

LAG BA'OMER

El día 33 de la cuenta del omer se celebra la festividad de Lag (33) Ba'Omer. Es un día de luz y alegría en el que cambia el aire de luto que acompaña a los 32 días anteriores.

¿Qué se celebra ese día?

Por un lado, hubo una plaga que diezmó a los alumnos de Rabí Akiva, matando a más de 24000, y en Lag Ba'omer cesaron las muertes.

Por otro lado, en el siglo II en Lag Ba'omer, fallece Rabí Shimón Bar Yojai (Rashbi) el alumno pródigo de Rabí Akiva, celebre místico a quien se le atribuye la autoría del Zohar. Antes de expirar pide a sus alumnos que este día se convierta en una festividad y día de alegría.

Según el *Talmud* la razón por la que murieron los 24.000 alumnos fue porque no se respetaban lo suficiente entre ellos. Rabí Akiva era el mayor sabio de la época. Él es famoso por adherirse a “*Veahavta lereajá kamoja*”, 'ama a tu prójimo como a ti mismo'. Sus estudiantes eran los mejores y los más selectos, y fracasaron en una mitzvá interpersonal básica. Podemos asumir que estos estudiantes cumplían todas sus obligaciones de la Torá (kashrut, Shabat, tefilín, tzedaká), y sin duda estudiaban Torá todo el día. Pero al parecer no se manifestaron mutuamente el respeto necesario (el kavod debido a toda persona; por orgullo, arrogancia, etc.), y Hilel dice que “ama a tu prójimo como a ti mismo” es equivalente a toda la Torá. Si no pudieron cumplir ese mandamiento entonces fue como si socavaran todo su estudio y todas sus observancias. Esos estudiantes fueron sometidos a un minucioso escrutinio porque eran grandiosos y tenían el maestro más ilustre posible.

Talmud, Ievamot 62b:

Dicen que Rabí Akiva tenía 12.000 parejas de discípulos desde Gabbatha hasta Antipatris; todos ellos murieron al mismo tiempo porque no se trataron mutuamente con respeto. El mundo permaneció desolado [de Torá] hasta que Rabí Akiva fue a nuestros Rabinos del sur y les enseñó Torá a ellos. Ellos fueron Rabí Meir, Rabí Iehudá, Rabí Iosi, Rabí Shimon (Bar Yojái) y Rabí Elazar ben Shamua, y ellos fueron quienes revivieron la Torá en ese momento.

Un tana enseñó: Todos los 24.000 discípulos de Rabí Akiva murieron entre Pésaj y Shavuot. Rabí Jama bar Aba, y algunos dicen que fue Rabí Jía bar Avin quien dijo: Todos ellos tuvieron una muerte cruel. ¿De qué se trató? Crup.

(Crup, es una inflamación asociada con una infección que provoca dificultades respiratorias y que se transmite por las gotitas de la respiración.)

En cuanto al fallecimiento de R.Shimón, es así narrado en el Zohar (Idra Zuta, Pequeña Asamblea, parashá Haazinu)

763.- Entonces, Jésed penetra en el Santo de los Santos; tal y como está escrito en Salmos, CXXXIII. 3: "Porque allí YHVH ordenó la bendición, la **vida** para siempre".

764.- Rabbi Abba dijo: "Apenas pudo el portador de la Luz Santa (es decir, Rabi Shimón) finalizar la palabra **vida**, antes de que todas sus palabras cesaran. Pero yo continué escribiéndolas, pensando que aún podría dictarme algo más, pero ya no escuché nada.

765.- "No pude alzar mi cabeza, porque la luz que le rodeaba era tan grande y brillante, que no podía mirar hacia ella".

766.- "Por tanto, comencé a temblar, y a escuchar una Voz, que gritaba con fuerza, (Proverbios, III. 2:) "Porque largura de días y años de vida y paz te serán añadidos".

767.- "Y escuche otra Voz, (Salmos, XXI. 4:) "Vida le pediste, y te la dio" ".

768.- "En todo ese día, el fuego rodeó su casa, y no había nadie que pudiera acercársele, porque era imposible para cualquier persona, porque el fuego y la luz le rodeaban en todo ese día.

...

781.- Cuando el ataúd sepulcral fue abierto, él (es decir, el cuerpo de Rabí Shimón) se elevó por los aires y un fuego llameaba a su alrededor.

782.- Y una Voz fue oída (diciendo): "Venid y reuniros todos, y entrad a las nupcias de Rabí Shimón. Tal y como está escrito, en Isaías, LVII. 2: "Dejadle entrar en paz; y dejad que descanse en sus cámaras" ".

783.- Cuando él fue llevado a su cueva sepulcral, una Voz se escuchó en la cueva que decía: "Este es Él, quien conmovió la tierra, e hizo temblar a los reinos".

784.- ¡Cuántas libertades son almacenadas en el cielo para Ti!

785.- Este es Rabí Shimón Bar Yojai, aquél que glorificó a su Señor todos los días de su vida. ¡Bendita sea su porción, arriba y abajo!

786.- ¡Cuántos tesoros se encuentran reservados para él!

787.- Concerniente a él, está escrito, en Daniel, XII. 13: "Yen cuanto a ti, sigue tu camino hasta el fin; porque descansarás, y estrás en tu porción al fin de los días".

¿Cómo se celebra ese día?

En Israel se visita su tumba en Merón.

Manda la tradición que se enciendan hogueras ya en la víspera: simbolizan la luz que trajeron las enseñanzas de Rabí Shimón Bar Yojái (manifestada por el gran fuego y luz de su fallecimiento). Para los niños la costumbre es salir a jugar al campo con arcos y flechas. En principio por varios motivos: según la tradición midráshica en vida del rabino no salió jamás o no se vio nunca un arco iris. (Estos no aparecieron hasta concluido el Diluvio Universal como símbolo de la alianza de Dios con el hombre, para detener con su recuerdo el rigor divino. Quiere decir que en vida de Rabí Shimón no hubo ocasión de suscitar tal rigor) Pero también se achaca la costumbre a que los maestros salían al campo a enseñar la Torá a sus alumnos, actividad prohibida por los romanos. De manera que cuando veían aparecer a guardias o vigilantes, sacaban arcos y flechas y simulaban jugar a batallar.

Nuestra propuesta:

1. Empezar con una práctica para conectar con el propio Kavod y para dar el Kavod adecuado a cada persona. De esta forma trabajamos para generar y redimir el kavod de los 24000 alumnos.

2. En ese día, las puertas del cielo están abiertas en base al mérito de Shimón Bar Yojái. Él mismo está particularmente disponible ese día. Conectar con él y realizar un ascenso acompañado de Yejudim apropiados.

Nos basamos en el concepto de Ibbur (gestación, preñez):

Cada alma (neshamá) está compuesta por chispas, cohesionadas por una central, que las convierte en un conjunto coordinado. Chispas de una misma alma pueden ir a encarnar en diferentes individuos, al igual que un mismo sujeto suele poseer chispas de diferentes almas. Esta concepción permite entender el fenómeno denominado *ibbur* o "embarazo de almas" (dos o más almas pueden habitar en un mismo cuerpo en ciertos casos). Esta

coexistencia es temporal y por determinadas causas. La Cábala considera que, durante el Sabbath, cada judío recibe un alma suplementaria que sólo lo acompaña ese día. En particular podemos albergar en nosotros, como práctica espiritual y durante esa práctica, chispas de luz de grandes sabios y tsadikim para iluminación y traer berajá.

Este es un ejercicio de meditación que se realiza preferentemente en las tumbas de grandes sabios y de figuras relevantes del judaísmo, de modo que éstas a veces se apegan (en néfesh, rúaj y neshamá) durante un tiempo a quien realiza la “unificación” (Yejudim: unificación con las esferas superiores) con ellos y les brindan protección, además de ayudarles a entender cuestiones muy complejas. En el libro Meditación y Cábala de R. Arie Kaplan se detalla un procedimiento, tal como era enseñado por el Ari.

En particular, es completamente válido hacerlo de modo privado, sin necesidad de desplazarnos, ya que para nosotros se trata de un ejercicio en neshamá.

Meditación guiada:

Nos sentamos. Nos relajamos. Empezamos a respirar profundamente. Estamos sentados con la espalda recta, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, las manos sobre los muslos, con las palmas hacia arriba. Hacemos varias respiraciones profundas. Atendemos a nuestra respiración, observando cómo el diafragma se dilata en la inspiración y se contrae en la espiración. Sin ningún pensamiento, sin forzar nada.

Mientras tanto, nos visualizamos en la colina de luz, en nuestro lugar personal. Y sentimos cómo con cada inspiración penetra la luz en nosotros por la nariz y por todos los poros del cuerpo. Y en la espiración expulsamos de nosotros toda negatividad, todo rastro de preocupación, de tensión, hasta que llegamos a una gran sensación de calma, sintiéndonos libres de todo estrés, centrados en nosotros, en un estado de serenidad profunda.

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

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

En seguida notamos la embestida de la luz, que nos envuelve por completo. Tenemos la sensación de estar pisando suelo sagrado. Cuando tomamos conciencia de nuestro entorno nos damos cuenta de que estamos ante el Kótel Maaraví, el Muro Occidental del Templo de Jerusalem, un Templo no edificado con piedras físicas sino de pura sustancia espiritual, pues estamos reverberando en la sefirá Biná, la esfera del Templo arquetípico¹. Durante unos instantes contemplamos sus piedras resplandecientes.

1) Miramos entonces hacia el firmamento y vemos que aparece escrito en él el Nombre יְיָיְיָ en letras de fuego blanco emitiendo luz blanca. Vemos cada letra grande como una casa, claramente delineada, resplandeciente de luz, llenando todo nuestro campo de visión. Durante unos instantes nos concentraremos exclusivamente en las letras del Nombre, vaciando nuestra mente de todo pensamiento.

Anhelamos adherirnos fuertemente a Dios a través de su bendito Nombre y sentirnos totalmente unificados con su Luz. Pasamos entonces a la siguiente fase de

¹ En lo que sigue vamos a utilizar el simbolismo del Templo de Jerusalem como modelo del templo interno. Puede que algunas personas se sientan más cómodas con otras representaciones del espacio sagrado. Deberán entonces hacer las adaptaciones oportunas.

interiorización sincronizando la contemplación de las letras individuales con nuestra respiración.

Para lo cual, volvemos a tomar conciencia de nuestra respiración, profunda y rítmica y durante unos instantes atendemos a su flujo regular de inspiración y espiración. Cuando nos sintamos preparados empezamos con el siguiente proceso: Hacemos una inhalación y meditamos en la letra Yod, la Luz de Atsilút, del Padre, del fondo de Conciencia Pura que es la Energía del Pensamiento Divino, atrayendo su luz e introduciéndola en nosotros. En la exhalación meditamos en la letra He, la Luz de Briá, del Ser, de la Madre que crea, conserva y reabsorbe los Mundos, permitiendo que su luz nos permee e irradie a través de nosotros. En la siguiente inhalación meditamos en la letra Vav, la Luz Divina en el centro de nuestra identidad profunda y, por último, en la exhalación subsiguiente, meditamos en la segunda He, sintiendo cómo la Presencia Divina ilumina todos los estados de nuestro ser, llenándonos de gozo y alegría a rebosar. En total dos respiraciones completas.

Meditamos en el significado del versículo: “Hagamos Adam (el ser humano) a nuestra imagen y semejanza...”

Las letras descienden sobre nosotros. En el firmamento la Luz Infinita

Contemplamos nuestra cabeza como una letra Yod de luz blanca, resplandeciente, luz que se desborda y forma una letra He: El trazo horizontal forma nuestros hombros, y los trazos que descienden nuestros brazos. Y esta letra también se desborda de luz y forma una Vav que es nuestro tronco. Y esta Vav también se desborda de luz y forma la segunda He que es nuestras piernas.

Y todo nuestro organismo empieza a asimilar esta luz de estas cuatro letras, y empieza a asimilarse a la luz de estas cuatro letras, y a transformarse en un cuerpo de luz, brillante, traslúcido, que su resplandor se extiende infinitamente por todas las dimensiones del cosmos manifestado, y cuyo vértice superior, la punta superior de la Yod, se abre al abismo infinito de la Deidad. Entramos en contemplación. Nos dejamos llevar.

A continuación, hacemos la misma visualización del Nombre Divino sobre todas y cada una de las personas que conocemos y, en general, sobre todos los seres humanos. Podemos ayudarnos de la frase: Elohai neshama shenatata bi tehorá. Dios mío, el alma que me has dado es pura. Y lo proyectamos en todos los seres humanos: y también, amigos o personas con las que tenemos dificultades, y la tuya, y la tuya..., etc. Sentimos que todos formamos una gran alma común en la Shejiná. Contemplamos.

2) Visualizamos ahora cómo la luz del Nombre empieza a reabsorberse. Empezamos por la He (piernas) que se vacía de luz y se absorbe en la letra Vav (del tronco). La letra Vav, a su vez, se vacía de luz que se absorbe en la primera He. Y ésta, también, se vacía de luz, que es recibida por la letra Yod.

Visualizamos la letra Yod como un punto (o pequeña esfera) rebosante de luz en nuestro Kéter, por encima de la cabeza. En él focalizamos nuestro ser y nuestra conciencia. Es la estrella de nuestro ser.

En el firmamento, en letras inmensas de luz, el Tetragrama en la forma del Yashar (vertical).

El Nombre jala de nosotros. Nuestro vértice de ser y de conciencia asciende y se integra como un punto central en la segunda letra He de la Shejiná. Contemplamos.

Hemos penetrado en el primer Palacio de Briá, Livnat HaSapir, el pavimento de zafiro. Es el espejo-mente de la conciencia espiritual, el lugar de recepción del Espíritu, en donde sabios y profetas reciben sus visiones e inspiraciones. Podemos aquí contactar con ángeles, tsadikim o, simplemente, tener una experiencia espiritual abstracta.

Nuestra conciencia se concreta en una visión. Nos recibe una presencia luz que sabemos que es una forma-imagen de Rabí Shimon Bar Yojai. Puede aparecer sólo o rodeado de alumnos de su academia espiritual, pero nosotros nos centramos en su figura. Sentimos que nos da la bienvenida y nos invita a integrarnos en él o él en nosotros, en una unión de neshamá a neshamá.

Vemos a través de su forma luminosa translúcida dibujado su Árbol de la Vida. De cada uno de sus centros sefiróticos sale un rayo de luz que impacta en nuestro centro sefirótico correspondiente, iluminándolo y llenándolo de sabiduría y kedushá.

Lo vamos haciendo según cantamos² o recitamos el himno Bar Yojai, escaneando o visualizando el hebreo, e integrando en nosotros el contenido de cada párrafo, de la siguiente manera (vamos procediendo lentamente, contemplando en cada paso):

BAR YOJAY

בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחְתָּ אֶשְׂרֵיךָ. שֶׁמֶן שָׁשׂוֹן מִחֶבְרֵיךָ:

בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחְתָּ אֶשְׂרֵיךָ...

Bar Yojay, nimshajta ashreja,
shemen sasón mejabereja.

Bar Yojay: Afortunado eres, pues
fuiste ungido con aceite de gozo por
parte de tus colegas.

MALJUT

**בַּר יוֹחָאִי, שֶׁמֶן מִשְׁחַת קֹדֶשׁ. נִמְשַׁחְתָּ מִמִּדַּת
הַקֹּדֶשׁ. נָשַׂאתָ צִיץ נֹזֵר הַקֹּדֶשׁ. חָבוּשׁ עַל רֹאשְׁךָ**

פְּאַרְךָ: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחְתָּ אֶשְׂרֵיךָ...

Bar Yojay, shemen mishjat
kódesh, nimshajta mimidat
hakódesh, nasata tsits nézer
hakódesh, jabush 'al roshejá
peereja. (Bar Yojay, nimshajta
ashreja...)

Bar Yojay: Con el aceite sagrado de
la unción fuiste ungido desde el recito
sagrado. Tomaste para ti la diadema
sagrada, atada a tu cabeza. Ese fue tu
ornamento. (Bar Yojay: Afortunado eres...)

YESOD

**בַּר יוֹחָאִי, מוֹשֵׁב טוֹב יְשֻׁבָּת. יוֹם נִסְתָּ יוֹם אֶשֶׁר
בְּרַחְתָּ. בְּמַעֲרַת צוּרִים שְׁעֵמֻדָּת. שָׁם קָנִיתָ הוֹדָךְ**

וְהַדָּרְךָ: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחְתָּ אֶשְׂרֵיךָ...

² Podemos escuchar en You Tube distintas versiones.

Bar Yojay, moshab tob yashabta, yom nasta, yom asher barajta, bim'arot tsurim shea'madta, sham kanita hodejá vahadareja. (*Bar Yojay, nimshajta ashreja...*)

בר יוֹיָא: En buena asamblea te sentabas el día en que te escapaste huyendo a la cueva entre las rocas, donde permaneciste [oculto]. Allí adquiriste tu gloria y tu majestad. (*Bar Yojay: Afortunado eres...*)

HOD Y NÉ TSAJ

**בַּר יוֹחָאִי, עֲצֵי שְׁטִיִּים עוֹמְדִים. לְמוֹדֵי יְהוָה הֵם
לוֹמְדִים. אוֹר מִפְּלֵא אוֹר הַיְקוּד הֵם יוֹקְדִים. הֲלֵא**

הֵמָּה יוֹרוּךְ מוֹרְיָךְ: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחַת אֲשֵׁרֶיךָ...

Bar Yojay, 'atsé shitim omedim, limudé Adonay hem lomedim, or muflé or haykod hem yokedim, haló hema yoruja moreja. (*Bar Yojay, nimshajta ashreja...*)

בר יוֹיָא: como árboles de acacia estaban plantados, estudiando las enseñanzas del Eterno. En luz prodigiosa ellos ardían; ellos eran tus maestros que te instruían. (*Bar Yojay: Afortunado eres...*)

TIFÉRET

**בַּר יוֹחָאִי, וְלִשְׂדֵה תְּפוּחִים. עָלִית לְלִקוֹט בּוֹ
מְרֻקָּחִים. סוּד תּוֹרָה כְּצִיצִים וּפְרָחִים. נַעֲשֵׂה**

אָדָם נֹאמֵר בַּעֲבוּרְךָ: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחַת אֲשֵׁרֶיךָ...

Bar Yojay, velisdé tapujim, 'alita lilkot bo merkajim, sod Torá Ketsitsim ufrajim, na'asé adam neemar ba'abureja. (*Bar Yojay, nimshajta ashreja...*)

בר Al huerto de manzanas [la sabiduría oculta] tú ascendiste para recoger de él perfumes: los secretos de la Torá, que son como retoños y flores. Por ti fue dicho [en la Torá]: "Hagamos al ser humano." (*Bar Yojay: Afortunado eres...*)

GUEVURÁ

**בַּר יוֹחָאִי, נֹאזְרַת בְּגִבּוּרָה. וּבְמִלְחַמַת אֵשׁ דַּת
הַשְּׁעָרָה. וְחָרַב הוֹצֵאתָ מִתְּעָרָה. שְׁלַפְתָּ נֶגֶד**

צוּרְרֶיךָ: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחַת אֲשֵׁרֶיךָ...

Bar Yojay, neezarta bigburá, ubmiljémet esh dat hash'a'ra, vejéreb hotseta mita'rah, shalafta négued tsorereja. (*Bar Yojay, nimshajta ashreja...*)

בר Bar Yojay: Con fortaleza te ceñiste, para pelear en los portones la guerra por el conocimiento [de la Torá]. Sacaste la espada, la desenvainaste contra tus opresores. (*Bar Yojay: Afortunado eres...*)

JÉSED

**בַּר יוֹחָאִי, לְמָקוֹם אַבְנֵי שֵׁשׁ. הִגַּעְתָּ לְפָנַי אֲרִיָּה
לֵישׁ. גַּם גָּלַת כּוֹתֶרֶת עַל עֵישׁ. תְּשׁוּרֵי וּמֵי יִשׁוּרָה:**

בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרִיד...

Bar Yojay, limkom abné sháish,
higa'ta lifné aryé láish, gam
gulat kotéret 'al 'áish, tashuri
umí yeshureja. (*Bar Yojay,
nimshajta ashreja...*)

בַּר Bar Yojay: Al sitio donde hay
piedras de mármol llegaste, con el rostro
como el de un fiero león. También
contemplaste el punto más elevado de
[la sabiduría] que se halla en los
espacios siderales; pero a ti, ¿quién
llegará a verte? (*Bar Yojay: Afortunado
eres...*)

BINÁ

**בַּר יוֹחָאִי, בְּקֹדֶשׁ הַקְּדוֹשִׁים. קוֹ יְרוֹק מְחֻדָּשׁ
חֻדָּשִׁים. שֶׁבַע שַׁבָּתוֹת סוּד חֻמָּשִׁים. קִשְׂרָת קִשְׂרֵי**

שִׁ"ן קִשְׂרִיה: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרִיד...

Bar Yojay, bekódesh
hakodashim, kav yarok
mejadash jodashim, sheba'
Shabatot sod jamishim,
kasharta kishré shin keshareja.
(*Bar Yojay, nimshajta ashreja...*)

בַּר En el lugar santísimo, la Línea Verde
que renueva los meses, las siete semanas
que son el secreto de los cincuenta días
[de Pésaj a Shabuot], todo esto lo uniste
con [la sabiduría de] los nudos de tus
Tefilín. (*Bar Yojay: Afortunado eres...*)

JOJMÁ

**בַּר יוֹחָאִי, יו"ד חֲכָמָה קְדוּמָה. הַשְּׂקֵפָתָ לְכְבוֹדוֹ
פְּנִימָה. שְׁלִשִׁים וּשְׁתַּיִם נְתִיבוֹת רֵאשִׁית תְּרוּמָה.**

אֶת כְּרוֹב מְמַשַּׁח זֵיו אוֹרָה: בַּר יוֹחָאִי, נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרִיד...

Bar Yojay, yod jojmá kedumá,
hishkafta lijbudá penima,
sheloshim ushtáyim netibot
reshit terumá, at kerub mimshaj
ziv, oreja. (*Bar Yojay, nimshajta
ashreja...*)

בַּר Bar Yojay: A la Yud que representa
a la sabiduría primordial tú atisbaste, su
gloria interna; los treinta y dos senderos
primordiales [del conocimiento de la
Torá]. Eras como un Querubín ungido
con el brillo de tu luz. (*Bar Yojay:
Afortunado eres...*)

KÉTER

**בַּר יוֹחַאי, אור מופְּלָא רום מְעֵלָה. יִרְאֵת
מְלֵה־בֵּיט כִּי רַב לָהּ. תְּעֵלֹמָה וְאֵין קוֹרָא לָהּ. נִמְתָּ
עֵין לֹא תִשׁוּרְךָ: כִּר יוֹחַאי, נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרִיד...**

Bar Yojay, or muflé rum ma'la,
yareta milehabit ki rab lah,
ta'alumá veayin korá lah, namta
'ayin lo teshureja. (*Bar Yojay,
nimshajta ashreja...*)

בַּר Bar Yojay: La luz maravillosa y
suprema temiste contemplar, pues
demasiado intensa era; "Oculta" y
"Nada Absoluta" es llamada. Ningún ojo
la podrá contemplar, declaraste. (*Bar
Yojay: Afortunado eres...*)

**בַּר יוֹחַאי, אֲשֶׁרִי יוֹלְדֵתְךָ. אֲשֶׁרִי הָעַם הֵם
לוֹמְדִיךָ. וְאֲשֶׁרִי הָעוֹמְדִים עַל סוּדְךָ. לְבוֹשֵׁי חֹשֶׁן
תְּמִיךָ וְאוּרִיךָ:**

בַּר יוֹחַאי, נִמְשַׁחַת אֲשֶׁרִיךָ. שְׁמֹן שֶׁשׁוֹן מִחֲבֵרִיךָ:

Bar Yojay, ashreé yoladteja,
ashreé ha'am hem lomedaja,
veashreé ha'omedim 'al sodeja,
lebushé joshen tumeja veureja.
(*Bar Yojay, nimshajta ashreja...*)

בַּר Bar Yojay: Afortunada la que te dio
a luz; afortunado es el pueblo que de ti
aprende. Afortunados son los que
penetran en tus secretos, vestidos con el
Pectoral de tus Urim y Tumim. (*Bar
Yojay: Afortunado eres...*)

Bar Yojay, nimshajta ashreja,
shemen sasón mejabereja.

בַּר Bar Yojay: Afortunado eres, pues
fuiste ungido con aceite de gozo por
parte de tus colegas.

A partir de este momento nos dejamos llevar y entramos en contemplación. Estamos teniendo una experiencia de los planos espirituales desde la visión y la neshamá de Shimón Bar Yojai.

Podemos, quizá, realizar un ascenso por los planos sefiróticos, experimentar una profunda infusión de Sabiduría, recibir secretos de la Torá, hacer yejudim de unificación y berajá, tener una experiencia de merkavá y del Trono Divino, ..., sea lo que sea, será profundamente beneficioso para nosotros. Dedicamos el tiempo suficiente a esta fase de la meditación.

Cuando sintamos que hemos terminado, volvemos a tener la imagen de Shimon Bar Yojai frente a nosotros. Le damos las gracias y nos despedimos con la esperanza de repetir la experiencia.

Nos visualizamos de nuevo como un punto de luz en el interior de la segunda letra He del Tetragrama. Descendemos en un rayo de luz a nuestro Kéter.

Estamos frente al kótel maaraví. En el firmamento las letras del Nombre en fuego blanco irradiando luz blanca. Su luz desciende y actualizamos de nuevo, letra a letra, el Tetragrama en nosotros. Irradiamos la luz a nuestro entorno y dedicamos el mérito para el beneficio de todos los seres.

Frente a nosotros la escala sefirótica en siete tramos, de vuelta a nuestro estado de conciencia habitual. Vamos descendiendo lentamente, siguiendo la cuenta:

Uno Jésed, dos Guevurá, tres Tiféret, cuatro Nétsaj, cinco Hod, seis Yesod y siete Maljut.

Estamos, de nuevo, en la primera colina de luz, en nuestro lugar personal. Lentamente, en paz, vamos saliendo del estado de meditación.