

Meditación de la práctica del Omer 5783– 2023

Miércoles 5 de abril: Víspera de Pésaj. Primer séder

Jueves 6 de abril: Pésaj primer día. Por la noche: primer día del Ómer (y segundo séder)

Viernes 7 de abril: Pésaj segundo día. Por la noche: segundo día del Ómer.

Cuenta del Ómer: Siempre por la noche del día indicado en la tabla que sigue. (El día señalado empieza en la noche del día anterior que es cuando se hace la cuenta, y se extiende hasta el anochecer del día siguiente)

Día

1. 6 de abril, jueves noche

2. 7 viernes

3. 8 sábado

4. 9 domingo

5. 10 lunes

6. 11 martes

7. 12 miércoles

8. 13 jueves

9. 14 viernes

10. 15 sábado

11. 16 domingo

12. 17 lunes

13. 18 martes

14. 19 miércoles

15. 20 jueves

16. 21 viernes, Rosh Jódesh Iyar, primer día

17. 22 sábado, Rosh Jódesh Iyar, segundo día

18. 23 domingo

19. 24 lunes

20. 25 martes

21. 26 miércoles

22. 27 jueves

23. 28 viernes

24. 29 sábado

25. 30 domingo

26. 1 de mayo, lunes

27. 2 martes

28. 3 miércoles

29. 4 jueves

30. 5 viernes

31. 6 sábado

32. 7 domingo

33. 8 lunes, por la noche víspera de Lag Baomer.

34. 9 martes, **Lag Baomer.** Por la noche, 34 día del ómer

35. 10 miércoles

36. 11 jueves

37. 12 viernes

38. 13 sábado

- 39. 14 domingo
- 40. 15 lunes
- 41. 16 martes
- 42. 17 miércoles
- 43. 18 jueves
- 44. 19 viernes
- 45. 20 sábado
- 46. 21 domingo, Rosh Jódesh Siván
- 47. 22 lunes
- 48. 23 martes
- 49. 24 miércoles
- 25 jueves noche, víspera de Shavuot**
- 26 viernes, Shavuot primer día**
- 27 sábado, Shavuot segundo día**

Práctica

1. Se recita primero la berajá: **Baruj atá Adonay Elohenu mélej ha olam asher kideshanu vemitsvotav vetsivanu al sefirat haomer.** Bendito eres Tú Adonai nuestro Dios que nos has santificado con tus preceptos y nos has ordenado la cuenta del omer.
2. Luego se cuenta el día correspondiente, por ejemplo: Hayom yom ejad laomer, **Hoy es el día 1 de la cuenta del Omer.** Así durante los 49 días (**2, 3,..., 49**). Para ver los días sucesivos en hebreo ver documento aparte.
3. **Se recita el salmo 67** (el que está escrito en forma de menorá)
 1. Para el director del coro, con instrumentos de cuerda. Salmo. Cántico.
 2. Elohim tenga piedad de nosotros y nos bendiga. Resplandezca su Rostro hacia nosotros. Sela.
 3. Para que sea conocido tu camino sobre la tierra, y entre todas las naciones tu salvación.
 4. Alábente los pueblos, Elohim, alábente los pueblos todos.
 5. Regocíjense y canten de gozo las naciones, pues juzgas a los pueblos con equidad y diriges a las naciones sobre la tierra.
 6. Alábente los pueblos, Elohim, alábente los pueblos todos.
 7. La tierra ha dado su fruto. Bendíganos, Elohim nuestro Dios.
 8. Bendíganos Elohim y sea temido en todos los confines de la tierra.
 1. Lamnatséaj Binguinót Mizmór Shir.
 2. Elohím Yejonénu Vivarejénu Yaér Panáv Itánu Séla.
 3. LaDáat BaÁrets Darkéja BeJol Goím Yeshuatéja.
 4. Yodúja Amím Elohím Yodúja Amím Kulám.
 5. Yismejú Viranenú LeUmím Ki Tishpót Amím Mishór ULUmím BaÁrets Tanjém Séla.
 6. Yodúja Amím Elohím Yodúja Amím Kulám.
 7. Érets Natená Yevulá Yevarejénu Elohím Elohenu.
 8. Yevarejénu Elohím Veyreú Otó Kol Afsé Árets.

שָׁן אֱלֹהִים יִתְנוּ וְיִבְרְכֵנוּ יְאֵר
 מִן לַדְּעָה פֶּאֶרֶץ פִּרְקֵי כָּל
 מִן יוֹדוּק עַמִּים אֱלֹהִים יוֹדוּק עַמִּים
 מִן יִשְׁמְחוּ יִרְנְנוּ לְאֻמִּים כִּי חִשְׁבֵּנוּ עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל וְלְאֻמִּים
 מִן יוֹדוּק עַמִּים אֱלֹהִים יוֹדוּק עַמִּים
 מִן אֶרֶץ נִחְנֶה יִסְלַח יִבְרְכֵנוּ אֱלֹהִים אֶפְסֵי
 מִן יִבְרְכֵנוּ אֱלֹהִים וְיִרְאוּ אֲנֵינוּ כֹּל

מִן אֶרֶץ פְּנִימָה סֵלָה:



**Encendido de la
Menorah**

4. Se recita (o canta) el Ánna bejóaj

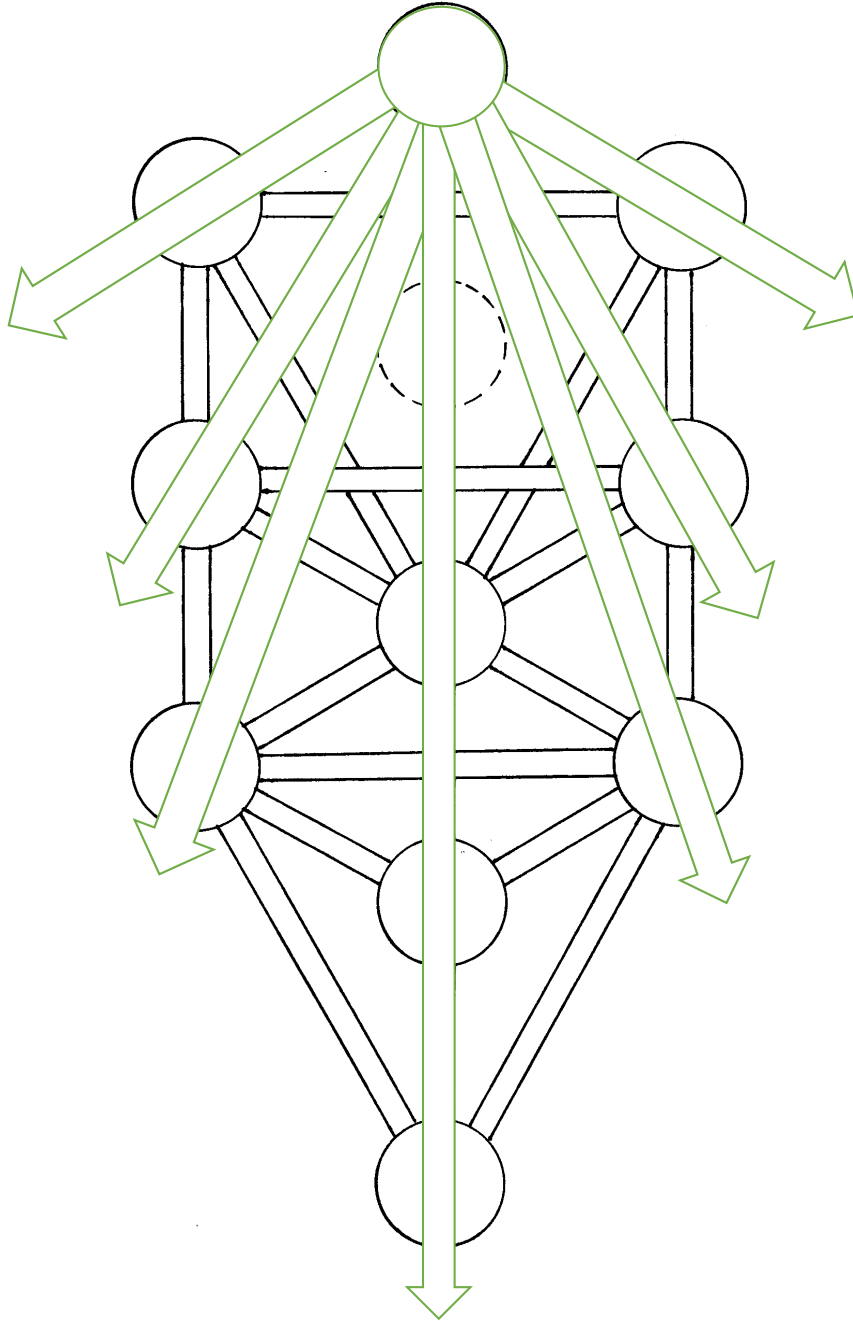
אנא בכח גדולת ימינך תתיר צרורה
Tserurá Tatir Yemineja Guedulat Bejóaj Aná
קבל רנת עמך שגבנו טהרנו נורא
Norá Taharenu Saguevenu Amejá Rinat Kabel
נא גבור דורשי יחודך כבבת שמרם
Shomrem Kebabat Yijudeja Dorshé Guibor Na
ברכם טהרם רחמי צדקתך תמיד גמלם
Gomlem Tamid Tsidkateja Rajamé Taharem Barejem
חסין קדוש ברוב טובך נהל עדתך
Adateja Nahel Tuvjá Berov Kadosh Jasín
יחיד גאה לעמך פנה זוכרי קדושתך
Kedushateja Zojré Pené Leamejá Gueé Yajid
שועתנו קבל ושמע צעקתנו יודע תעלומות
Taalumot Yodea Tsakatenu Ushmá Kabel Shavatenu

(En silencio: Baruj Shem Kevod Maljutó Leolam Vaed)

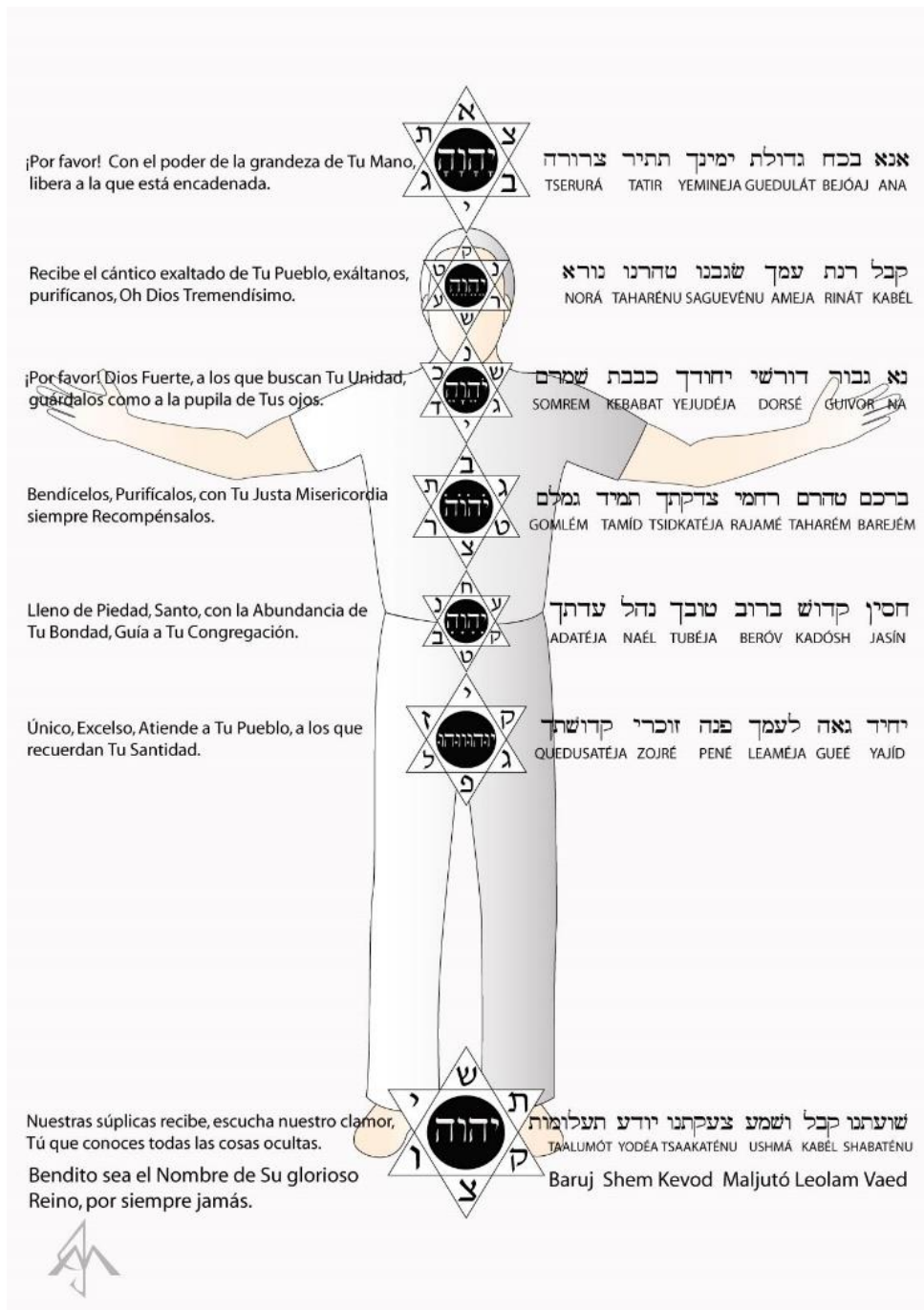
Por favor, por la grandeza de tu diestra libera las cadenas del cautiverio.
Recibe el cántico de tu pueblo; exáltanos, purifícanos, oh Dios temible.
Oh Todopoderoso, a los que inquietan por tu unidad guárdalos como a la pupila de tus ojos
Bendícelos, purifícalos, que tu justa misericordia siempre los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

אבג יתן
קרע שטן
נגד יכש
בטר צתג
חקב טנע
יגל פזק
שקו צית

Siete Rayos



Los seis rayos laterales son alas seráficas. El rayo central es el pilar de la conciencia.



5. Meditación del kamea:

Trabajo previo:

La Tradición habla de las cincuenta puertas de Biná (según la letra Nun de su nombre), así como de los 32 senderos de Sabiduría que pertenecen a la esfera de Jojmá. Podemos aproximarnos al tema de las cincuenta puertas según varias líneas complementarias.

Teniendo en cuenta que Biná tiene que ver con la Creación – es el símbolo de la Madre, que gesta la Creación en la circunferencia del útero cósmico – las cincuenta puertas son, por así decir, los modos de entrada y salida de todos los órdenes de seres creados. Son las siete sefirot de la forma por debajo del Abismo de Dáat – de Jésed a Maljut – cada una a su vez dividida en siete sefirot, porque cada plano del ser se define en relación con los demás y por tanto contiene en sí sus posibilidades. Salida, en el

descenso de los seres por los planos. Entrada, en el camino de retorno. Tenemos siete planos por siete subplanos, total cuarenta y nueve, siendo la quincuagésima puerta la de entrada directa en Biná a través del Abismo. Esto tanto en el plano cosmológico (macrocosmos) como en el aspecto psicológico (microcosmos).

En este último contexto, durante todo el periodo de la cuenta del Omer – entre los cincuenta días que transcurren entre Pésaj y Shavuot – se trabaja cada día en una de las subsefirot de Jésed a Maljut, de arriba abajo, es decir empezando por Jésed (Jésed de Jésed) y terminando por Maljut (Maljut de Maljut), para purificar las cualidades morales y emocionales correspondientes como preparación para la recepción de la Torá en Shavuot. Es de hecho un tikún que, si bien en la liturgia judía se trabaja en el periodo temporal indicado, puede hacerse en cualquier periodo dado de cincuenta días como parte de un periodo de rectificación de la propia vasija, porque lo que se pretende es la recepción del Rúaj HaKódesh, el Espíritu Santo, que desciende de Biná a través de la puerta del Dáat.

La metodología es la siguiente:

Consideramos las siete sefirot inferiores como representativas de las siguientes cualidades (esto no es dogmático, en el sentido de que puede adaptarse a la concepción y necesidad personal):

Jésed: Amor y benevolencia

Guevurá: Justicia, disciplina, fuerza, restricción, temor.

Tiféret: Centración, equilibrio y armonía, rajamim (compasión).

Nétsaj: Polaridad, dar y recibir, persistencia, victoria

Hod: Sinceridad, verdad, honestidad, humildad

Yesod: Cohesión, creatividad, independencia, seguridad.

Maljut: Soberanía, nobleza, capacidad de liderazgo.

Cada una de estas cualidades predomina durante una semana, en la que recorren las siete subsefirot de la sefirá correspondiente.

Así, el primer día de la primera semana trabajaríamos Jésed en Jésed, o sea, amor y benevolencia en el amor, el amor sin condiciones, y nos analizaríamos en este contexto, tratando de generar el estado correspondiente.

El segundo día de la segunda semana correspondería a Guevurá de Jésed, es decir, la disciplina y la restricción en el amor, que no significa que renunciemos a él (estamos en la esfera de Jésed), pero si ponerle límites necesarios para no vaciarnos por completo (como en una autoinmolación, que sería fuerza desequilibrada) y hacer que nuestro amor sea realmente fuerte, poderoso y realmente constructivo.

Y así sucesivamente. Existen magníficas guías para este proceso en internet y el lector puede buscarlas allí.

Meditación en sí del kamea del día: Ejemplo

La meditación se basa, por un lado, en las correspondencias sefiróticas del Nombre de 42 letras. Lo que hacemos es – considerando el proceso como dividido en las siete secciones sefiróticas con sus siete subsefirot cada una, poner en relación el versículo de la sefirá principal con el de la subsefirá que estemos tratando.

Por ejemplo, supongamos que estamos en Tiféret de Nétsaj. El versículo de Tiféret es נגד יכש y el de Nétsaj בטר צתג. Ahora entrelazando los Nombres podemos hacer el siguiente desarrollo de doce letras

בנטגרדציתכגש

Por otro lado, hay una correspondencia directa de las subsefirot con los 72 Nombres y, en particular, con los 72 ángeles asociados que serían, por así decir, los regentes de las subsefirot correspondientes.

Por ejemplo, en el caso que estamos considerando, תפארת מנצח, Tiféret de Nétsaj (Tiféret miNétsaj), tenemos como regente al ángel Nanael, ננאאל, que canaliza sus energías. Este ángel, como todos, lleva su versículo de salmos de invocación. Uniendo todos estos elementos, podemos construir un mandala de meditación (ver página siguiente).

Cómo se usa:

Podemos proceder con una o todas las meditaciones siguientes:

1. Simplemente escanear y contemplar de una forma relajada el diseño del mandala, vaciando la mente de todo pensamiento y dejándose llevar (Tratak).
2. Visualizar el mandala en el firmamento en letras de fuego blanco irradiando luz blanca y recibir y canalizar su luz, purificando, transmutando y energizando el aspecto correspondiente de nuestra naturaleza, que habremos estado considerando previamente (trabajo previo)
3. Lo mismo, pero esta vez, o bien visualizarse en el interior del mandala (en el centro) que irradia hacia nosotros y hacer el trabajo especificado en 2, o bien visualizarlo en el centro del corazón desde donde irradia. En este caso, trasciende nuestra forma y la irradiación se expande en esferas de amplitud creciente.
4. Visualizar igualmente como en 2, pero ahora soy yo el que asciende (hacia el Dáat) y contemplo el conjunto como una puerta que me permite acceder a la dimensión de la que es entrada. En un momento dado la puerta se abre y penetro, dejándome llevar y abriéndome a la experiencia correspondiente. Después regreso por la misma puerta, que volvemos a visualizar como un Nombre completo y, de vuelta a mi condición habitual, integro la experiencia en mi sistema energético.

En todos los casos, el Nombre de Dios entrelazado es una fuente de Luz Divina canalizada por el ángel, que participa activamente en el proceso. El versículo es tanto un escudo como un generador y transmisor. El tratamiento del mantra final es el usual. Dejarse llevar y abrirse a la propia creatividad.

Mandala del ejemplo



Vigésimo cuarto día del Omer

Energía de Tiféret de Nétsaj (בְּנִשְׁגָרְדִצִּית כֹּגֶשׁ; תְּפֹאֶרֶת מִנְצָח) cuarto y tercer versículos del Nombre de 42 letras entrelazados). Canalizada por el ángel Nanael, נְנֵאֵאֵל. El versículo de invocación es Sal 119:75

יָדַעְתִּי יְהוָה כִּי צֶדֶק מִשְׁפָּטֶיךָ וְאִמְנָה עֲנִיתָנִי:
initáni veemuná mishpatéja tsédeq ki Adonáy Yadáti

Conozco Hashem que tus juicios son justos, y que conforme a tu fidelidad me afligiste.

Mantra de meditación:

מֹוֹת לְמֹוֹת

Mávet lamávet

¡Muerte a la muerte!

Mandala del primer día:



1^{er} día del OMER

Energía de Jésed de Jésed (חֶסֶד מִחֶסֶד, Aná Bejóaj Guedulat Yemineja Tatir Tserurá, doblado), canalizada por el Ángel Yeratel, יְרָאֵל. El versículo es Sal 140:2, Jaletséni Adonáy meadám ra meísh jamasím tintseréni.

Mantra de meditación:

אֵל אֹהֵ אֶהְבֵּה

El Hu Ahabá
Dios es Amor