

El Camino de la Cabalá

Meditación cabalística

Eduardo Madirolas

www.lacabaladelaluz.com

e-madirolas@hotmail.com

¿Qué es la Cabalá?

La cabalá es una vía universal de iluminación y de realización espiritual, una tradición viva, abierta a todos, de origen antiguo, pero constantemente reformulada en el espíritu de los tiempos y, así, muy relevante para el ser humano actual, tan necesitado de espiritualidad, en este mundo materialista dominado por la codicia insaciable y las sed de poder sobre los demás.

Si bien la cabalá es ciertamente el esoterismo judío, de hecho trasciende cualquier circunscripción a unas coordenadas concretas de lugar, tiempo y destinatarios.

Metafóricamente hablando, la cabalá tiene un padre y una madre. La madre es la tradición judía que la albergado y concebido en su seno: la ha amamantado, nutrido, dado sus vestiduras; la ha hecho crecer y evolucionar a lo largo de todos los avatares históricos por los que ha atravesado el pueblo judío.

Desde un punto de vista más profundo, podemos preguntarnos si en realidad la cabalá es el esoterismo del judaísmo o, por el contrario, es el judaísmo el exoterismo de la cabalá, ya que si la esencia de éste es la Torá, vemos que ésta sólo cobra su sentido más profundo, universal y sublime gracias a la hermenéutica cabalística.

Porque si, como decimos, la madre de la cabalá es la tradición judía en su devenir histórico, su padre es el tronco general de la espiritualidad humana; es una forma específica de la Revelación primordial que ha sido conferida al ser humano y, en ese sentido tiene un alcance similar al de otras vías universales, tales como el Yoga, el Budismo, Taoísmo, el chamanismo espiritual etc. Particularmente relevante para la mentalidad occidental, puesto que, como hemos apuntado antes, está en la raíz de lo que podríamos considerar como nuestra propia tradición espiritual y religiosa. Pero no sólo está en la base de las religiones convencionales, ya que la cábala ha sido adoptada por los círculos herméticos, mágicos y esotéricos en general como fundamento teórico y místico de sus sistemas respectivos. Lo cual es lógico, puesto que todas las artes ocultas son también ramas de un mismo tronco de sabiduría primordial y la cábala es una formulación ideal de ese tronco, asumiendo el papel de matriz original, de fuente de los diversos sistemas fragmentados.

Si tomamos como referencia la clasificación clásica de los yogas hindúes, podemos ver que todas las vías están presentes de un modo u otro en la formulación cabalística:

Jnana yoga o yoga del conocimiento: Maasé bereshit. Toda la filosofía y teosofía cabalística

Karma yoga: la Torá como modo de vida (halajá), en la que también se enfatiza el desapego.

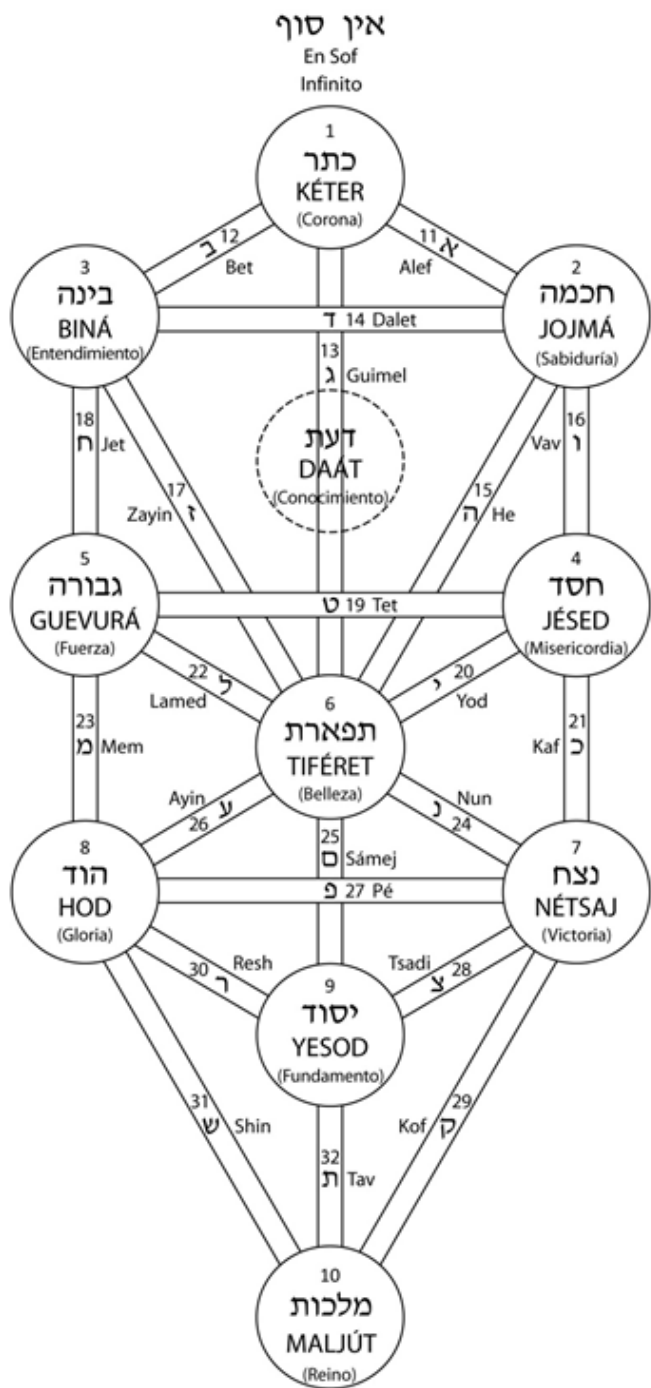
Bakti Yoga: Devocional. La tefilá. Jasidim.

Raja Yoga: Maasé merkavá. Las técnicas de meditación, de ascenso y del estado profético.

Tantras y enseñanzas del cuerpo sutil. Simbolismo del templo. Desde mi carne veré a Dios (Job).

Hatha Yoga. Quizá no como tal (asanas), pero está el papel de la música y la danza en las escuelas de profetas. Es muy probable que la danza estuviera ritualizada en una serie de pasos y movimientos (quizá en relación con las letras hebreas), aunque eso es algo que no se puede probar. También todo el tema del kashrut y de la pureza ritual está para preparar la vasija.

Nosotros, en esta charla nos vamos a centrar en el complejo de técnicas de la maasé merkavá: concentración, meditación (hitbobedut), contemplación (hitbonenut), y el objetivo es el mismo que propugnaban las escuelas proféticas: alcanzar la iluminación, el nivel que llamamos **Rúaj haKódesh**, Espíritu Santo, y lograr un estado de **Devekut**, Unión con Dios. Además, la cabalá es un sistema activo, que no propugna simplemente la salvación individual, sino que, en participación con las fuerzas de la creación y la voluntad de Dios, contribuir al **tikún olam**, la rectificación del mundo, en el desenvolvimiento del Plan Divino. La meta del cabalista no es sólo subir al cielo, que también, sino descender con toda la iluminación y berajá de los mundos superiores, es decir, unir el cielo con la tierra.



Los elementos fundamentales del lenguaje cabalístico, y, por tanto, de la meditación basada en cabalá, son tres: **el Árbol de la Vida, las letras hebreas y el entramado de los mundos.**

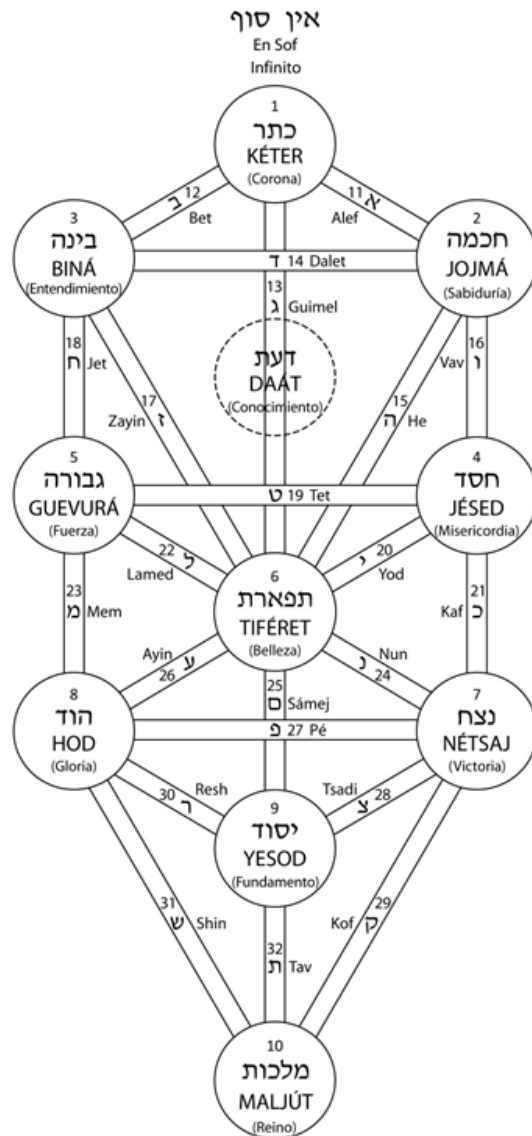
Las sefirot se representan en las letras en los números y raíces numéricas.

Las letras se integran en el Árbol sefirótico en los Nombres y en los senderos.

Los mundos se integran en el Árbol en los planos del ser y en los niveles de conciencia

א	ב	ג	ד	ה	ו
1	2	3	4	5	6
Alef	Bet	Guimel	Dalet	He	Vav
ז	ח	ט	י	כ	
7	8	9	10	20(500)	
Zayin	Jet	Tet	Yod	Kaf, Jaf	
				+ Kaf final	
ל	מ	נ	ס	ע	
30	40(600)	50(700)	60	70	
Lamed	Mem	Nun	Samej	Ayin	
	+ Mem final	+ Nun final			
פ	ץ	ק	ר		
80(800)	90(900)	100	200		
Pe, Fe	Tsadi	Kof (Q)	Resh		
+ Pe final	+ Tsadi final				
ש	ת				
300	400				
Shin Sin	Tav				

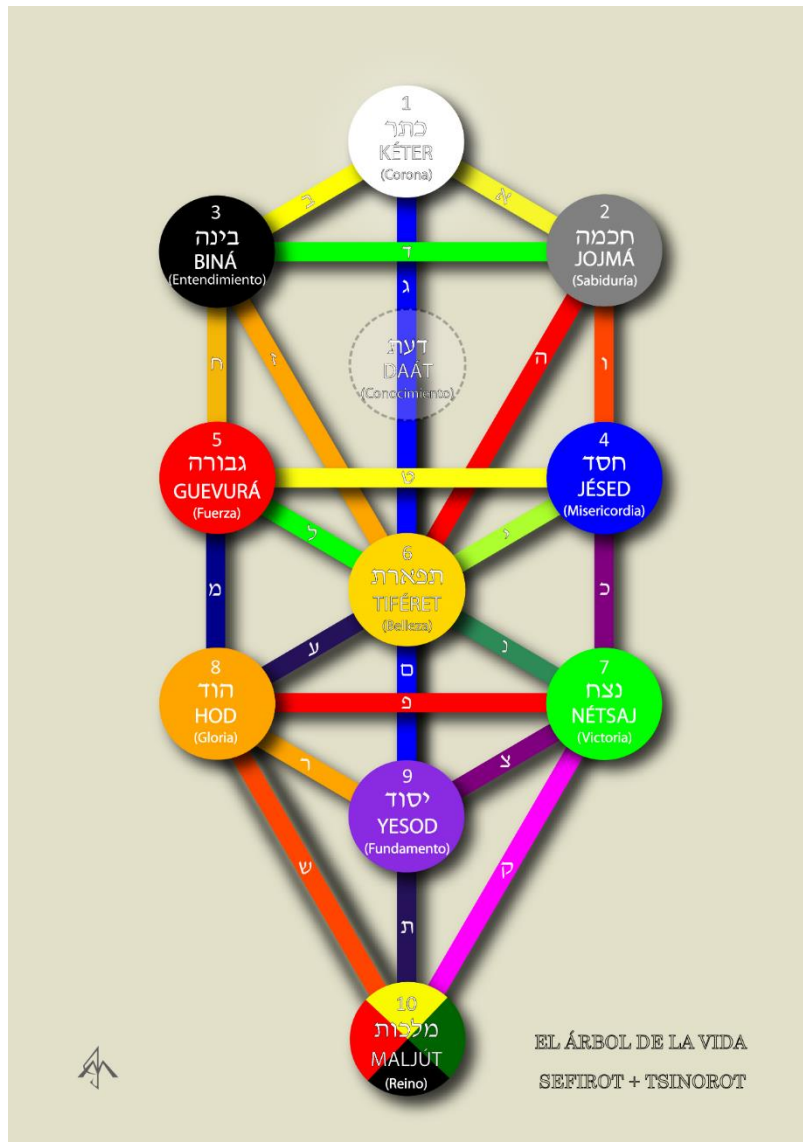
Árbol de la Vida: Sefirot I



Las diez esferas representan los diez arquetipos básicos del Espíritu

1. Unidad omniabarcante. 2. Sabiduría aformal o Conciencia pura. 3. Inteligencia activa (que realiza el acto de Creación propiamente dicho) 4. Amor divino (fuerza expansiva del universo) 5. Poder absoluto (fuerza contractiva del universo) 6. Principio de identidad. Conciencia de sí o Self. 7. Eternidad de lo arquetípico (afirmación constante de sí) 8. Esplendor de la Luz (manifestación de la verdad del ser) 9. Potencia generativa y vital. 10. Completitud o realización final.

Árbol de la Vida: Sefirot II



10. Maljút, Reino: Cuerpo, sentidos, cerebro, lo físico, conciencia externa objetiva.

9. Yesod, Fundamento: Instinto, imaginación creativa, lo onírico, lo astral, la conciencia subjetiva, el ego como: a) mecanismo de filtro entre la conciencia y la subconciencia, y b) centro de referencia de las representaciones conscientes. El yo mental. Lo que me creo que soy.

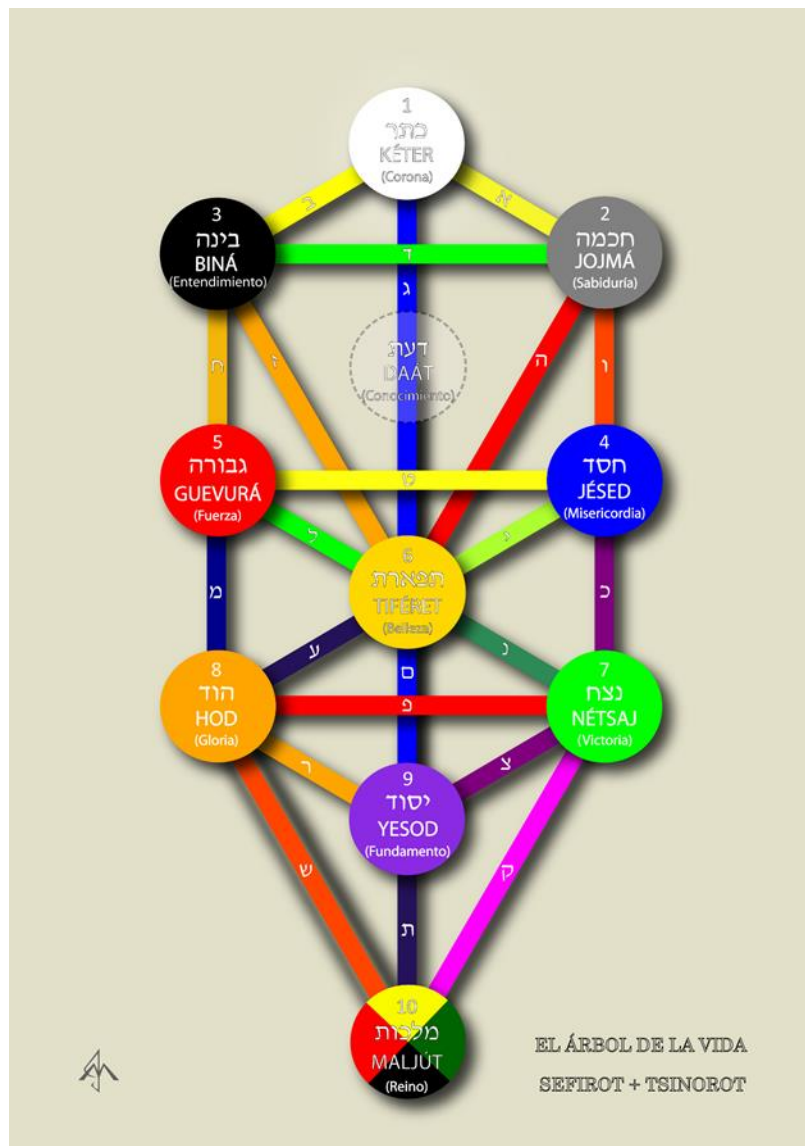
8. Hod, Gloria: Pensamiento, intelecto, lógica, razón, comunicación, voluntad, lo social.

7. Nétsaj, Victoria: Sentimiento, emociones, pasión, fuerzas de la naturaleza, comunión, éxtasis.

6. Tiféret, Belleza: Equilibrio, armonía, integración, centro, el self o sí mismo, el yo auténtico, existencial, centáurico (integración físico-psíquica), el verdadero centro de la totalidad de mi mismo, lo que soy de verdad, etc. También, la Chispa de Luz Divina individualizada.

5. Guevurá, Fuerza: El poder personal, las pruebas, el deseo profundo, la líbido (energía psíquica), juicio, discriminación, limitación, disciplina, autodomínio, control.

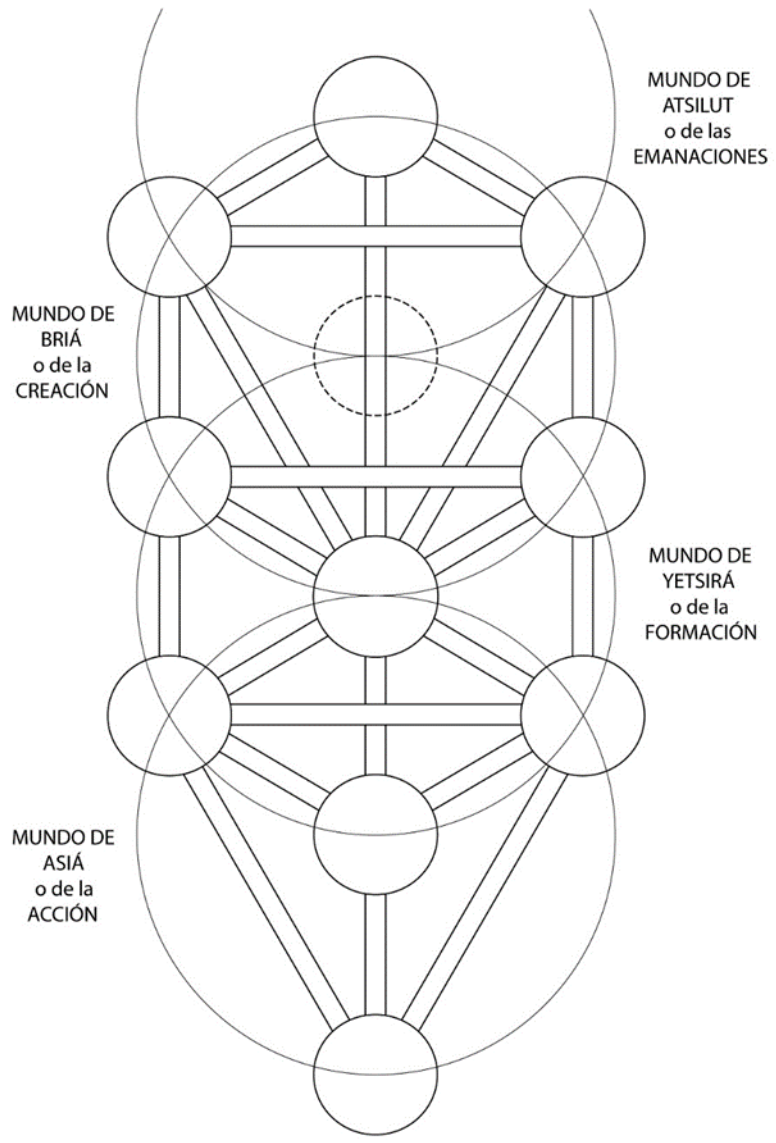
4. Jésed, Misericordia: Expansión, construcción, amor, bondad, capacidad de dar, la grandeza (del propio camino), el perdón (la superación y limpieza de todos los karmas), el placer, la satisfacción, plenitud, alegría de vivir.



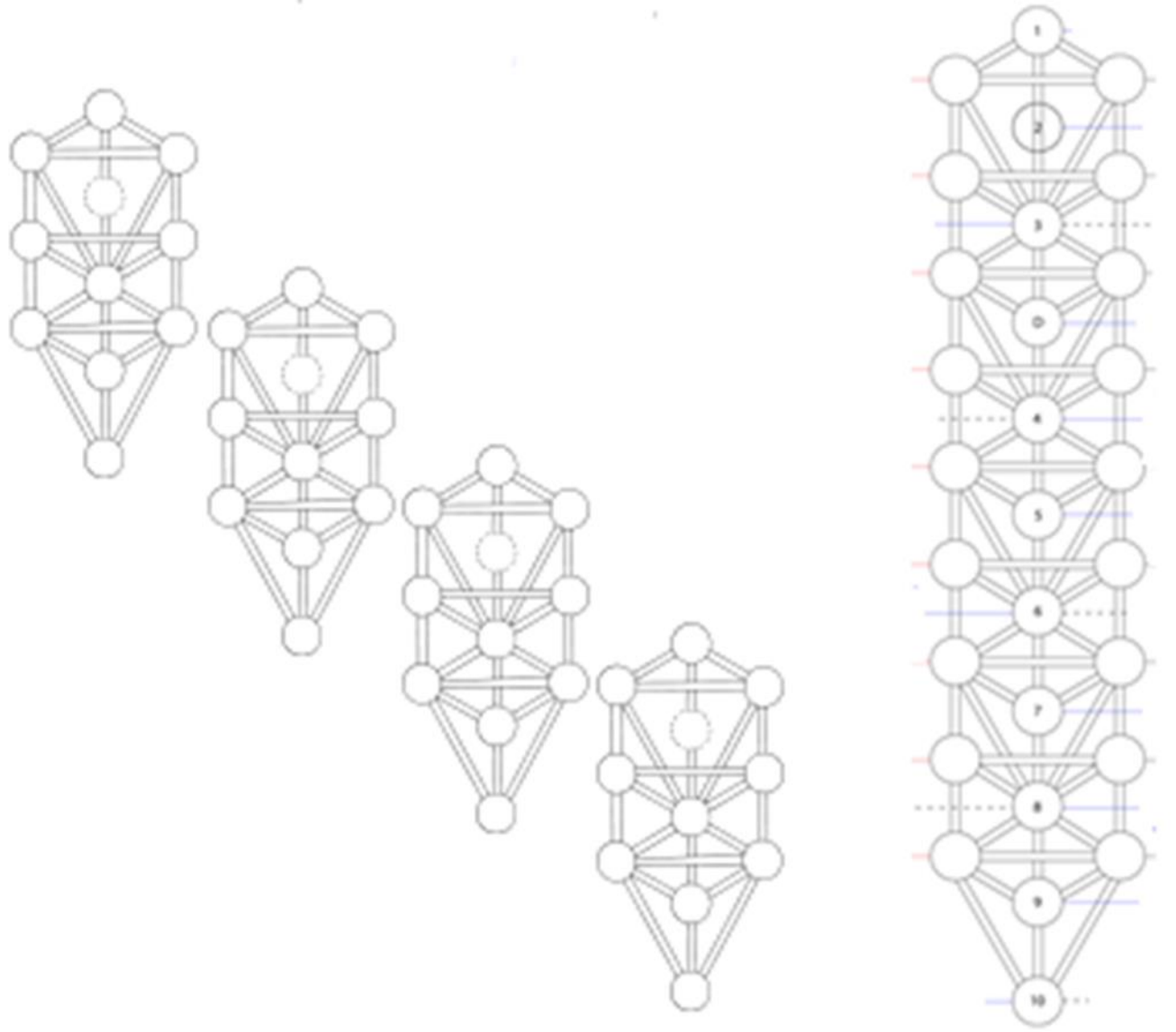
3. Biná, Entendimiento: Conexión con el Yo Superior (Espiritual, Sutil – Daát, la sefirá invisible –, Causal). El tikún: nuestra tarea o destino personal. Nuestra percepción de la Ley Cósmica. La Liberación final: reintegración en el Uno y en el Todo, como una gota en el océano de la existencia, con una conciencia personal/transpersonal.

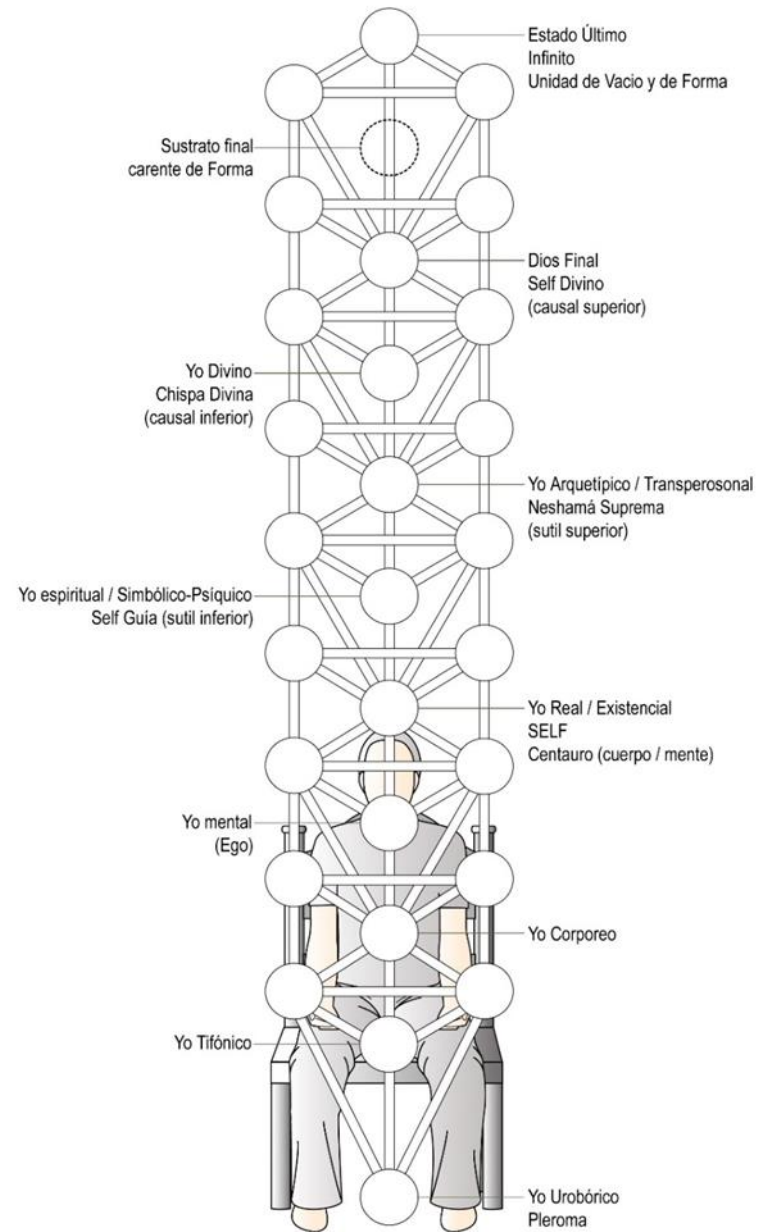
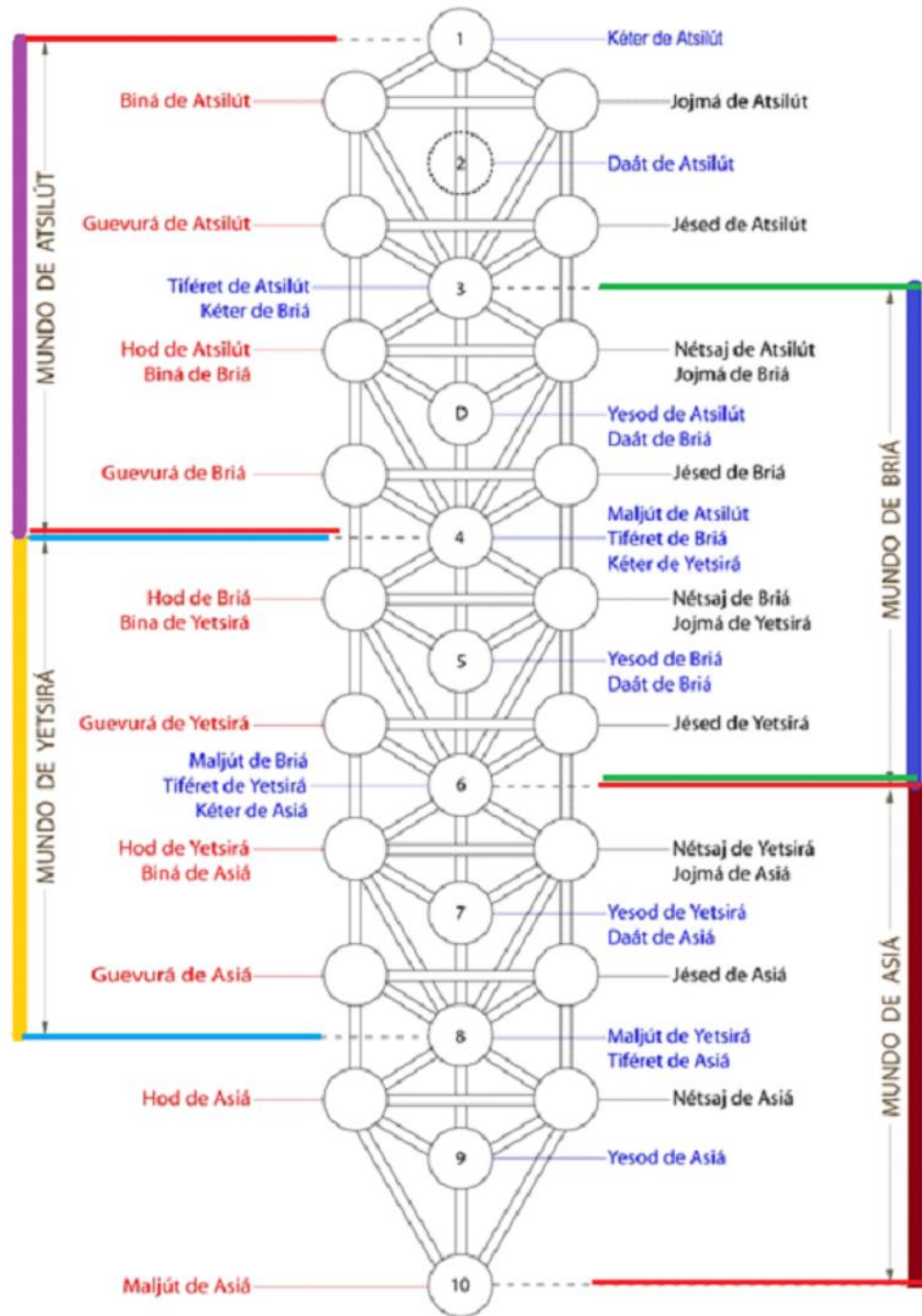
2. Jojmá, Sabiduría: Conciencia pura inherente a todos los estados de la mente (y por tanto del ser), el espejo de la Mente Divina (en el que Dios se conoce a Sí mismo): una omnisciencia u omniconciencia luminosa y transparente en el que todas las cosas se hallan implicadas, en su raíz, participando como ideas vivientes de la propia esencia divina, en un estado atemporal de plenitud y éxtasis. La Vida verdadera. La fuente de toda revelación e inspiración.

1. Kéter, Corona: Estado último de conciencia, Unidad absoluta: el Uno y el Único. El Ser de los Seres y, al mismo tiempo, el No Ser más allá del Ser: No Ser infinito, luminoso y radiante, No Ser afirmativo, carente de límites y condiciones. Identidad entre el Ser y la Nada (la Forma y el Vacío) Sí mismo absoluto, el Centro de todos los centros, calma y beatitud completa.

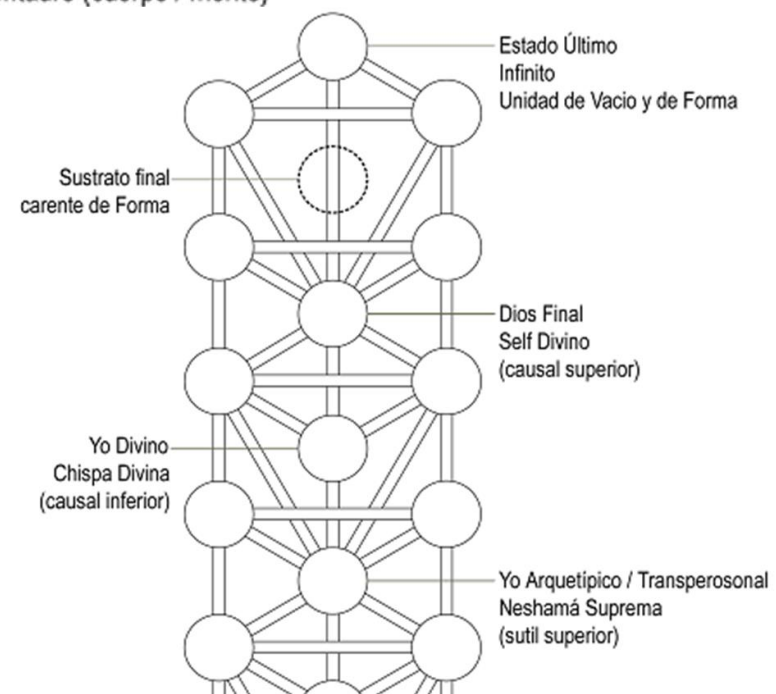
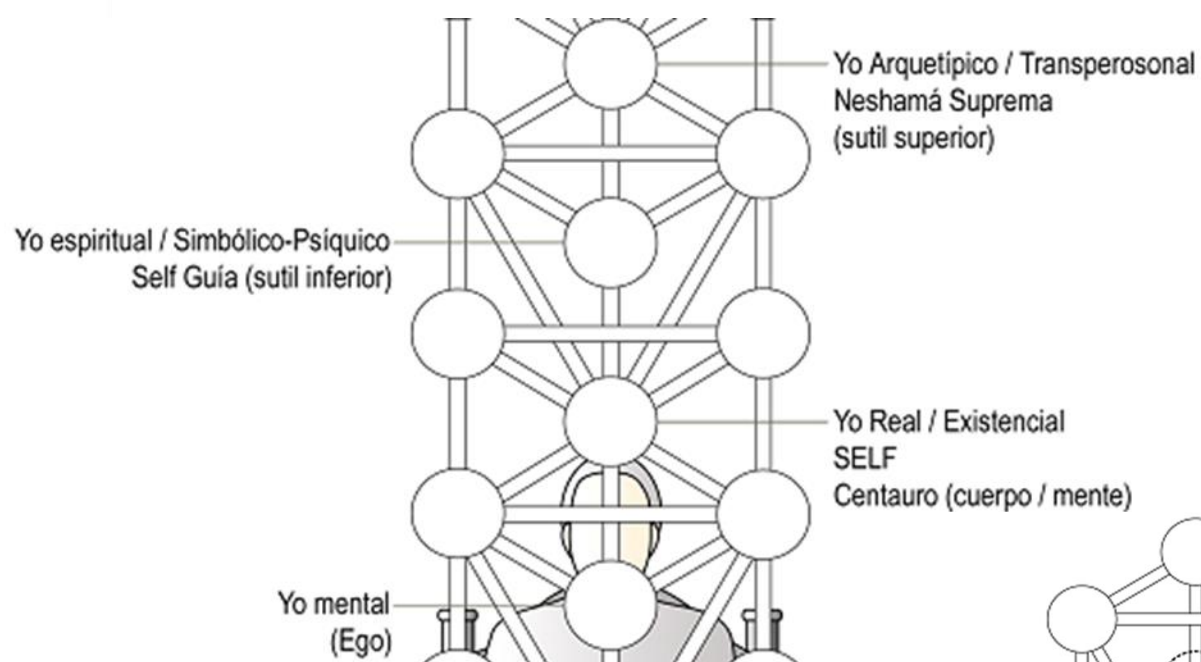
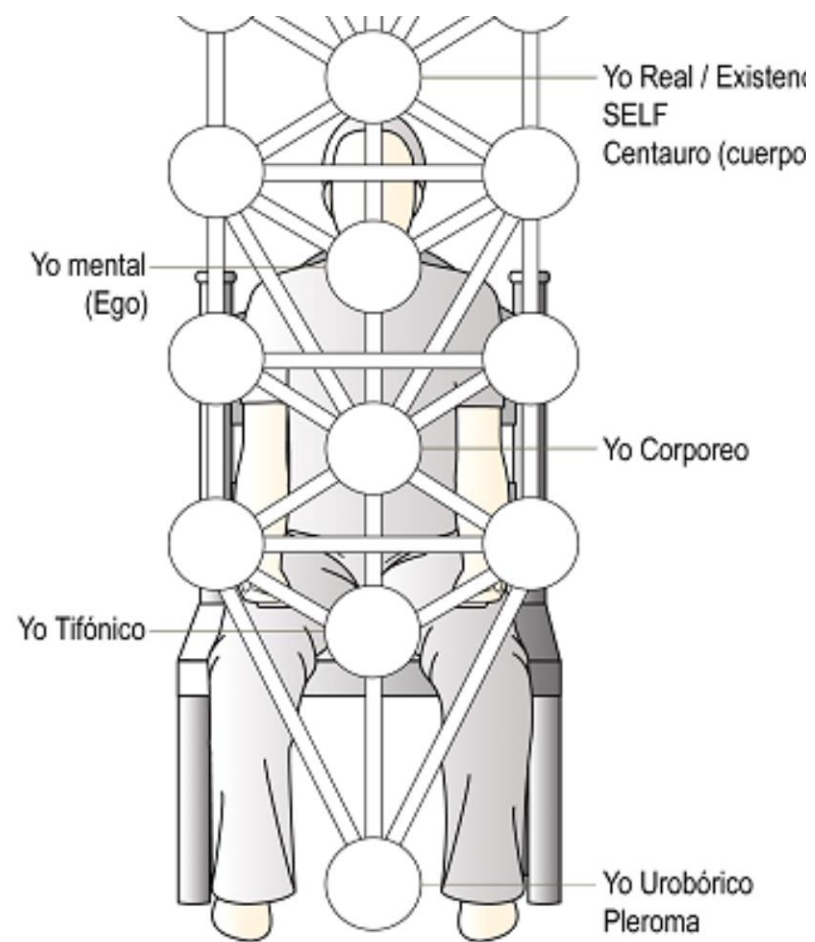


LOS MUNDOS EN EL ÁRBOL





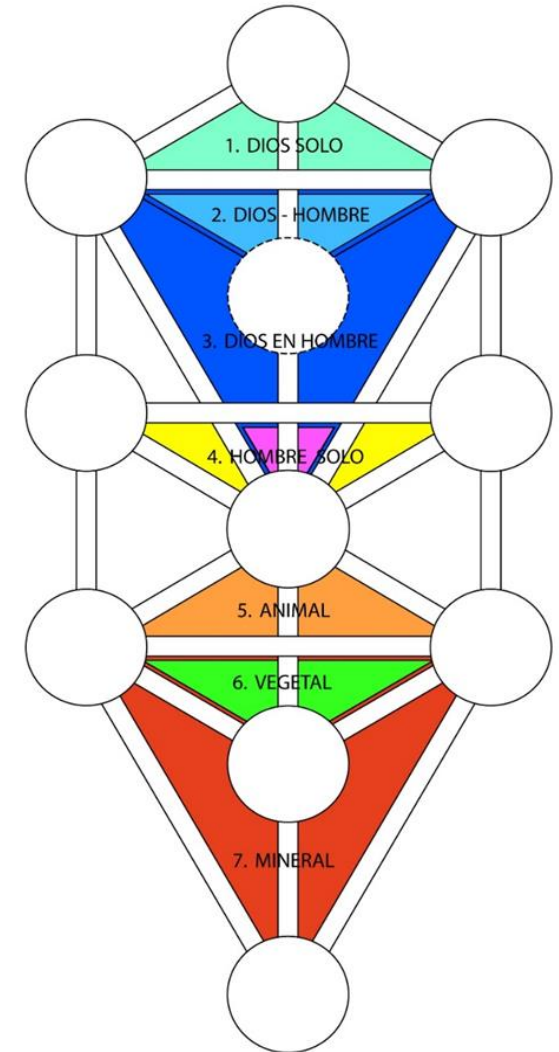
El Mapa de la Conciencia (Wilber)



Utilizamos un sistema de siete tríadas triángulos internos, tal como se muestra en la figura.

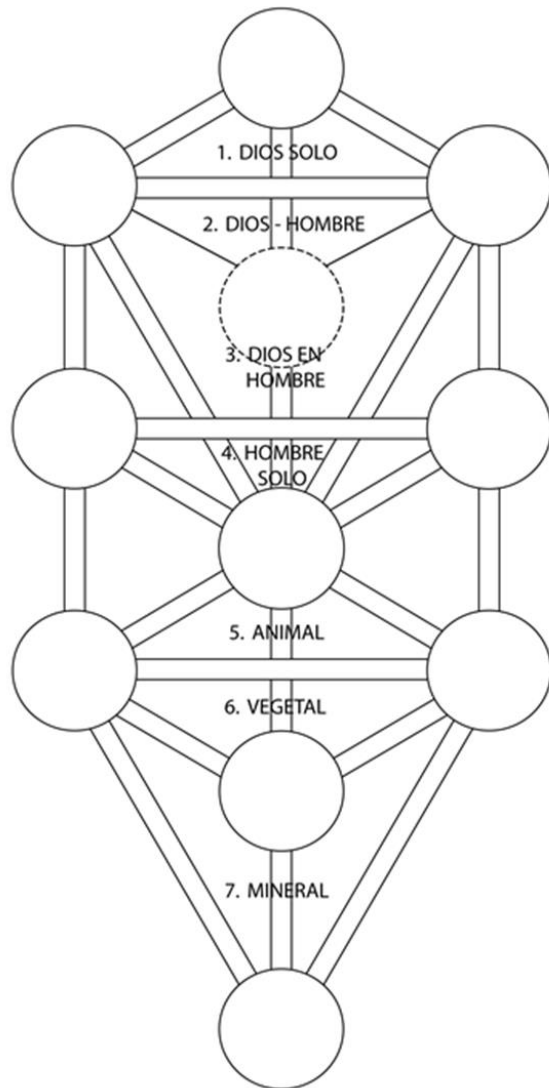
Cada tríada están constituida por una sefirá del pilar de la fuerza, otra del pilar de la forma, y la tercera del pilar del medio. Tienen, por tanto, estabilidad. Son estructuras que combinan los tres ingredientes: energía, estructura y conciencia, y consideradas en conjunto nos definen un mapa jerarquizado de distintos niveles de realidad y distintos niveles de conciencia.

Sefirot	Tríada	Nivel de conciencia
1. Kéter – Jojmá – Biná:	DIOS SOLO.	Deidad
2. Jojmá – Biná – Daát:	DIOS HOMBRE.	Conciencia cósmica
3. Jojmá – Biná – Tiféret:	DIOS EN HOMBRE.	Conciencia iluminada
4. Jésed – Guevurá – Tiféret:	HOMBRE SOLO.	Vigilia despierto
5. Tiféret – Nétsaj – Hod:	ANIMAL.	Despertar (duermevela)
6. Nétsaj – Hod – Yesod:	VEGETAL.	Soñar
7. Nétsaj – Hod – Maljút:	MINERAL.	Dormir



TRÍADAS O TRIÁNGULOS INTERNOS

Utilizando el Árbol de la Vida como mapa, se pueden distinguir cuatro grados o niveles de desarrollo personal:

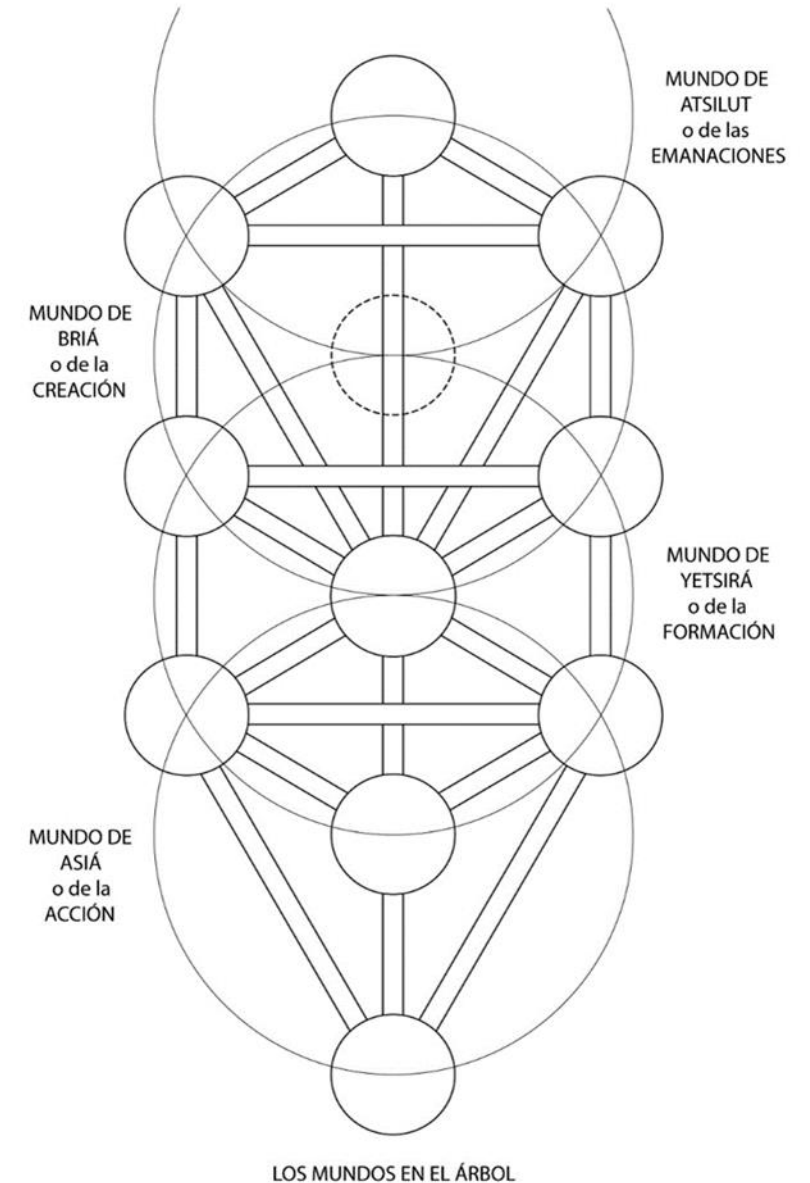


a) Desarrollo de las tríadas inferiores. Capacidades básicas. Individuación. Hasta Tiféret.

b) Desarrollo de la tríada “hombre solo” (Jésed, Guevurá y Tiféret): Trabajo ético. Esculpido anímico (el hacer talla al ser). Autorrealización.

c) Desarrollo de la tríada “Dios en hombre”. La Merkabá. El Rúaj HaKódesh (Espíritu Santo. Daát de Yetsirá). El cuerpo de luz.

d) Devekut: Unión con Dios. El Fundamento Divino (Daát de Briá). Integración en el estado último de conciencia. El cuerpo de “vacío”.



Es necesario trabajar en los cuatro desde el principio. Ello es posible porque Yesod es el receptáculo de todas las emanaciones. Pero no se puede uno saltar ningún nivel:

a) Ni el trabajo sobre la personalidad psicológica (terapia, etc.). Tríadas inferiores: mineral, vegetal, animal.

b) Ni el trabajo sobre la individualidad (realización personal/expresión del self). Tríada Hombre-Solo

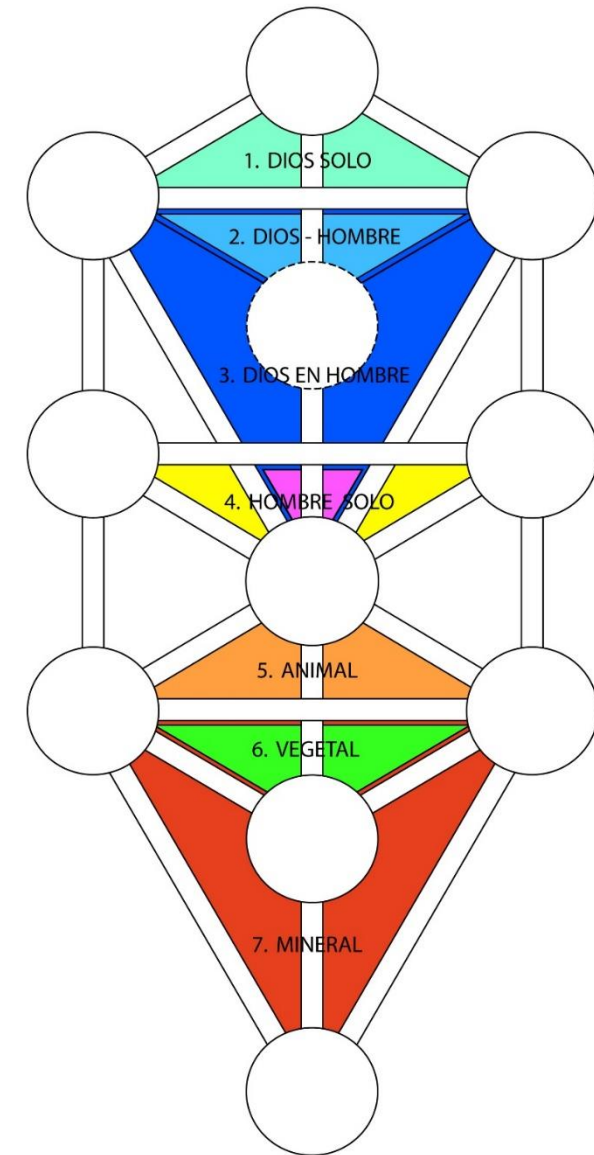
c) Ni el trabajo sobre la personalidad briática (alma/neshamá). Tríada Dios en Hombre.

d) Ni el trabajo de absorción en la Chispa Divina (Yejidá, la raíz del alma en la Mente Divina, el self transpersonal). Tríadas Dios Hombre y Dios Solo.

Cada nivel tiene sus propias técnicas y todas son necesarias para un desarrollo integral.

Dios le dice a Abraham: Camina en mi Presencia y sé tamim: íntegro, completo.

Un ser humano completo – un tsadiq gamur – es el que integra en sí mismo todo el Árbol de la Vida.



TRÍADAS O TRÍANGULOS INTERNOS

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

Tríada

1. DIOS SOLO

2. DIOS HOMBRE

3. DIOS EN HOMBRE

4. HOMBRE SOLO

5. ANIMAL

6. VEGETAL

7. MINERAL

Centro

Cabeza

Frente

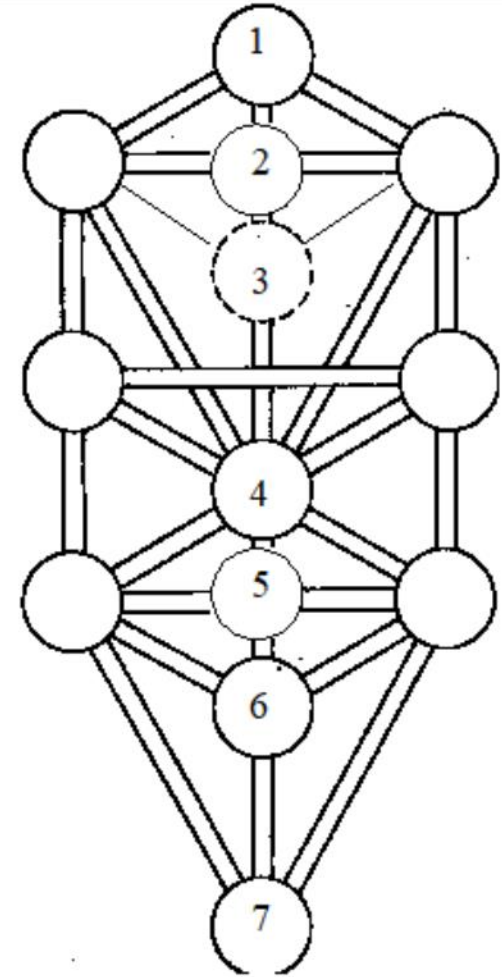
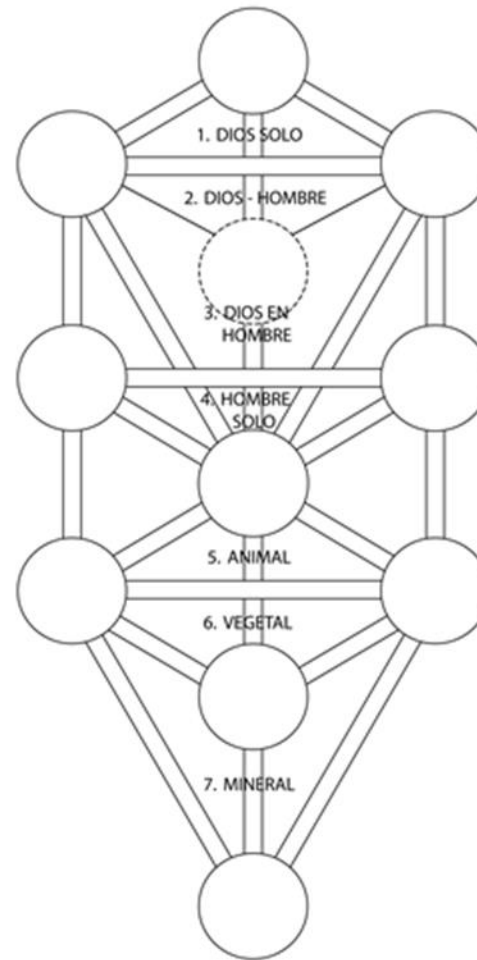
Garganta

Corazón

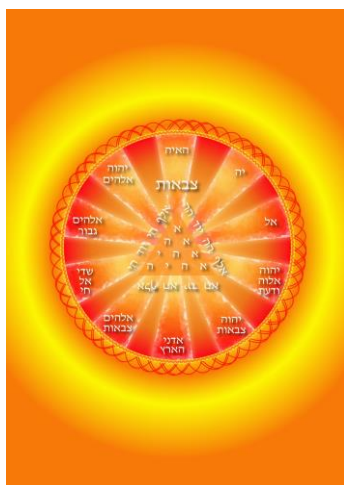
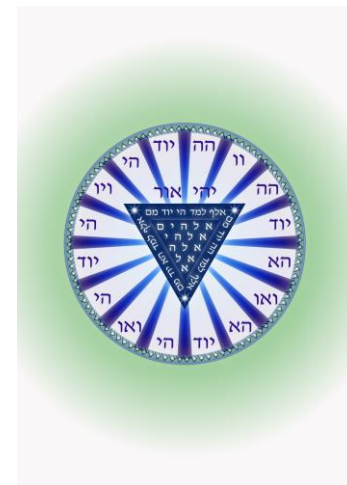
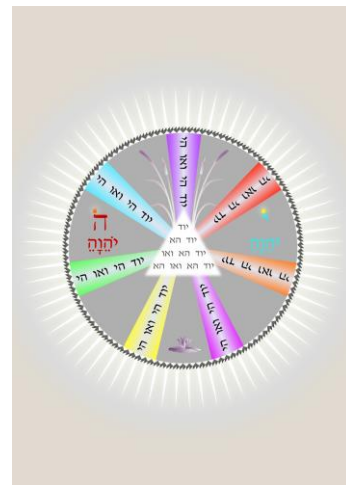
Omblogo

Sacro

Base de la columna

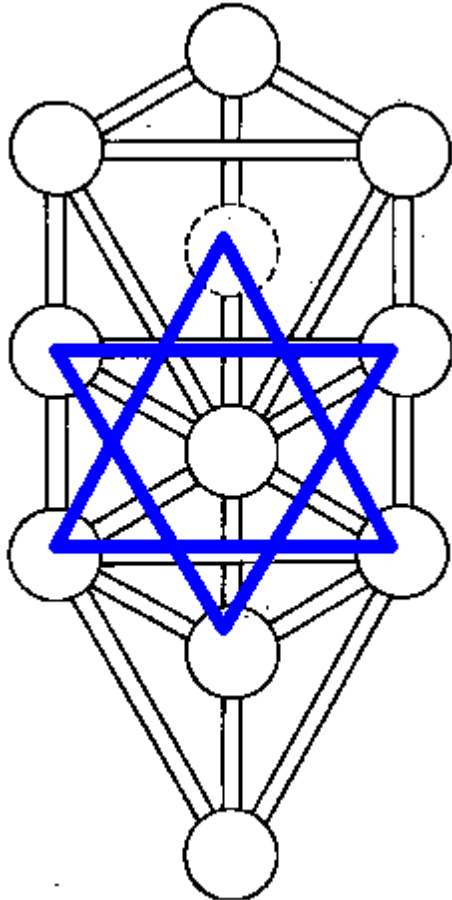


1. Centro de la cabeza. 2. Centro de la frente. 3. Centro de la garganta.
4. Centro del corazón. 5. Centro del omblogo. 6. Centro del sacro o genital. 7. Centro de la base de la columna o centro de los pies (según el contexto).









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

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

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

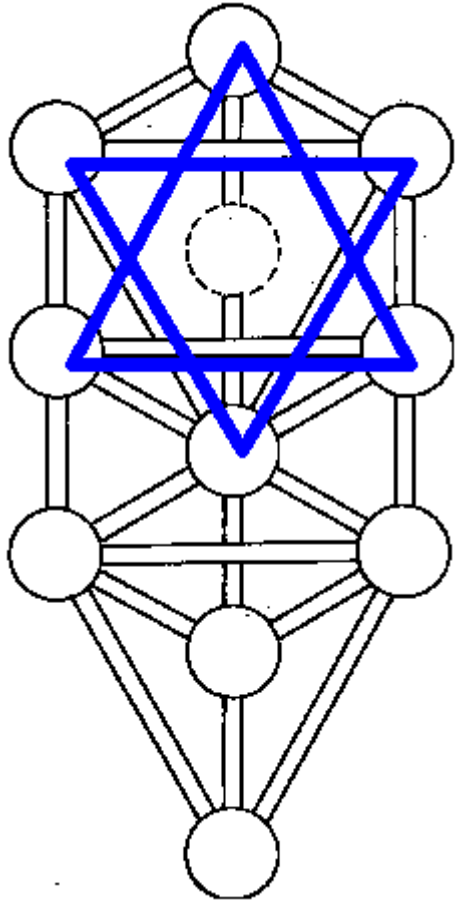
En Gevurá tendríamos las técnicas que se basan en la separación, el desapego, el poder de renuncia y sacrificio, la desidentificación del reino emocional y la “extinción” de las pasiones.

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

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

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

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



Meditaciones de apertura de conciencia

Mantras

Tseruf. Permutaciones y rotaciones vocálicas.

Nombres Divinos. Meditaciones Tetragrámaton

Rúaj HaKódesh. Mensajes. Canalización.

Meditaciones del cuerpo de Luz

Merkavá (tikún hanéfish) inferior

Centros psicofísicos (Chakras)

Shiur Komá. Partes y órganos del cuerpo.

Neshamá suprema. Nevuáh.

Ascensión (Palacios). Hejalot clásicos

Visión de la neshamá suprema. La Gloria inferior, el pequeño YHVH.

Generación. Asumir forma Divina. Práctica de la imagen arquetípica.

Shejiná. Shiviti. Meditación continua en el Nombre de Dios.

Imagen Divina. Partsufim

Bitul

Devekut

Meditación del Vacío. Nada. No técnica. Soltar todo.

Ayin. En Sof. EnSof Or.

Yo Soy Quien Yo Soy. Arij Anpin, el gran Rostro de Dios

MEDITACIÓN en el NOMBRE DE DIOS

יְהוָה

Letra del Nombre	Mundo	Sefirá	Rostro	Expansión del Nombre	Elemento de la letra	Nivel del alma
Punta superior de la Yod	Adam Kadmón	Kéter	Arij Anpin	Expansión triangular=72	Silencio	Yejidá
Yod	Atsilút	Jojmá	Abba	Ab=72	Entonaciones ¹ (Taamim)	Jaiá
He	Briá	Biná	Imma	Sag=63	Nekudot (vocales)	Neshamá
Vav	Yetsirá	Las seis intermedias	Zer Anpin	Mah=45	Tagin (Coronas)	Rúaj
He	Asiá	Maljút	Nukva	Ben=52	Otiot (letras)	Néfesh

Sobre nuestras cabezas el firmamento saturado de luz. Vemos que aparece escrito en él el Nombre יהוה en letras de fuego blanco irradiando luz blanca. Vemos cada letra inmensa, grande como una montaña, claramente delineada, resplandeciente de luz, llenando todo nuestro campo de conciencia. Nos llenamos de Yirat HaShem, Temor de Dios, en el sentido de conciencia de su Presencia canalizada por el Nombre (“Él y su Nombre son Uno”) y sobrecogimiento ante su Realidad Infinita. También nos inflamamos de Ahavat HaShem, Amor de Dios, anhelando y aspirando con todas nuestras fuerzas acceder y unirnos a su Luz. Durante unos instantes nos concentraremos exclusivamente en las letras, vaciando nuestra mente de todo pensamiento.

Con una inspiración profunda atraemos la luz del Nombre. Por un lado esta luz nos rodea por completo, nos envuelve, satura nuestra aura; por otro, la luz penetra en nosotros a través de nuestro Kéter por la fontanela. Poco a poco la luz nos va colmando, limpiándonos y llenándonos de positividad y energía, de modo que empezamos a sentirnos luminosos y radiantes.

Pasamos entonces a la siguiente fase de interiorización sincronizando la contemplación de las letras individuales con nuestra respiración.

Para lo cual, volvemos a tomar conciencia de nuestra respiración, profunda y rítmica y durante unos instantes atendemos a su flujo regular de inspiración y espiración. Cuando nos sintamos preparados empezamos con el siguiente proceso:

Hacemos una inhalación y meditamos en la letra Yod, 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.

Repetimos este ciclo un número de veces, por ejemplo 26, el valor numérico del Tetragrama. En total serían 52 respiraciones. Pero cualquier número es igualmente válido.

El siguiente paso es de identificación, asumiendo en nosotros el Nombre de Dios en la forma del Yashar (vertical).

Visualizamos las letras en los chakras de la siguiente manera:

Yod en el Kéter. He en el Dáat de la garganta. Vav en Tiféret y segunda He en Yesod. Siempre visualizando las letras en fuego blanco irradiando luz blanca y con la conciencia continua de que estamos operando con las letras del Nombre de Dios, y que Dios y su Nombre son uno. Es decir, no perdemos la conciencia de la Presencia en el Temor y el Amor Divinos.



Las letras se expanden ocupando toda nuestra forma
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 estamos así en contacto con nuestro ser más interno, la forma e imagen del
Nombre Divino, que ocupa todo nuestro campo de conciencia.
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.
Recitamos el mantra en todo el proceso de transformación:

אֵין אֵנִי יוֹדֵד יְהוֹה

Contemplamos.

Asimilados mediante el Nombre de Dios a la Luz Infinita, comprendemos que no tenemos una forma definida, que somos todas las formas, y podemos expandirnos más y más hasta alcanzar el estado de un infinito de luz, blanca, purísima, resplandeciente.

Y esta luz es una pura Presencia, y esta luz es pura Conciencia. Reducimos pues todas las cosas a luz, a conciencia, y en este espacio infinito de luz todos los mundos han sido, son y serán, en su estado de superabundancia, gozo, y beneficencia perfectos.

Y este océano de luz es como un punto, una perla de rocío que se difunde en el seno de la plenitud vacía de lo Absoluto.

Vacío, Absoluto, Conciencia, Dios.

Contemplamos.

Del vacío emergemos como un punto de luz infinita, un único punto de quietud, sin dimensiones.

Y este punto está como bullendo, como a presión y desborda de luz, y se extiende y forma una letra que es la letra Yod, minúscula e infinita al tiempo, resplandeciente, la semilla de la manifestación,

Y esta letra desborda, se expande y se desarrolla en las cuatro letras del Nombre de Dios, יהוה, la escalera de los mundos.

Volvemos a visualizarnos en la forma del Tetragrama: Yod cabeza, primera He línea de hombros y brazos, Vav tronco, segunda He línea de cintura y piernas.

Y vamos asimilando la luz de las letras, la vamos integrando en nuestro sistema energético, dejamos que receda a nuestro background presta para ser llamado cuando queramos, y haciendo respiraciones profundas, Volvemos a nuestro estado habitual y poco a poco abrimos los ojos.