

CÓMO SE PRACTICA LA CÁBALA

Esta es una pregunta que se nos plantea con frecuencia en las conferencias o en conversaciones particulares con personas no directamente implicadas, aunque también surge de vez en cuando en los grupos.

Hacemos las siguientes reflexiones, fruto de nuestra propia experiencia, como una contribución a un tema del que puede decirse en verdad que el propio camino es la meta.

1. Hay que decir, en primer lugar, que la Cábala, como sistema occidental de desarrollo integral es muy flexible en cuanto a la práctica. No tiene un sistema de normas y/o ejercicios fijos que se han de seguir obligatoriamente. No tiene tampoco ninguna jerarquía organizada. Sus caminos son libertad, ya que no existe ningún tipo de imposición en lo espiritual.

2. La Cábala no se practica. Se vive. La Cábala, esencialmente, es un modo de vida. Eso no quiere decir que no tenga un sistema que va evolucionando y adaptándose en cuanto a su formulación al espíritu de los tiempos.

3. Cuando una persona empieza a involucrarse en la Cábala, decide, más o menos, asumir las siguientes líneas de actuación:

- Utilizar el mapa del Árbol de la Vida y el lenguaje cabalístico, con su visión del mundo, con su psicología, con su ética, etc., como una herramienta de desarrollo personal.

- Comprometerse en una búsqueda personal por actualizar su verdadero yo, tratando de desarrollar al máximo sus capacidades de una forma armónica e integrada en todos los planos de su ser (los cuatro mundos).

- Procurar ser una influencia positiva en el entorno, entendiendo que no existe tal cosa como desarrollo de uno sólo sin involucrar de algún modo a los demás.

4. Las tres grandes vías de aproximación a la Cábala son: estudio, interiorización y acción. En realidad las tres convergen y no es posible desarrollar una sin apelar a las demás.

A) Estudio: No como simple recogida y acumulación de información, sino como un modo de conexión. Esto supone un método de estudio reflexivo y contemplativo que incluye la meditación en cada uno de los elementos del Árbol de la Vida.

- El estudio será de la Cábala en sentido amplio y del simbolismo en general. Es importante ampliar y/o modificar la visión estándar del mundo para acceder a zonas cada vez más amplias del nivel objeto (escalera de abstracción).

- Estudio de los textos sagrados de cualquier tradición, en particular de la Torá, aplicando la hermenéutica cabalística.

- Estudio de uno mismo, de la vida y la psique en general, con espíritu y actitud abiertos. Esto incluye el aprender de todas las experiencias. El estudio es algo que dura toda la vida.

B) Interiorización: Necesaria para establecer de forma equilibrada e integrada el flujo dual de energía, hacia el mundo exterior y hacia el mundo interior. El cabalista aprende a operar en varios planos a la vez. Esto conlleva:

- Adiestramiento mental, mediante ejercicios de relajación, concentración, visualización, vacío mental, flujo espontáneo de la mente, etc.
- Trabajo en el cuerpo de luz. El ejercicio más simple (no por ello menos básico) es el Pilar del medio.
- Establecimiento de un principio guía en nuestras vidas más amplio y total que el que detenta la conciencia egoica. A un nivel básico es el ejercicio del Santo Ángel Guardián, principio de un contacto con nuestro Tiferet.
- Comunicación o estado de conexión constante con algo más grande que uno mismo, símbolo o arquetipo de la totalidad. Eso es oración. Las meditaciones de corte místico están también incluidas aquí.
- Apertura a los planos llamados internos, lo que tradicionalmente ha venido a ser llamado Maasé merkavá (Trabajo de la Carroza). Las meditaciones de proyección, como las de tipo sendero, etc., también forman parte de este apartado.
- Técnicas de transformación (reprogramación), utilizando meditaciones específicas como yejudim, mantras, etc.

C) Acción: Como se ha dicho antes, la Cábala es un modo de vida. La vida es la gran iniciadora. La meta del cabalista no es simplemente ascender al cielo sino unir el cielo con la tierra. Todo debe manifestarse en lo físico.

- Trabajo en uno mismo, para lo cual es necesario querer cambiar. Se necesita una buena dosis de conciencia, auto-observación, introspección, cambios positivos, individuación, auto-realización personal, etc. En el contexto de un grupo pueden hacerse ejercicios específicos, técnicas de Gestalt, psicodrama y trabajos en grupo (incluyendo meditaciones). También interpretación de sueños, adivinaciones, usar otros mapas de conciencia (como la astrología), etc. El diario personal es una herramienta básica imprescindible.

- Llevar el Árbol de la Vida a la vida (ver después).
- Uso activo del simbolismo, principalmente mediante ritual (incluyendo los rituales de la vida cotidiana), usando la magia ritual como una herramienta para la educación y actualización de la verdadera voluntad.
- Trabajo ético, de esculpido anímico, en el sentido de que el hacer talla al ser. La meta es la rectificación de la vasija (tikún). Al hablar de ética no nos referimos a ningún código establecido que no haya pasado por el tamiz de la individuación. Es la ética del corazón.
- Esencial el cultivar y mantener una actitud específica positiva. Pueden usarse como guía los 10 principios enunciados en el último capítulo del libro El Camino del Árbol de la Vida, que resumimos:

1. Tener siempre presente cuál es el objetivo fundamental en la vida, que no es otro que el **objetivo espiritual**.
2. Soy el **creador de mi mundo**. He elegido libremente todas las condiciones de mi vida. En consecuencia, es necesario asumir plenamente la responsabilidad por mí mismo y mis acciones. Es inútil culpar a nada ni a nadie.
3. El objetivo espiritual se alcanza por la **autorrealización** personal (tikún personal) y por la **realización de la tarea específica** (tikún olam). La autorrealización personal pasa por ser verdaderamente uno mismo al nivel de Tiféret, lo cual implica necesariamente acción, es decir, manifestación y proyección de ese self que somos, la expresión de las propias cualidades (briáticas) que constituyen nuestra individualidad – única y específica – en la plena conciencia de nosotros mismos.
4. Es necesario comprender el **valor pedagógico de las experiencias negativas** y de las situaciones difíciles por las que atravesamos. En todo lo que nos ocurre hay lecciones que aprender, cualidades negativas a superar, teshuvá o rectificaciones que efectuar, expiaciones (para nosotros o para

los demás) que realizar. Nada sucede porque sí. No es sólo que todo tenga una causa, es que también tiene una finalidad.

5. Siempre tenemos muchos caminos delante de nosotros. La norma infalible es la siguiente: elegir el camino de la afinidad con el Creador, es decir, el **deseo de dar**.

6. Las **emociones negativas** son la puerta de entrada al satán (el Yetser HaRá, la propia mala inclinación). La duda, el miedo, la culpa, la desesperación, la depresión, la tristeza, la cólera, etc., son los instrumentos directos mediante los que nos controla nuestra mala inclinación. Sin alegría no hay Dios.

7. La espiritualidad no se alcanza por la realización de actos extraordinarios, sino por la sublimación de lo cotidiano. La actitud a cultivar es el **éxtasis ordinario**, el vivir en un estado de conexión constante.

8. Toda situación es dual por naturaleza: tiene una cara positiva y una cara negativa. La cara positiva nos da placer. La cara negativa nos produce dolor. Es necesario **concentrarse en el placer** y no en el dolor, la dificultad, o el esfuerzo.

9. La espiritualidad es lo opuesto de la inconsciencia. El camino es, pues, necesariamente la conciencia, que empieza por el autoconocimiento. Para ello no hay otra puerta de entrada que la **honestidad** con uno mismo.

10. La ley espiritual es la ley del **esfuerzo**. No existe tal cosa como un camino espiritual fácil. Si es fácil no es verdadero. Como dice el Talmud: "¿Te esforzaste y encontraste? ¡Creéte! - ¿No te esforzaste y encontraste? ¡No te lo creas!"

Hoy en día añadiría un punto más:

A pesar de todo, Guevurá (el rigor) es la 5ª sefirá. Antes viene Jésed (la misericordia, el perdón y la gracia), que es la 4ª sefirá. Biná (la creación, la ley cósmica) es la 3ª sefirá. Antes viene Jojmá (la sabiduría y la creatividad), que es la 2ª. **Siempre hay un camino**. Siempre hay esperanza. La 1ª sefirá es Kéter (voluntad y unidad) que trasciende todos los opuestos.

5. ¿Cómo organizarse en el día a día en cuanto a los ejercicios?

Dando por sentado lo dicho antes en cuanto a la actitud y el trabajo personal constante, es necesario hacer algo cada día. El tiempo destinado dependerá de la disponibilidad y el grado de dedicación que uno quiera o pueda tener (algo que pasará muchas fases temporales, recordando que la autorrealización personal es parte fundamental del trabajo). Lo ideal sería disponer de un tiempo por la mañana al levantarse y otro a lo largo del día, preferiblemente tarde/noche.

Es evidente que mientras que se está progresando por los grados, el trabajo a hacer es el prescrito en cada momento, siempre dentro del contexto general del desarrollo personal. Si las cosas no se hacen a su tiempo, se acumulan y es imposible asumirlas luego de golpe.

Es también evidente que existen infinidad de técnicas y cada una además con distintos grados de profundidad. En el periodo de los grados se estudian muchas de ellas. En un momento dado cada persona toma la decisión de adoptar y profundizar en las que considera más adecuadas a su evolución.

Son prácticas fundamentales para hacer de un modo regular:

1. El estudio, según las líneas anteriores. Es obvio mientras se avanza por los grados. En general, el Árbol de la Vida es una metafórmula que actúa como un lenguaje de programación: dispara y pone en marcha procesos.

2. El diario personal y cabalístico. Su importancia no puede minimizarse.

3. Un ejercicio de desarrollo de capacidades. Ejercicios de visualización y concentración. Los correspondientes a cada nivel: psiquismo, competencia elemental, práctica de la adivinación, trabajo de intenciones, etc. No deben dejarse nunca. Además de para aprender y entrenarse, son necesarios para mantenerse en forma. Hay que asumir uno cada vez y pasar a otro cuando se haya alcanzado un cierto nivel de competencia. Es imposible extenderse en todas las direcciones al mismo tiempo.

4. Una meditación tipo sefirótica, de sendero, Tarot, subelementos, letras hebreas, Santo Ángel Guardián, Nombres Divinos, ángeles, yejudim, Yo Soy, Tetragrámaton, planos internos, etc. Como antes, hay que hacerlas de una en una, procurando completar los distintos ciclos. Las meditaciones son personales. Es importante comprender que no tienen nada que ver con las meditaciones similares que se hayan hecho en grupo. Cada uno tiene que hacer las propias, entrando en relación con los arquetipos (y los Poderes) vía su propia psique.

5. Un trabajo con el aura y el cuerpo de luz: Pilar del medio, cruz cabalística, tikún hanéfish, técnicas de la merkavá, etc.

6. Un trabajo continuado por alcanzar una conexión personal con lo Divino. Aquí pueden estar incluidas las prácticas de tipo devocional, como la oración personal y, en general, cualquier técnica que lleve al despertar y a la profundización de la conciencia de lo divino. Puede ser recitado de Nombres Divinos, mantras, simple contemplación, etc. O según la técnica de Rabí Najman, presentar los propios pensamientos (del corazón) como una oración espontánea ante Dios. El concepto de lo Divino no tiene por qué ser convencional en absoluto.

7. Hay ejercicios de ocasiones especiales, como por ejemplo los rituales, ya sean individuales o en grupo.

8. El trabajo en uno mismo (actitud, individuación, autorrealización, tikún, etc.) es algo permanente y dura 24 horas al día. Esto es personal y sólo pueden apuntarse normas muy generales, tales como trabajar la actitud según las líneas anteriores u otras de corte similar, mantenerse constantemente en la conciencia (aquí y ahora), ver mis propios arquetipos en acción, trabajar activamente el deseo de dar, cultivar el sentido constante de la Presencia, la aplicación continuada del Árbol de la Vida a las situaciones concretas, etc. La regla es ser el maestro de la propia vida. El diario vuelve a ser un instrumento reflexivo e integrador básico.

En general, respecto a la aplicación del Árbol de la Vida a las situaciones prácticas, lo primero es poner el problema en el Árbol (diagnóstico: en qué sefirá estamos, etc.) y luego hacer algo al respecto, como por ejemplo:

- Apelación a Nombres Divinos, Arcángeles y Ángeles.
- Elevación de la situación a la sefirá, asumiendo el tipo de respuesta obtenida.
- Lo mismo, pero haciendo una elevación por todo el Árbol.
- Visualización con retroalimentación de intenciones ya realizadas.
- Utilización mental (o ritual, según el contexto) de recursos: mantras, versículos de salmos, yejudim, armas mágicas, proyecciones de energía, etc.

Esto es llevar el Árbol de la Vida a la vida.

Hay que tener en cuenta que vivir la propia vida con conciencia y sentido es también Cábala. El número de prácticas a asumir dependerá de la propia disponibilidad temporal, pero la actitud lo permea todo. En el caso de no tener tiempo casi para nada, lo mínimo es: el estudio (punto 1), el diario (2), el pilar del medio o similar (5) y la vida práctica (8).

En general, los puntos 3, 4 y 5, pueden estructurarse en una única sesión (dependiendo de nuevo del tiempo y de la posibilidad de aislamiento) según unas líneas parecidas a las siguientes:

1. Abrir el Templo.
2. Pilar del medio.
3. Ejercicio de desarrollo de facultades (como cubo rosa y contar o el que corresponda). 10 minutos.
4. Hacer algo para marcar una separación, como la cruz cabalística, encender otra vela, hacer una invocación (si procede para la meditación), etc.
5. Meditación.
6. Cerrar el Templo.