tres columnas, de modo que en todo proceso siempre están presentes no sólo las fuerzas positiva y negativa (pilares de la fuerza y de la forma) sino además un tercer elemento equilibrante, o bien síntesis o bien generador de las dos polaridades, que pertenece al pilar del medio (pilar del equilibrio o pilar de la conciencia).

Podemos entonces considerar que cada uno de los centros psicofísicos o puertas del pilar del medio es el centro de la acción específica de una tríada, lo que no contradice, sino que complementa lo dicho anteriormente<sup>8</sup>, teniendo en cuenta que los centros actúan en diferentes niveles: Físico–etérico, psicológico, espiritual, etc.

Como hemos visto en la lección anterior, en el Árbol de la Vida se consideran de forma natural siete tríadas (triángulos internos), a cada una de las cuales le corresponde un nivel de conciencia. Son las siguientes:

<u>TRÍADA:</u>	<u>SEFIROT</u>	<u>NIVEL DE CONCIENCIA:</u>
1. DIOS SOLO	Kéter – Jojmá – Biná	CONCIENCIA DIVINA
2. DIOS HOMBRE	Jojmá – Biná – Daát	CONCIENCIA CÓSMICA
3. DIOS EN HOMBRE	Jojmá – Biná – Tiféret	CONCIENCIA ILUMINADA <sup>9</sup>
4. HOMBRE SOLO	Jésed – Guevurá – Tiféret	VIGILIA (plenamente despierto)
5. ANIMAL	Tiféret – Nétsaj – Hod	DESPERTAR (duermevela)
6. VEGETAL	Nétsaj – Hod – Yesod	SOÑAR
7. MINERAL	Nétsaj – Hod – Maljút	DORMIR

Algunas sefirot pertenecen a más de una tríada, como por ejemplo Tiferet, que participa de Dios en Hombre, Hombre Solo y Animal. Ahora bien, lo esencial de la tríada Dios en Hombre, desde el punto de vista de la individualidad es que contiene a Daát, la puerta de entrada al self transpersonal (o nivel sutil, en la terminología de Ken Wilber), y eso es típico del centro de la garganta. Hombre Solo, por otra parte, es esencialmente Tiferética – la esfera de acción del hombre autorrealizado (Abraham Maslow) – y le corresponde, en consecuencia, el centro del corazón. Mientras que la actividad de la tríada animal, si bien toca a Tiferet (contiene el plexo solar), se desarrolla en el equilibrio de la polaridad Nétsaj – Hod, tanto mirando hacia arriba como hacia abajo. Es la tríada de la personalidad, en consonancia con el centro del ombligo.

<sup>8</sup> También en el sistema hindú de chakras además del canal central o shushuma se consideran dos canales laterales, ida y pingala, los cuales se enroscan alrededor del canal central, entrecruzándose en los chakras, con lo cual se llega al mismo concepto de tríada.

<sup>9</sup> Sobre la propia esencia, en el sentido del primer contacto con el self transpersonal (Yo sutil).

Entonces cada tríada pivota sobre un punto del pilar del medio no necesariamente ocupado por una sefirá. También las tensiones creadas por la acción conjunta de varias puede desarrollar un vórtice definido de energía. Esto sucede en las interacciones de los senderos Kéter-Tiferet (vertical) y Jojmá-Biná (horizontal), dando lugar al vórtice conocido como centro de la frente o tercer ojo, y en el cruce de los senderos Tiferet-Yesod (vertical) y Nétsaj-Hod (horizontal), que se concreta en el centro del ombligo.

El caso del sendero Jésed-Guevurá es más complejo, ya que en su recorrido se encuentra con otros tres senderos: Jojmá-Tiferet, Kéter-Tiferet y Biná-Tiféret. Se puede observar en el gráfico del Árbol de la Vida cómo, de hecho, estas intersecciones forman un pequeño triángulo a modo de una irrupción en cuña de la tríada Dios en Hombre en la tríada Hombre Solo. Esto corresponde a un desarrollo del aspecto más espiritual del centro del corazón, cuando el propio Tiferet se abre a la iluminación e influencia de lo alto. La conciencia empieza entonces a penetrar en el mundo de Briá, el mundo espiritual del ser puro y de las cualidades abstractas.

De todas formas sí se forma un centro específico encima del corazón en consonancia con lo tres cruces anteriores, pero es un centro secundario y subordinado al centro principal tiferético.<sup>10</sup>

En resumen, los siete centros principales son los puntos de impactación de la forma psico-física con las energías cósmicas correspondientes. De ahí que en la tradición cabalística reciban el nombre de Puertas, porque comunican y ponen en relación entre sí a los diferentes niveles de operación del ser humano: físico, psíquico, anímico, espiritual, e incluso divino. Están funcionando siempre, si bien de una forma subconsciente y apantallada en el estado ordinario de conciencia. Con la meditación del pilar del medio se pretende despertar los centros a una actividad consciente, y energizarlos con sus frecuencias vibratorias específicas para que resuenen en todos los planos, trayendo consigo crecimiento, equilibrio, iluminación y plenitud al ser humano que se proyecta así a la esfera de su totalidad.

El método de trabajo es simple: Los centros del pilar del medio se construyen en el aura mediante la visualización creativa y se llenan de luz, una luz que se ha concentrado primariamente en el centro superior de Kéter-corona (el manifestador de la Luz Infinita) y que fluye a los demás centros en respuesta a la vibración de su Nombre Divino asociado<sup>11</sup>.

El ejercicio combina entonces lo físico mediante el cuerpo y la voz, lo astral mediante la visualización creativa y las energías sutiles generadas por la vibración, lo mental mediante las cualidades abstractas asociadas a cada centro y recreadas por el pensamiento, y lo espiritual mediante la Presencia Divina manifestada en la Luz.

El símbolo particular de lo Divino cara a la manifestación es la Luz Infinita. Todas las demás luces no son sino rayos, resplandores e irradiaciones de esta Luz primordial. La Luz llena todos los mundos en el plano de la existencia, y en plano de la conciencia se halla presente de un modo cada vez más amortiguado según nos adentramos en el dominio de la forma y la pluralidad. Es precisamente el grado de apantallamiento de la Luz lo que define lo alejado que se está de la fuente divina, llegando hasta la desconexión aparente. El ejercicio, mediante el alineamiento, trabaja la unificación de los mundos. En el dominio espiritual, en el que no hay tiempo ni espacio separadores, identidad de vibración o fase es identidad de “ser”. El ejercicio va ser

---

<sup>10</sup> En este ejercicio del pilar del medio no se va a tener en cuenta directamente.

<sup>11</sup> En una lección posterior se estudian los Nombres Divinos en profundidad. De momento pueden considerarse como mantras.

entonces efectivo en todos los órdenes del ser, en respuesta a lo que seamos capaces de poner en él.

La tríada DIOS SOLO esencialmente Kéter y se sitúa justo encima de la cabeza. Del mismo modo que Kéter permanece “aparte” de la manifestación el centro de la cabeza es exterior al ser humano, como una corona que se lleva, pero que no brota propiamente de la forma del individuo sino que le ha sido puesta desde afuera. Cuando la luz se visualiza en esta esfera es siempre de una purísima brillantez blanca que irradia de una forma inagotable. El Nombre divino a visualizar en el centro y vibrar es יהי"ה, pronunciado Eheié.

La tríada DIOS HOMBRE es Jojmá y Biná – Sabiduría y Entendimiento – en conjunción con Daát-Conocimiento, pero es un Daát por encima del Abismo, como dilucidación de los propios arquetipos de la Mente Divina. En el cuerpo, Jojmá y Biná son los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. Daát se sitúa en el centro, en el área de detrás del entrecejo, en la intersección de ambos hemisferios (sendero Jojmá-Biná) más el elemento de conciencia que proporciona el sendero decimotercero de Kéter-Tiféret. La luz de este centro es gris, considerado como un oscurecimiento del blanco más que como un color en sí. Este gris posee irisaciones y brillos especulares de todos los colores. El Nombre Divino asociado es י"ה, pronunciado Yah.

La tríada DIOS EN HOMBRE representa la intersección de lo divino y lo humano. Mejor dicho, la manifestación de Dios en el ser humano simbolizada por la recepción del Espíritu Santo (Rúaj HaKódesh, en hebreo). Esto se realiza en Daát (sefirá totalmente contenida en la tríada) en medio del Abismo que separa el ser de Dios del ser del hombre. Daát (el Daát llamado inferior porque es la síntesis de Jojmá y Biná vueltos hacia la Creación) es también el lugar en el que el Rayo Relampagueante – el camino de la Creación – cruza el Abismo y se difracta en las siete frecuencias de las sefirot inferiores (los siete días de la Creación). Su centro corporal asociado se sitúa en la garganta, el lugar de la palabra, ya sea ésta palabra inspirada, como en la profecía, ya palabra creativa, como en el Génesis. En consonancia con lo anterior se hace corresponder a este centro el elemento éter. Su Nombre Divino es יהוה אלהים, pronunciado Yehová Elohim. El color asociado es índigo profundo sobre fondo negro.

La tríada HOMBRE SOLO es la de la individualidad y el desarrollo anímico. También es la tríada del equilibrio (izquierda-derecha y arriba-abajo, por su posición central en el Árbol de la Vida). Su centro se ubica en el área del corazón, el asiento fundamental de la conciencia tiferética, pero incluyendo también, como hemos discutido antes, tanto al punto de intersección de los senderos Kéter-Tiféret y Jésed-Guevurá, como al solape entre las tríadas Dios en Hombre y Hombre Solo. Por ello visualizamos el centro del corazón de un diámetro mayor que los demás, como un sol radiante de luz dorada brillando en medio de una luz azul celeste claro. Y cuando sobre él ponemos una cruz – el signo del hombre con los brazos extendidos – nos referimos al punto de intersección antes referido. La correspondencia elemental es aire. El Nombre Divino asociado es יהוה אלוה ודעת, pronunciado IEAOUA ELÓAH VADÁAT<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> En realidad, las letras hebreas son consonantes. Antiguamente las vocales no figuraban en el texto y eran aportadas por el lector que, o bien las conocía de antemano o bien, sobre todo en el caso de varias posibilidades, las deducía del contexto. Había, sin embargo varias letras – las llamadas semivocales – que si bien eran consonantes también podían funcionar como vocales (algo parecido a lo que ocurre con la “y griega” en castellano hoy en día). Son precisamente las tres letras Yod, He y Vav, constituyentes del Nombre de Dios de cuatro letras, YHVH. Así, la letra Yod era indicativa de la “i” y de la “e”; la He de la “a”; y la Vav de la “o” y de la “u”. El Nombre de Dios, YHVH, era pues un término puramente vocálico – designando al ser activo del Universo, de la misma forma que las vocales son el alma del lenguaje, sin las cuales las consonantes son letra muerta –. En cuanto a la progresión de las vocales es bien sabido en

La tríada ANIMAL es energética tanto a nivel consciente como subconsciente. El centro corporal asociado es el centro del ombligo, representado en el Árbol por la intersección de los senderos Nétsaj-Hod y Tiferet-Yesod. Es el asiento fundamental de la naturaleza emocional. Esta tríada mira a Tiferet desde abajo, como la cúspide del reino animal: el sol como la fuente de luz, calor y vida en la naturaleza. Su color es rojo-anaranjado, se corresponde con el elemento fuego y el Nombre Divino a vibrar es una síntesis de los propios de Nétsaj y Hod: יהוה אלהים צבאות, pronunciado YEAOUA ELOHIM TSEBAOT, que se podría traducir como el Eterno es Dios/a de los Ejércitos.

La tríada VEGETAL es el asiento de la naturaleza instintiva, de la vitalidad, del magnetismo corpóreo, de los procesos autónomos inconscientes, de la sexualidad, del psiquismo. Representada fundamentalmente por Yesod, tiene su centro corporal en el área genital. Su color es el púrpura con tonalidades plateadas y violetas. Le corresponde el elemento agua. Su Nombre Divino es: שדי אל חי, pronunciado Shadai El Jai.

Por último, la tríada mineral es la de los sentidos, la exteriorización de la psique, el cuerpo en general, la energía de la Tierra, con toda su fuerza latente – el significado de “el séptimo día descansó” – llamada Shabat o Shejiná (kundalini, en nomenclatura tántrica hindú). Cuando estamos de pie se ubica en las plantas de los pies. Si estamos sentados (sobre todo en el suelo) se ubica en la base de la columna, en el perineo. Es nuestro punto de conexión con la Tierra y esa es también su correspondencia elemental. Se visualiza como el círculo cruz en los colores amarillo limón, verde oliva, rojo bermejo y negro. O bien como una esfera de luz ocre amarillenta. Su Nombre Divino asociado es אדני הארץ, Adonai HaÁrets.

Para la pronunciación de un Nombre usamos un tipo de voz intencionada, cargada de poder y canalizadora de una voluntad específica, lo que no quiere decir que tenga que ser fuerte en cuanto al volumen. El efecto es incomparablemente mayor si en vez de decir la palabra ésta se vibra.<sup>13</sup>

La **técnica de la vibración** se puede aprender de la siguiente forma:

En primer lugar la respiración ha de ser profunda y diafragmática. Una vez asumida, se hace con la exhalación un murmullo en voz alta pero con la boca cerrada, sin forzar la garganta ni los músculos de la cara, con el aire saliendo de forma natural desde el fondo del abdomen. Se hace vibrar este murmullo (Mmmm...) y se busca la

---

teoría fonética que la “i” vibra en la cabeza, la “a” en el pecho y la “u” en el vientre, siendo la “e” y la “o” estados intermedios. El Nombre de Dios indica así un descenso seguido de un ascenso, la segunda He, que culmina en el corazón. Se especula que en el Templo de Jerusalem el Nombre era cantado usando canto de armónicos, la forma más potente. Cuando se introdujeron las vocales en el texto bíblico (añadiendo puntos y pequeños signos) se empleó para el Tetragrama la vocalización de Adonai (Nombre de Dios en Maljút), lo que devino en la lectura Yehová o Jehová. Hemos empleado esta pronunciación en el Nombre correspondiente al centro de la garganta por su correspondencia con Biná, la esfera hasta la que se eleva la sefirá Maljút cuando la materia es plenamente transparente a la Luz (el Reino realizado).

<sup>13</sup> La pronunciación de Nombres Divinos es un asunto muy serio. El practicante debe tener en cuenta el tercer mandamiento: “No tomarás el Nombre de YHVH Elohéja en vano”, y valorar la pureza de su motivación e intenciones. Los que profesan la religión judía tienen absolutamente prohibido por halajá la pronunciación de cualquier Nombre, salvo en el contexto de la oración o tefilá; y el Tetragramaton en todos los casos, por lo que es sistemáticamente sustituido por el Nombre Adonai (Nombre de Dios en Maljut). Por otra parte, para los que siguen la religión del amor (en cualquier culto) se cumple lo que dice el Cantar de los Cantares: “Tu Nombre es como unguento derramado”. Cada cual debe tomar su propia decisión, pero hay que tener en cuenta lo siguiente: Hay 3 niveles de pronunciación: en voz alta, interna y pronunciación en silencio interior que es puramente escucha y que se alcanza como último plano. Corresponden respectivamente a los mundos de Asiá, Yetsirá y Briá. El ejercicio del Pilar del Medio puede hacerse en cualquiera de los tres.

altura en cuanto al tono en el que uno se siente cómodo. Seguramente la nota será más grave que la que se usaría en caso de cantar o entonar.

Después se abre bien la boca y se vibra la vocal “a” (Aaaa...). Hay que controlar la exhalación de modo que el sonido emitido sea uniforme y uno no se quede sin aire en ningún momento. Nada debe resultar forzado en el proceso. Se debe practicar con ésta y con las demás vocales hasta que la parte física del ejercicio esté más o menos automatizada.

Se puede pasar a continuación a vibrar palabras completas, procurando abrir bien la boca y vocalizar correctamente. Hay consonantes que se prestan más que otras a la vibración pero se deben pronunciar todas de forma clara. También la duración de cada sílaba ha de ser la misma, sin alargar excesivamente ni la primera ni la última. Para practicar conviene utilizar al principio palabras corrientes, en vez de Nombres de Dios o palabras de poder. La vibración es algo que se siente y uno sabe cuando la ha realizado correctamente.

El siguiente cuadro expone las correspondencias fundamentales para hacer el ejercicio del Pilar del Medio en una primera fase. Algunas se usan en la meditación guiada que se da a continuación, en la que se describe el proceso. Otras se dejan para ampliaciones y desarrollos futuros.

Centro	Sefirot	Colores	Nombre de Dios	Significado del Nombre	Meditación Yo Soy	Letra (doble)	Nota musical
Corona Parte superior de la cabeza	Kéter	<b>Luz resplandeciente Blanca brillantez Luz de magnesio</b>	EHEIEH אֵהִיֶּה	Yo Soy (el que soy) o Yo Seré	YO SOY Yo soy una Chispa de Luz Divina	Bet; בּ	Si
Frete; entrecejo	Jojmá/Biná	<b>Gris perla iridiscente (tornasolado, anacarado, con espejos)</b>	YAH יָה	Sabiduría omnisciente. Trascendencia. Principios Masculino y Femenino Divinos eternamente unidos.	Yo soy Sabiduría Yo soy Intuición	Guimel גּ	La
Garganta	Daát	<b>Índigo sobre fondo negro o carmesí</b>	YEHOVÁ ELOHIM יְהוָה אֱלֹהִים	Padre/Madre Creador	Yo soy Atención Yo soy Palabra Creativa	Dalet; דּ	Sol
Corazón	Jésed/Guevurá/ Tiféret	<b>Dorado/rosáceo pulsante y radiante (sobre fondo de color azul)</b>	YEAOUA ELÓAH VADÁAT יְהוָה אֱלֹהֵי וְדַעַת	El Ser de los Seres (el Eterno) es Dios manifestado en el centro del propio ser	Yo soy Alegría Yo soy Amor	Kaf (Jaf); כּ	Fa
Plexo solar; ombligo	Tiféret/Nétsaj/Hod	<b>Rojo/anaranjado sobre fondo verde esmeralda</b>	YEAOUA ELOHIM TSEBAOT יְהוָה אֱלֹהִים צְבָאוֹת	El Eterno es el Dios/a/es (principio activo) de los Poderes	Yo soy Energía Dinámica Yo soy Acción y Reacción	Pe (Fe); פּ	Mi
Genital; sacro	Yesod	<b>Púrpura/violeta plateado</b>	SHADAI EL-JAI שְׁדַי אֵל חַי	El Omnipotente Dios Vivo	Yo soy Vitalidad Yo soy Energía Psíquica	Resh; רּ	Re
Raíz ; base de la columna	Maljút	<b>Amarillo/ocre; Amarillo limón/ verde oliva/rojo bermejo/ negro</b>	ADONAI HAARETS אֲדֹנָי הָאָרֶץ	El Señor de la Tierra.	Yo Soy Estabilidad Yo Soy en la Tierra	Tav; תּ	Do

## Procedimiento:

Estamos de pie o sentados, con la espalda recta, los brazos relajados, (manos apoyadas sobre los muslos) y la mirada al frente con el mentón un poco hundido. Asumimos la respiración rítmica, profunda, diafragmática.

Lo primero es identificarse con la imagen del Hombre/Mujer Arquetípico, para lo cual nuestra mente deja de pensarnos en nuestra focalización física actual. Imaginamos que nuestro cuerpo aumenta progresivamente de tamaño hasta adquirir proporciones cósmicas. Cualquier área del mismo es ahora ilimitadamente espaciosa y todo – carne, sangre, huesos, órganos – se halla saturado de esencia cósmica translúcida. Sobre nosotros, de forma especial, la pulsación de la Luz Infinita.

Entonces visualizamos que, directamente desde la Luz Infinita, una esfera de luz blanca brillantísima o, mejor dicho, de pura brillantez, se concreta justo encima de la cabeza, con un punto en su centro de un brillo tan intenso que de tan luminoso casi podría parecer oscuro. Es la esfera de **Kéter** e irradia luz en todas direcciones con abundancia inagotable.

Sentimos cómo esta irradiación luminosa es como una ducha que rocía todo nuestro ser y lo colma de bendiciones, y percibimos cómo todos los poros de la piel se van abriendo y van absorbiendo de nuevo esta luz, que va penetrando profundamente en nosotros, limpiándonos y llenándonos por completo de positividad.

Nos sentimos vibrando al unísono con el corazón más íntimo de toda la creación, en esta luz sin límites, en esta luz sin espacio ni tiempo, en esta luz absolutamente serena, absolutamente pacífica, y que sin embargo contiene toda la danza de la creación.

Contemplamos cómo la luz de Kéter contiene toda la música del ser, cómo es pura presencia infinita en la danza de la vida, cómo baña y sostiene a todos los universos que alguna vez han sido, son y serán. Y sabemos que de algún modo somos unos con esa luz, somos una chispa de esa luz que constituye nuestra verdadera esencia, que forma el núcleo más interno y verdadero de nuestro ser.

Abriendo el centro de la corona despertamos a nuestra propia divinidad, a la chispa de luz divina que brilla en nosotros y en todos los seres de la creación. Y conectamos con su energía en el Nombre de Dios en Kéter, יהוה, y vibramos

EHEIÉ            EHEIÉ            EHEIÉ

Nos sincronizamos con la respiración: En la inspiración visualizamos la esfera; podemos visualizar en su interior el Nombre de Dios, preferiblemente en hebreo, en letras de fuego blanco emitiendo luz blanca; y nos concentramos en los conceptos asociados con **Kéter**: la Unidad Omniabarcante, el concepto-vivencia-experiencia más alto que tengamos de Dios y de nuestra divinidad personal, el centro detrás de todos los centros, el Yo Soy-siendo-seré, único y verdadero ser, etc.

En la exhalación únicamente pronunciamos el Nombre vibrándolo en el interior de la esfera, sin ningún otro pensamiento, contemplando cómo, con la vibración, la luz aumenta cada vez más en intensidad, viveza, irradiación...

Estas indicaciones se aplican todo el proceso que sigue a continuación.

Repetimos tantas veces como sea necesario<sup>14</sup>.

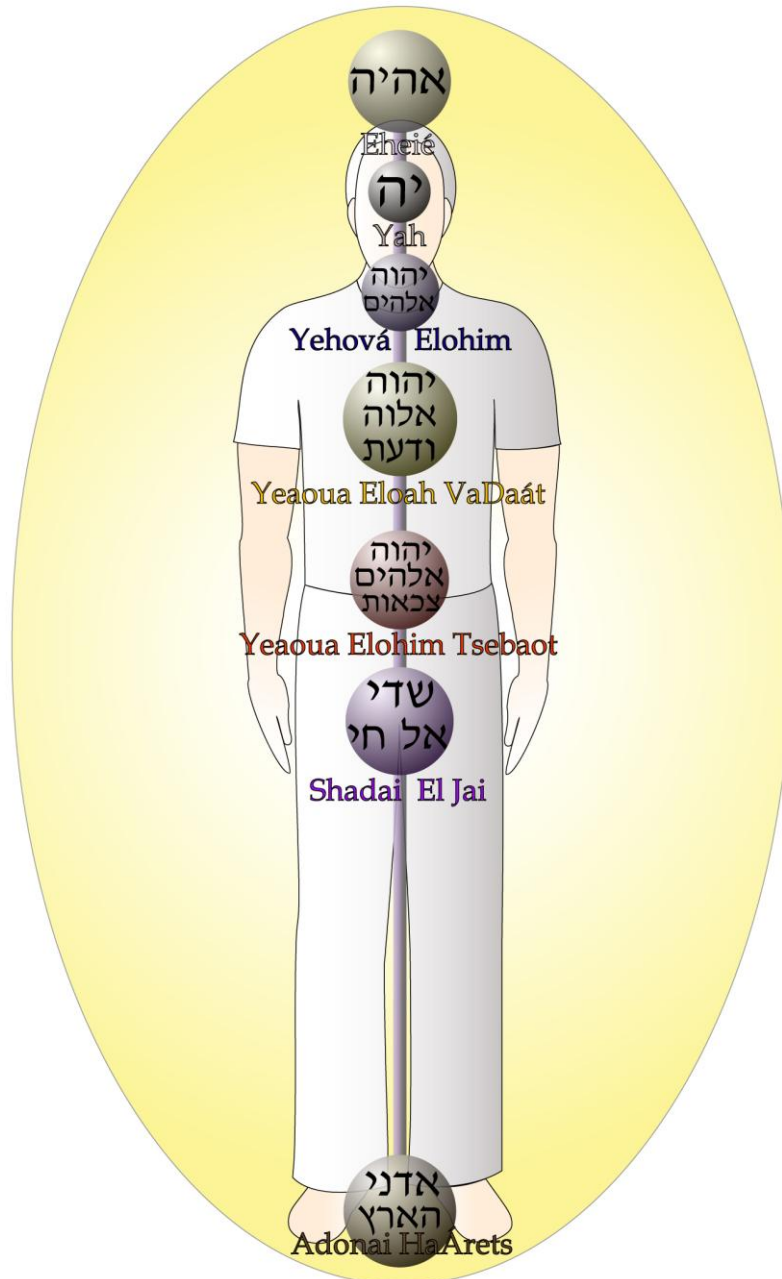
Luego contemplamos en silencio durante unos instantes.

---

<sup>14</sup> Y razonable.



# Pilar del Medio



A continuación desciende un rayo de luz desde la esfera de la corona a través del cráneo y se detiene a formar la esfera siguiente en el centro de la cabeza, ligeramente encima de los ojos, en el interior, lo que corresponde a la glándula pituitaria, la conjunción **Jojmá Biná**.

Dirigimos nuestra atención a este Centro de la frente, que se abre hacia delante, justo encima de las cejas y observamos una vibración sutil, tan sutil que apenas se percibe, y que hace surgir una sensación de profunda concentración, de vivo silencio.

Se forma esta esfera de gris plateado iridiscente.

Estamos en su centro, en contacto con ese hondo silencio que es al mismo tiempo sonido, que es el silencio hablante, que es el Jashmal, que combina la noche profunda con la luminosidad del espacio vacío.

Su vibración nos serena, nos hace receptivos, y llena plenamente nuestra conciencia de esta luz tranquila, mientras nos vamos hundiendo más y más en la fuente omnipresente de esa luz... unidos con la sabiduría universal... en la pura seidad de la conciencia... y notamos cómo en ese plano sosegado del ser habita un saber que se nos presenta en intuiciones, imágenes, sonidos, sensaciones, conocimiento directo, pues estamos abiertos al espíritu universal que actúa en nosotros y en toda la creación.

Es la energía del Nombre de Dios en esta esfera del **Daát Elión**, אָת, Nombre Divino que visualizamos en letras de fuego blanco irradiando luz blanca y vibramos:

YAH            YAH            YAH

Repetimos cuantas veces sea necesario.

Contemplamos.

Ahora el rayo de luz desciende a nuestro centro de la garganta, en donde se forma una esfera de color índigo profundo sobre fondo negro.

Notamos una sensación de gran amplitud, de espacio, de libertad, como si contuviéramos en nosotros todo el espacio. Permitimos que esa vibración transparente y luminosa vaya difundiéndose dentro de nosotros, hasta llenar todo nuestro ser.

Luz que va haciéndose brillante y ensanchándose libre, como la bóveda celeste.

Permitimos que dentro de nosotros, en nuestro mundo interior y exterior exista todo el universo, igual que el cielo infinito permite en sí la vida de todas las estrellas, de todos los planetas y astros.

Permitimos que todo sea como es.

Que todo en nosotros y en nuestra vida reciba su sitio.

Observamos cómo todo está en continuo cambio, cosas que nacen y perecen, y surge lo nuevo.

Permitimos esta danza de la vida en la maravillosa infinitud que es nuestro auténtico ser.

Todo puede ser como es, todo puede ir y venir.

Nos sentimos sanos y completos en esta libertad y amplitud de conciencia.

Un claro sentimiento de felicidad vibra en nosotros.

Permanecemos en silencio, atentos a todo cuanto escuchamos en nuestro espacio infinito.

Escuchamos el sonido de toda la creación.

Escuchamos el sonido de la palabra creativa

Escuchamos que toda vibración en última instancia es sonido.

Escuchamos el sonido primordial.

Dejamos que nuestra alma se convierta en un canal para los mensajes que recibimos en lo más íntimo.

Conectamos esta energía con el Nombre de Dios en esta esfera de **Daát** inferior, יהוה אלהים, que visualizamos en fuego blanco, emitiendo luz blanca, y vibramos varias veces

YEHOVAH ELOHIM YEHOVAH ELOHIM YEHOVAH ELOHIM

Este Centro es el puente de unión a través del Abismo entre los Supremos y las sefirot intermedias.

Es el centro que rige la emocionalidad más profunda e intensa del individuo – el centro de la garganta – que traduce el plano del alma al intelecto superior y viceversa. Es el centro de la palabra, Daát a través del abismo, el punto fundamental que transmite todas las inspiraciones del mundo superior y las traduce a conceptos que la psique ordinaria asimila y es capaz de formular.

Repetimos cuantas veces sea necesario.

Contemplamos.

El rayo de luz desciende a través de nuestro Pilar Central y descansa ahora en el centro del corazón en donde se forma una esfera de pura brillantez dorada, resplandeciente, con tonalidades rosáceas en su interior y que irradia como un sol sobre fondo azul claro.

Sentimos la íntima vibración de esa energía que nos hace estar totalmente en paz con nosotros mismos.

Nos sentimos totalmente enteros, íntegros en nuestro centro, y al mismo tiempo en contacto con el centro de todas las cosas.

Nos encontramos en un estado de equilibrio, armonía... en un estado en el que podemos sentir en lo más íntimo la esencia de la verdad de todos los seres.

Este centro despierta en nosotros el amor absoluto por toda la creación, la compasión por todos los seres, sintiendo en nosotros su propio sentir.

Notamos cómo del centro de nuestro corazón brota una honda alegría, una sonrisa, una felicidad interior, como si de allí surgiera el sonido de una maravillosa música, una música de armonías bellas y delicadas que suena al unísono con todos los seres.

Notamos como esa vibración llena todo el espacio que nos rodea.

Cómo penetra hasta las profundidades más íntimas de la creación.

Cómo por doquier retorna a nosotros unificándose con el sonido de nuestro corazón en una sinfonía perfecta.

Experimentamos cómo una vibración de amor y de alegría recorre toda la creación.

Cómo vibra en conjunción con todo lo creado.

En esa música de amor divino que todo lo penetra nos conectamos con la energía del Nombre de Dios en **Tiféret**, יהוה אלה ודעת, que visualizamos en fuego blanco emitiendo luz blanca y vibramos

YEAOUA ELÓAH VADÁAT      YEAOUA ELÓAH VADÁAT      YEAOUA  
ELÓAH VADÁAT

Repetimos cuantas veces sea necesario.

Contemplamos.

Observamos cómo el rayo de luz desciende hasta el centro energético del plexo solar, entre el diafragma y el ombligo.

Sentimos allí una fuerte irradiación que se concentra en una luz rojizo – anaranjada, luminosa, vibrante.

Observamos cómo su brillo va aumentando paulatinamente, como la luz de un sol naciente.

En ese centro sentimos el estado de nuestra fuerza personal, de nuestro poder personal.

Sentimos cómo esa radiación cálida va llenando todo nuestro cuerpo con una luz benefactora, de manera que nos sentimos inundados por un calor dorado, firme, suave, uniforme.

Nos abandonamos a ese brillo soleado, dejando que la luz ilumine hasta la parte más recóndita de nuestra alma, llenándonos de transparencia y calidez, dejando que se

disuelvan todas las sombras, de manera que sólo more en nosotros paz, fuerza, plenitud dorada.

Imaginémonos cómo nuestro centro del ombligo es un sol brillante, cómo su aura de luz nos envuelve en una corola de luz.

Y enviamos su iluminación al mundo.

Y seguimos percibiendo cómo este centro psíquico se convierte en un sol que irradia el esplendor más claro, que es una fuente inagotable del calor que da la vida, que da la fuerza, que da la luz.

Unimos esta energía de conjunción de **Nétsaj y Hod** con el Nombre Divino יהוה אלהים צבאות que visualizamos en fuego blanco emitiendo luz blanca mientras vibramos repetidas veces:

YEAOUA ELOHIM TSEBAOT - YEAOUA ELOHIM TSEBAOT - YEAOUA ELOHIM TSEBAOT

Contemplamos.

Percibimos cómo ahora el rayo de luz desciende hasta el centro genital, el centro **yesódico**, en la raíz del órgano sexual, y cómo se forma ahí una esfera de luz púrpura, con tonalidades violetas y plateadas, que gira y emite una vibración fluida, acogedora, benefactora, que nos da la bienvenida.

Sentimos como esta danza de energía fluida que gira sin parar, con cada vuelta que da intensifica en nuestro interior la luz morada y plateada, cómo sus vibraciones se propagan por el cuerpo, recorriéndolo en círculos cada vez mayores, uniéndose con la circulación de la sangre, con el flujo purificador de la linfa, con todos los fluidos y líquidos de tu cuerpo, que se convierten a su vez en un fluir continuo, propagándose y brotando de cada uno de los poros, hasta rodearnos e inundarnos por completo.

Nos sentimos acariciados, mecidos, transportados suavemente.

Sentimos un hondo recogimiento.

Nos vamos entregando cada vez más a la caricia y al acunar de esta agua de vida. Es un agua con una fuerza purificadora, fecundadora, generadora.

Observa como nuestros canales obstruidos se abren.

Cómo se despiertan en ti los sentimientos olvidados.

Cómo fluye hacia nosotros por doquier una nueva vida.

Cómo este fluir vivo va extendiéndose más y más dentro de nosotros convirtiéndose en un mar, cuyas aguas nos mecen y transportan amorosamente.

Nos sentimos imbuidos de un profundo sentimiento de felicidad que se expande como en olas por toda la creación.

Sentimos que es la misma vida fecundadora de la creación la que fluye a través de nosotros.

Sentimos que la vida dentro de nosotros comienza a fluir al unísono con la vida universal, y nos abandonamos confiadamente a este flujo de la vida.

Es la energía del Dios omnipotente y vivo. Nos sintonizamos con ella a través del Santo Nombre **שְׁדַי אֵל חַי**, que visualizamos en letras de fuego blanco resplandeciendo con luz blanca mientras vibramos:

SHADAI EL JAI SHADAI EL JAI SHADAI EL JAI

Contemplamos.

Enfocamos ahora nuestra atención siguiendo al rayo de luz hasta el centro de **Maljút**, que se abre en la base de la columna, en el perineo (o en las plantas de los pies).

Permanecemos en ese centro sin intenciones, sin expectativas, sintiendo cómo comienza lentamente a girar.

Visualizamos cómo se forma una esfera de luz en forma de círculo cruz, **⊕**, con sus cuatro colores: citrino, oliva, bermejo y negro.

Sentimos cómo va emanado de él una energía cálida y pulsante, cómo esa energía va penetrando en el cuerpo cada vez más profundamente, cómo la sangre la transporta a todas las células y las va llenando de un calor apacible y de la fuerza básica original.

Sentimos cómo la energía renovada de la tierra, la energía fundamental, va fluyendo e introduciéndose en tu cuerpo.

Sentimos esta energía hasta su origen, cada vez a mayor profundidad de la tierra, hasta el centro de la misma.

Percibimos que resplandece con una luz roja intensa de fuego.

Sentimos cómo a través de los distintos estratos de la tierra un flujo de energía continua avanza desde el núcleo más íntimo de nuestro planeta madre hasta el centro de Maljút, y experimentamos la gran fuerza oculta que habita la tierra.

Ésta es la fuerza que ha formado nuestro cuerpo, la fuerza que lo mantiene y lo nutre, la fuerza que formó los cuerpos de las plantas, los animales, las rocas, los paisajes.

Nos sentimos más unidos a la tierra y sus criaturas.

Sentimos el pulso de la fuerza viva que habita en ella.

Nos abandonamos a sus energías protectoras, nutrientes, estabilizadoras, curativas.

Las conectamos con el nombre de Dios en Maljút, **אֲדֹנָי הָאָרֶץ**, que visualizamos en letras de fuego blanco brillando con luz blanca y vibramos,

ADONAI HAÁRETS ADONAI HAÁRETS ADONAI HAÁRETS

Contemplamos.

Tenemos una visión general de todo el pilar del medio con sus siete centros brillando como lámparas de luz, y en particular nos concentramos ahora en los centros extremos de Kéter (corona) y Maljút (base de la columna). A continuación 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<sup>15</sup>.

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

---

<sup>15</sup> Las cuales pueden ir acompañadas de las contracciones o bhandas típicas del yoga.

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.

Varias veces

Imaginamos ahora que estamos en el centro de una esfera, como una estrella pulsante de luz.

Toda la energía que hemos generado, toda la luz, la irradiamos a nuestro entorno.

Compartimos la luz con todos los seres, enviando particularmente a aquéllos que más necesitan de ella.

Nos convertimos así en un foco de luz positiva, haciendo llegar la luz a todos los rincones de la tierra. Podemos ser en esta fase tan detallados como queramos.

Después de haber compartido la luz volvemos a nuestra visualización original del pilar central y del aura.

Hacemos varias respiraciones profundas.

Percibimos como la luz se va difuminando, según la vamos absorbiendo en nosotros mismos y en el entorno.

FIN DEL EJERCICIO