

# LA KABALÁH Y ARBOL DE LA VIDA.

**La palabra Kabaláh, del hebreo antiguo, tradición recibida, es la transmisión viva a través de las generaciones de una sabiduría espiritual milenaria. Desde una perspectiva laica y contemporánea es una experiencia directa de lo trascendente: Es un conocimiento espiritual acerca de Dios, la Creación y el ser humano, que propicia un despertar interior, hacia la iluminación y la comprensión experimentada de las grandes verdades universales.**

La Kabaláh la posibilidad de acceder a un conocimiento que tiene valiosas implicancias para todas las áreas de la vida.

Ella es el conocimiento de las leyes de la realidad. Y al mismo tiempo un arte sagrado para educar la voluntad y el deseo en unidad con la Creación.

Por consiguiente su "estudio" propicia la armonía y la verdadera felicidad.

El estudio en la Kabaláh se comprende como un reconocimiento del saber que ya está en estado latente en el alma, un despertar. Aprender es recordar. Conocer es reconocer.



## QUÉ ES LA KABALÁH



El vocablo hebreo "Kabaláh" significa literalmente 'recepción': su estudio prepara al ser humano para 'recibir' todos los grados y planos de la vida como una realidad única.

La Kabaláhes el conocimiento que nos enseña cómo recibir los diferentes grados de la Sabiduría.

La verdadera construcción en la cual debemos invertir todos nuestros esfuerzos es la de nuestro interior. Hasta que el ser humano no sea íntegro interiormente nada de lo que haga perdurará.

Nuestro estudio de la *Kabaláh* y el desarrollo de nuestra vida de acuerdo con ella no son algo externo a nosotros. Conforman nuestro saber y fundamentalmente nuestro ser. A partir de ellos nos convertimos en partícipes del "programa de la Creación".

**El objetivo de la *Kabaláh* es educar la voluntad y el deseo del hombre hacia el bien universal que es la meta de la *Toráh*: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Levítico, 19:18).**

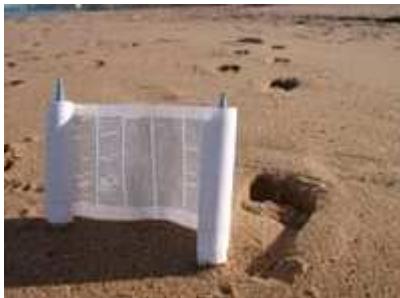
(Del Libro: *Kabaláh Básica, el arte del descubrimiento de lo real*, IoneSzalay, Editorial Kier, colección Kabaláh contemporánea 1, Buenos Aires, Argentina, 2004).



---

## GRANDES ENSEÑANZAS DE LA KABALÁH

### TORÁH



Hoy en día, debido a la confusión y vacío que reina en el mundo y a la emergencia existencial de la gente, pensamos que el retorno a las fuentes del saber, puede servirnos para encontrar certezas.

*Toráh*, significa instrucción y deriva hebreo del verbo “*Iaráh*” (instruir), pero se interpreta como la Ley de Dios. También se le llama *ToráhShebijtav* a la *Toráh* escrita (texto inicial) y *ToráhSheba-al peh* a la *Toráh* oral (comentarios).

La *Toráh* contiene los 5 libros de Moisés (el Pentateuco): *Bereshít* (Génesis), *Shemót* (Éxodo), *Vaikrá* (Levitico), *Bemidbár* (Números) y *Devarím* (Deuteronomio). También se le llama *Toráh* a la Biblia en general.

Es importante destacar que una cosa es la palabra *Biblos* que proviene de “libro” y de corteza de Árbol y otra es la palabra *Toráh* que es la instrucción y enseñanza acerca de una mirada unificada de la realidad.

Según Guershon Scholem existen 3 concepciones místicas sobre la naturaleza real de la *Toráh*:

- 1 – La *Toráh* como nombre de Dios.
- 2 – La *Toráh* como un organismo.
- 3 – La *Toráh* como una infinita multiplicidad de sentido de la palabra divina.

La *Toráh* además de ser un todo orgánico vivo es también una sucesión de nombres de Dios o mejor dicho: todo el lenguaje es nombre.

Para la Kabaláh toda la Biblia es la narración o el relato que surge a partir del Nombre de Dios *YHVH* o Tetragrama.

Dios es el Nombre más breve, sus 4 letras, pero a la vez el nombre más extenso, todo el relato de la *Toráh* es un Nombre de Dios.

La *Toráh* es un edificio completo, así como los seres humanos tenemos muchos órganos con diferentes funciones cada uno, así mismo entre los distintos capítulos de la *Toráh* hay una vida orgánica unificada.

La *Toráh* no es solo un libro para el kabalista sino que es el sentido de la Creación misma. Toda la Creación es el gran libro de Dios. Los Salmos nos enseñan: que la naturaleza fue escrita con el dedo de Dios.

Hay que aprender a leer eso, la huella del signo de Dios.

Las palabras son también cosas y las cosas palabras.

Los que leen la Biblia literalmente creen que la Biblia o la *Toráh* hay que leerla tal como está escrita ipero no! Hay grandes misterios cuando uno trasciende la letra escrita y recupera la oralidad en el sentido de vivencia.

La *Toráh* es la ley, la ley es la inteligencia, o la intencionalidad creadora que hay detrás de todas las cosas.

*"Si los capítulos de la Toráh se hubieran dado en su orden correcto, cualquiera que los leyera habría sido capaz de resucitar a los muertos y obrar milagros; por eso el verdadero orden de la Toráh fue ocultado y lo conoce (solamente) Dios".*  
(MidráshTehilím, comentario a los Salmos)

La *Toráh* representa la Ley Divina. Cada una de las letras que están escritas en ella representan códigos secretos de cómo leer la realidad. A partir de un texto "literal" pero sagrado, se aprende cómo leer lo profundo y lo oculto.

Abrir el texto es abrir el alma a un nuevo despertar que uno va a experimentar cuando lee la *Toráh*.

La *Toráh* es un organismo vivo, donde todas las partes conforman un todo unificado y dinámico.

La primera letra de la *Toráh* es la *bet* (2) y la última es la letra *lámed*(30). Por lo cual, los kabalistas dicen que la *Toráh* está encerrada entre la primera y la última letra formando la palabra "*leb*" (32) que significa corazón.

(Del libro: *Biblia Revelada*, IoneSzalay, Editorial Kier, colección serie mayor Infinito, Buenos Aires, Argentina, 2007).



## HEBREO



El idioma hebreo es una Lengua Sagrada (*lashómhakodésh*). Pertenece a las primeras lenguas de la humanidad y guarda en su memoria el pasaje de la imagen (jeroglífico) al signo. Por consiguiente conserva en su sentido más místico la fuerza olvidada de la naturaleza.  
El término palabra tiene varias acepciones muy particulares, todas ellas responden a una misma idea:

*lebadér* = cosas  
*davár* = palabra, algo (objeto)  
*déber* = peste  
*deboráh* = abeja (dulzura de la palabra)  
*midbár* = desierto  
*dibrót* = mandamientos

*jáiamedabér* = hombre (ser que habla)  
*dibreiaiamim* = historia

Según la Kabaláh, las palabras son cosas (objetos) y las cosas, por consiguiente, son palabras. La palabra es magia, cuando convoca, invoca.

Cuando uno nombra convoca, hace presencia la ausencia.

La Kabaláh es una semántica sagrada. Se basa en la palabra, en la comunicación, en la

esencia del lenguaje. El Kabalista dice que el lenguaje es lo que le da al hombre la capacidad de comunicación y esto es espiritualidad pura. La esencia más profunda del ser humano es la comunicación. ¿Qué sería de nosotros sin el lenguaje?

La palabra *shafá* significa, en hebreo, lenguaje, pero maravillosamente también quiere decir "orilla". Esto significa que el lenguaje es una orilla entre 2 mundos; el mundo del significado y el mundo del significante

El lenguaje es el verbo, el verbo es energía pura, que se va manifestando en naturaleza.

En la Biblia dice: "Y dijo Dios, haya la luz", o sea que toda la Creación es lo que "dijo" Dios, pues Él creó a través de la palabra.

Pero no es la palabra mágica, en un sentido simplista y literal, sino que es "la magia de la palabra". Lo importante es entender que cada letra es un color, una forma, un aroma, un sonido y que así como el universo está constituido por diferentes leyes, esas leyes son las letras representadas por el Alefato (alfabeto) hebreo y en la medida que uno puede entender como están relacionadas las leyes del universo con las letras, con lo que representan estas letras, uno puede empezar a desarrollar otro tipo de comprensión acerca de la realidad.

Las palabras libro, contar (relatar y enumerar) tienen, en hebreo, la misma raíz *spr*. Contar un relato es lo mismo que contar números.

El lenguaje también presenta una clara ambivalencia: lenguaje como creador de mundos o lenguaje como verdugo de la naturaleza. Por un proceso de corrupción nuestra cultura a través del lenguaje queda sellada por una doble marca: lo natural sagrado y lo convencional o profano.

La antigua tradición del lenguaje original es un lenguaje sagrado en perfecta unión con la naturaleza.

Desintegrar el texto, deconstruirlo es una de las propuestas de la Kabaláh. Pasar a través de él para llegar a la experiencia mística, al silencio supremo que todo lo comunica. Es el lenguaje vinculado a la naturaleza semejante al estado paradisíaco.

(Extraído del libro: *Kabaláh Diccionario*, IoneSzalay, Editorial Kier, colección Kabaláh contemporánea 5, Buenos Aires, Argentina, 2005).

## ÁRBOL DE LA VIDA

(Texto del Libro, Biblia Revelada, Editorial Kier, Colección Serie Mayor Infinito)

*"Mira, te di delante de tu rostro hoy las vida-s (jaiim) y el bien, la muerte y el mal.*

*Elige las vida-s, para que vivas tú y tu simiente."* (Deuteronomio 30: 15 y 19).

*"Y Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente; y puso allí al hombre que había formado. Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer; también el Árbol de la Vida en medio del huerto, y el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal."* (Génesis 2: 8-9)

Según el relato del Génesis bíblico Dios planteó un Jardín al este en Edén, colocó al ser humano e hizo brotar todo tipo de árboles junto con dos árboles de una particularidad especial: El Árbol de la Vida (*en medio del huerto*) y El Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal.



Estos dos árboles, son simbólicos y representan las dos posibilidades de elección que tenemos todos los seres humanos. Existe una forma de percepción dual representada por el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal y una forma de percepción unificada representada por el Árbol de la Vida. Pero el hombre se apresuró y eligió mal. Al comer, del Árbol del Conocimiento pasó de un estado de inocencia a un estado de dualidad. La dualidad es la madre de todos nuestros problemas, la ambivalencia, la polaridad y por tanto la duda, la inseguridad, la desconfianza y el miedo. Los sabios kabalistas llamaron al Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, el Árbol de la Duda. Primordialmente el hombre tenía un contacto

directo con el Creador, al comer del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal comienza a crear una distancia con su Creador.

Luego Dios le dice al hombre (Génesis 2:16) que podrá comer de todo árbol menos del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal o sino "morir - morirá". O sea que hasta ese momento Adam no podía morir y si no existía la muerte tampoco podían existir nacimientos. Era otro estado, recién cuando entramos en el mundo de lo dual conocemos la vida y la muerte, el bien y el mal. La puerta simbólica que nos conduce hacia el mundo de lo dual es el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal y la puerta hacia la unidad y el retorno es el Árbol de la Vida.

El Árbol del conocimiento es llamado por la Tradición: Árbol de la duda y la confusión, donde justamente están entremezclados el bien y el mal. Para poder elegir.

El Árbol de la Vida es el punto desde el cual la fuerza de Energía vital permanece como un todo unificado, omniabarcante, sin las trampas del caos y de la incertidumbre.

"Mira, te di delante de tu rostro hoy las vida-s (*jaiim*) y el bien, la muerte y el mal. Elige la Vida, para que vivas tú y tu simiente." (*Deuteronomio 30: 15 y 19*).

### **El Árbol de la Vida (las 10 sefirót)**

Las *sefirót* son el punto desde el cual la fuerza de la Energía Esencial permanece como un todo unificado, omniabarcante, sin ilusión alguna de fragmentación. Constituyen el mapa del recorrido espiritual hacia la unificación del ser.

La palabra hebrea "sefirót" es el plural de "sefiráh", que significa literalmente 'esfera', en relación con las esferas del Árbol de la Vida. Ellas son diez en total, como diez son los atributos divinos y manifestaciones del poder de Dios. Son los instrumentos divinos a través de los cuales emana la Luz del Creador a la Creación y al ser humano.

Las *sefirót* son regiones, niveles o estadios de la conciencia en búsqueda de la revelación de Dios (la finalidad esencial de la existencia).

En el *SéferIetziráh* (Libro de la Formación) también se asocian a números y valores. Número, palabra y comunicación son tres fuerzas con las cuales, según este tratado kabalista de aproximadamente 2000 años de antigüedad, fue realizada la Creación.

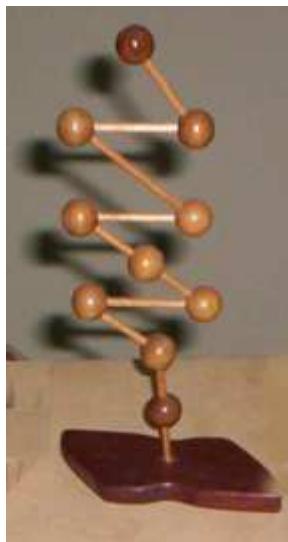


El Dios oculto, el ser más profundo de la divinidad primordial, no posee cualidades ni atributos. Es *éinsof* o "infinito"; su esencia se mantiene en las "profundidades de la nada". Sin embargo, en el proceso en que este ser oculto se manifiesta y actúa en la Creación, posee atributos. Al respecto dice la *Kabaláh*: "Todos los nombres, atributos y cualidades son metafóricos para nosotros, pero no para Él"<sup>1</sup>. Es decir, hay un aspecto incognoscible de Dios, que es el *éinsof*, y otro cognoscible, que radica en las *sefirót*, atributos y estadios.

Pero las *sefirót* no constituyen algo intermedio entre el hombre y Dios, sino que son las fases diversas de Su manifestación. Pues todo es Dios.

En realidad, los dos mundos forman uno, como el carbón y la llama: el carbón existe también sin la llama, pero su poder latente no se manifiesta sino en la Luz.

Los atributos místicos de Dios son como mundos de Luz en los que se manifiesta la naturaleza oculta del *éinsof*. No son jerarquías en el sentido lineal, sino holarquías, grados de integración creciente.



La intuición mística de las *sefirót* se llama en el *Zóhar* "visión fugaz del eterno" (en hebreo: "*Istaklutá Le-fum*")<sup>2</sup>, un concepto que deviene de la palabra "*istaklút*" ('contemplación').

Como ya dijimos, las *sefirót* son diez en total:

1. *Kéter*: Corona Suprema de Dios (*KéterElíon*). Voluntad primordial.
2. *Jojmáh*: Sabiduría o idea primordial.
3. *Bináh*: Inteligencia. Diferenciación.
4. *Jésed*: Amor o misericordia.
5. *Guevuráhodin*: Poder de Dios manifestado como juicio, rigor y límite.
6. *Tiféretorajamím*: Compasión. Armonía. Mediador entre las dos *sefirót* anteriores.
7. *Nétzaj*: Gloria. Infinita paciencia de Dios.
8. *Hod*: Majestad. Reconocimiento.
9. *Iesód*: Base o fundamento de todas las fuerzas activas de Dios.
10. *Máljut*: Reino de Dios. También recibe el nombre de *shejináh* (presencia femenina de Dios manifestada).

(Extraído de: *Kabaláh Árbol de la Vida, el mapa hacia la liberación*. IoneSzalay, Editorial Kier, colección Kabaláh contemporánea 3, Buenos Aires, Argentina, 2005).

---

## LOS 4 MUNDOS

El mundo y la realidad no son sólo como aparentan ser a simple vista. Hay mundos y dimensiones paralelas, unos en otros. De tal manera, nuestra lectura de la realidad depende del nivel de apertura de conciencia que tengamos. Aquí y ahora, en estas líneas, según la *Kabaláh*, hay mundos que se abren, niveles de interpretación y de lectura del texto, como en la realidad. Estos mundos establecen un mapa de ascensión o un camino de unificación.

Nada <b>ADAM KADMON</b>	
<b>1 ATZILUT</b> EMANACIÓN Intención Primordial Nada - Divinidad Sefirot - Pureza Sod: Misterio JOJMAH	
<b>2 BRIAH</b> CREACIÓN Definición - Idea Algo de la Nada - Pensamiento Derasha: Interpretación Arcángeles - Letras BINAH	
<b>3 IETZIRAH</b> FORMACIÓN Diseño - Proyección Algo de algo - Ángeles Remez: Alegoría ZEIR ANPIN	
<b>4 ASSIAH</b> ACCIÓN Construcción - Realización Mundo de los sentidos Sombra de lo físico completamiento Pesat: Literalidad MALJUT	

La serie de velos que Dios creó para ocultar su presencia son los cuatro mundos espirituales; cada uno de ellos esconde su Luz con opacidad creciente hasta que se vuelve casi indistinguible. El más elevado de estos mundos es *atzilút* (proximidad, cercanía); le siguen *briáh* (creación), *ietziráh* (formación) y *assiáh* (acción).

Como vimos en el Capítulo anterior (nota 4), "mundo", en hebreo, se dice "*olám*", palabra que proviene del verbo "*lehalém*", que significa 'ocultar'. Esto implica que cada mundo es un ocultamiento de su estado precedente y que el mundo superior es a su vez generador y causante de su inmediato inferior. La relación entre los mundos está regida por la ley de causa y efecto, siendo que todo lo que sucede en los mundos inferiores es el resultado de cómo éstos reciben lo superior y no de cómo lo superior es en sí mismo. La única manera de que los mundos inferiores expandan sus límites y se unifiquen con los superiores es elevándose hacia ellos. Por eso los mundos son niveles de conciencia.

En total, hay cuatro mundos (los que ya enunciamos) más uno (al que aludiremos más adelante).

Leemos en Isaías, 43:7: "Aun aquel que es *nombrado* por mi nombre pues lo he *creado* para mi gloria, yo le he *hecho*: en verdad lo he *formado*". Los cuatro verbos utilizados en este versículo bíblico son considerados como fases de la evolución creadora y, por lo tanto, también como fases de la evolución espiritual del ser humano.

Veamos ahora con mayor profundidad cada uno de los mundos que hemos mencionado:

· *Atzilút*: Es una configuración primera y noble de los atributos divinos. Todas las leyes de *atzilút* son completas, sólo que en un estado latente, es decir, no manifestado.

Es el mundo de la emanación de la divinidad, es la Voluntad pura primordial.

Constituye el reino en el cual el Árbol de la Vida está en su estado más puro. Las *sefirót*<sup>2</sup> aquí son radiaciones y resonancias que están en contacto directo con la divinidad o la fuente.

· *Briáh*: Es el mundo de la creación, es decir, del trono de la *Merkaváh* y de los ángeles superiores, los arcángeles, que son inteligencias que procuran la implementación de la voluntad divina, haciendo que los procesos de diseño entren en acción. En este nivel nada es visible: es la idea pura, el intelecto.

· *Ietziráh*: Es el mundo de la formación, el ámbito principal de los ángeles: el reino de las formas o ángeles inferiores. Aquí se hacen los moldes de la creación concreta (*assiáh*).

· *Assiáh*: Es el mundo del hacer y de los sentidos físicos, el mundo de la experiencia.

Cada nivel (mundo) contiene las cualidades y actividades del que le precede, de tal manera que ese nivel ulterior se rige por más leyes, es más complejo y está más alejado de la fuente. Pero, siguiendo a MoshéCordovero, "Allí donde tú te encuentres se hallan todas las dimensiones".

(Del libro: *La Kabaláh, Una sabiduría esencial para el mundo de hoy*, IoneSzalay, Editorial Kier, colección Infinito, Buenos Aires, Argentina, 2003).



## LOS 5 NIVELES DEL ALMA

Hay un pasaje bíblico que siempre llamó la atención, como lo demuestran las muchas interpretaciones que de él se dieron.

El pasaje se encuentra en el libro del Génesis (*Bereshít*), en el capítulo 1, versículo 3, y dice así: "Y dijo Dios: 'Haya Luz', y hubo Luz, y vio Dios que la Luz estaba bien y apartó Dios a la Luz de la oscuridad y llamó Dios a la Luz 'día' y a la oscuridad la llamó 'noche', y atardeció y amaneció: día uno".

En el *Midrásh bereshítrabá* se explica que la palabra "Luz" aparece cinco veces en el relato de la Creación del primer día porque ello corresponde a los cinco libros de la *Toráh*.

En este versículo, pues, se repite cinco veces la palabra "Luz": 1) "haya Luz", 2) "hubo Luz", 3) "vio Dios que la Luz estaba bien", 4) "apartó Dios la Luz de la oscuridad", 5) "y llamó Dios a la Luz 'día'".

La narración bíblica nos dice que en el día uno de la Creación Dios crea la Luz, pero ¿qué es la Luz?; ¿qué es el *or*? Erróneamente se puede pensar que esta Luz es la Luz que nos ilumina, lo que distingue el día de la noche. Sin embargo, no se trata aquí de la Luz del sol, porque recién después, en el capítulo 1, versículo 14, la Biblia nos dice: "Dijo Dios: 'Haya luceros en el firmamento celeste para apartar el día de la noche, y valgan mis señales para solemnidades, días y años y valgan de luceros en el firmamento celeste para alumbrar sobre la tierra'". Así, pues, recién en el día cuatro Dios crea el sol, la luna y las estrellas. Entonces, ¿de qué Luz se está hablando en el versículo 3, si antes no había sol, no había estrellas, no había universo? Es algo muy claro, pero a la vez muy sutil.

A esta pregunta el kabalista responde: este *oro Luz* que al principio crea Dios es la sustancia del espíritu

Pero a continuación surge una segunda pregunta: ¿por qué se emplea en el texto bíblico cinco veces la palabra "Luz"? Porque cada vez que Dios la dice va estableciendo planos para permitir que el misterio se exprese, sin que por ello deje de ser misterio. Estas cinco repeticiones de la palabra "or", entonces, establecen un mapa del pasaje que la Creación realiza de la nada a la existencia.

Veamos un esquema:

"haya Luz": es el plano de lo totalmente absoluto; el misterio.
"hubo Luz".
"vio Dios que la Luz estaba bien".
"apartó Dios la Luz de la oscuridad".
"llamó a la Luz 'día'": es el plano de la manifestación; la iluminación.

Así, el nivel de manifestación total se denomina "*nefesh*"; los restantes se denominan "*rúaj*", "*neshamáh*", "*jáiah*" y, finalmente, "*iejidáh*". *iejidáh* es la unidad absoluta de la Luz y *nefesh* es la parte visible de la Luz.

"haya Luz"	<i>iejidáh</i>
"hubo Luz"	<i>jáiah</i>
"vio Dios que la Luz estaba bien"	<i>neshamáh</i>
"apartó Dios la Luz de la oscuridad"	<i>rúaj</i>
"llamó a la Luz 'día'".	<i>nefesh</i>

Pero todo es Luz, lo que supone que estos niveles son sólo procesos de la conciencia. En este sentido, la *Kabaláh* sería la sabiduría que nos permite abrir los ojos y –dado que los ojos también son Luz–, abrir asimismo la Luz y comprender que cada acto de la vida cotidiana es rico y significativo y no producto de un azar.

El Árbol de la Vida contiene estos cinco niveles (*orót*) y también los mundos (*olamót*). Haciendo una recapitulación: *nefesh* corresponde a *assiáh* en el ámbito de los mundos y a *maljút* en el Árbol de la Vida; *rúajes ietziráh* y pertenece al *zéiranpín*, constituido por las seis *sefirót* de *iesód a jésed*; *neshamáh* es *briáh* y pertenece a *bináh*; *jáiah* es *atzilút* y pertenece a *jojmáh*; y *iejidáh* es el mundo del *adamkadmón* y pertenece a *kéter*.

<b>TORÁH</b>	<b>NIVEL DEL ALMA</b>	<b>MUNDO</b>	<b>SEFIRÓT</b>
"haya Luz"	<i>Iejidáh</i>	<i>adámkadmón</i>	<i>kéter</i>
"hubo Luz"	<i>Jáiah</i>	<i>atzilút</i>	<i>jojmáh</i>
"vio Dios que la Luz estaba bien"	<i>neshamáh</i>	<i>briáh</i>	<i>bináh</i>
"apartó Dios la Luz de la oscuridad"	<i>Rúaj</i>	<i>ietziráh</i>	<i>zéiranpín</i>
"llamó a la Luz 'día' "	<i>Nefesh</i>	<i>assiáh</i>	<i>máljut</i>

(Extractos del libro, *Kabaláh Básica, el arte del descubrimiento de lo real*, IoneSzalay, Editorial Kier, colección Kabaláh contemporánea 1, Buenos Aires, Argentina, 2004).

## MEDITACIÓN



"La meditación es fundamentalmente un medio para conseguir la liberación espiritual. Sus diversos métodos están diseñados para aflojar la atadura de lo físico y permitir al individuo ascender al dominio de lo espiritual y trascendente. Del que culmina esta empresa con éxito se dice que ha conseguido el *RúajAkodésh*, el 'Espíritu Santo', que es el término hebreo general para designar la iluminación". (Kaplan, Aryeh, Meditación y Cábala)

### MEDITACIÓN Y KABALÁH - La percepción pura

Algunos estudiosos dividen a la Kabaláh en *Kabaláhiunít* o especulativa, teórica, y *Kabaláhmaasít* práctica, meditativa. Pero las 2 son inseparables. Pues toda la Kabaláh es una meditación, desde los ejercicios específicos hasta la teoría, la Kabaláh nos da la posibilidad de desarrollar la revelación y la interpretación simultáneamente.

El término *hitbonenút* "observación contemplativa" aparece a mediados del siglo XIII. También se le llamó a la meditación *hitbodedút* o soledad mística. Otros términos para definir a la meditación son *cavanáh* (intención mística) o *debekút* (unión con Dios). También *histakewút* o contemplación y *iehudím*, actos de unificación.

## RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN, CONCENTRACIÓN

Podríamos distinguir en la meditación kabalista de tendencia contemporánea 3 primeros pasos.

El primer paso tiene que ver con la relajación. Se relaciona con la economía y ecología armónica de las actividades psicofísicas. Eso en la Kabaláh se llama *néfesh*. En la Kabaláh todo es alma, hasta incluso el cuerpo físico, que es alma cristalizada (o manifestada).

Este primer paso se relaciona con la unificación entre el cuerpo y el ego, y la recuperación de la conciencia psicocorporal y la sensación, desatando los nudos y bloqueos (*klipót*)<sup>[11]</sup> musculares, asociados a emociones negativas no elaboradas.

El segundo paso es lo que se llama la respiración, y tiene que ver con actividades psicoemocionales. En la Kabaláh se llama *rúaj*.

Este segundo paso se relaciona con la unificación del adentro y del afuera, con los vínculos y las emociones. Las técnicas de respiración y energía (*aviryor*)<sup>[22]</sup> propician un estado de serenidad e integración con el medio externo, concientizándonos como un todo orgánico con el uni-verso.

El tercer paso es el de la concentración, y tiene que ver con el intelecto y la contemplación y se llama *neshamáh*.

En este tercer estadio el meditador realiza una unificación completa.

Recién después de integrar estas 3 partes o instancias del alma, se puede ingresar a *jojmáh*, que es el estado de percepción pura o noble, hasta aquí llegamos a *bináh*.

*Néfesh, rúaj y neshamáh* son las 3 partes básicas del ser humano.

*Néfesh* sería el alma corporal, no sólo lo físico sino también lo psicofísico, porque para el kabalista no existe sólo lo físico. *Rúaj* se relaciona con las emociones, y *neshamáh* con el intelecto, pero no el intelecto de la racionalidad solamente sino de la luminosidad del ser humano.

El kabalista dice que, al meditar, uno tiene que atravesar concientemente estos primeros 3 planos. Los 3 centros de energía básicos del ser humano tiene que ver con 3 tipos de percepción distinta. Una cosa es cuando uno percibe más con el ombligo o el sexo que se relaciona con el instinto, otra cosa es la emoción que se encuentra en el pecho, y otra es el intelecto que se relaciona a la cabeza. Cada uno de los centros tiene un trabajo a realizar. Cuando nosotros podemos “unificar” estos 3 centros, recién en ese momento estamos meditando. Es como si nuestra energía vertical (de los pies a la cabeza)<sup>[31]</sup> fuese una cuerda; y si no están unificados los centros, se forman “nudos del alma”, como decía el Maestro Abraham Abulafia en el siglo XIII.

Hay que abrir las compuertas, abrir la conciencia y dejar que fluya la energía. Cuando nosotros logramos armonizar estas 3 partes, nos relajamos muy bien, con la respiración y la concentración. Recién en ese momento entramos en lo que sería la unificación, en hebreo *iejudím*. A esta unificación, como mencionamos anteriormente, le corresponde la esfera (región de la conciencia) del Árbol de la Vida que es *jojmáh* y que tiene como correlación a las 2 partes del alma más elevadas del ser: *jáiah* y *iejidáh*.

Para la Kabaláh hay 5 estados de conciencia básica, desde el tipo de conciencia psicofísica hasta un tipo de conciencia de unidad total con la Energía Universal, que significa *iejidáh*.

Uno comienza trabajando con estos 3 planos. Cada uno de ellos posee infinidad de técnicas. Luego, cuando las tiene logradas y unificadas, recién puede pasar a lo que es la Kabaláh Práctica. Pero continuemos describiendo otras técnicas.

**(Hitbodedút) Estar a solas con uno mismo**

La angustia de la desolación. La soledad. El sin sentido y el desencuentro, nos sucede porque nosotros no aprendimos a mirarnos. No aprendimos a percibirnos. Desde pequeños estamos bombardeados por estímulos a nuestros sentidos físicos. Estamos siendo pensados por la televisión, la radio, las luces, continuamente estímulos. No sabemos «estar a solas» con nosotros mismos y por lo tanto tampoco sabemos meditar, porque cuando uno quiere comenzar a meditar lo primero que sucede es la incomodidad. No podemos meditar porque tenemos miedo de nosotros mismos, porque no estamos acostumbrados a nosotros mismos, porque si llegamos a encontrarnos con nosotros mismos quizás, surja algo tan distinto, que uno podría temer pensar: ¿y ahora qué hago con esto? Porque construimos la vida sobre la base de los sentidos físicos, en base solo a lo ya pautado y sobre experiencias no vividas. No vivimos con convicciones ganadas, son convicciones de otros, prestadas.

Las técnicas kabalistas de estar a solas con uno mismo (*hitbodedút*), son muy profundas y reveladoras.

Una es el silencio, quien sabe hacer silencio, conoce la sabiduría. Esto es claro, la persona que aprende a escuchar, aprende a su vez a escucharse a sí misma.

Otra técnica es no ser impulsivo, es decir, meditar las cosas, crear un silencio contemplativo.

Otra es el aislamiento o reclusión. Por ejemplo antiguamente se encerraba en un cuarto o cueva, absolutamente a oscuras y entonces en ese cuarto empezaban a aparecer las imágenes internas. Hasta que se veían a sí mismos.

También se puede hacer un AYUNO, el ayuno es bueno porque es una forma también de silencio e interiorización.

*Hitbodedut*, soledad mística, es aislar la esencia espiritual de la personalidad o las máscaras que cubren nuestra interiedad. Todas las técnicas deben ser guiadas por quien ya aprendió a estar a solas con uno mismo, un verdadero Maestro.

(Del libro: *La Kabaláh, Una sabiduría esencial para el mundo de hoy*, IoneSzalay, Editorial Kier, colección Infinito, Buenos Aires, Argentina, 2003).

---

<sup>[11]</sup> El término *klipót*, significa corteza, cáscaras de la percepción. También bloqueos y nudos del alma.

<sup>[12]</sup> *Avír*, en hebreo, es aire y contiene dentro de sí la palabra *or* o energía. Ver capítulo de "Misterios de la Kabaláh", Aura y Kabaláh.

<sup>[13]</sup> Este ejercicio se relaciona directamente con las grandes enseñanzas de la Kabaláh como el Árbol de la Vida.

## METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

**El sendero de crecimiento o el sistema de aprendizaje de la Kabaláh tiene como premisa la finalidad de "aprender a mirar con el ojo de la razón del corazón". Es decir, obtener una conciencia mística o sea, comprender las leyes de la Creación y la Voluntad Divina inscripta en ella. El kabalista a través de la enseñanza directa, de maestro a discípulo, se transforma en un socio activo de Dios. Estableciendo una *Debekút* o fusión con la realidad más trascendente de la existencia. De tal manera que el sendero de crecimiento es**

**ir desde una conciencia fragmentada hacia una armonía y unidad cósmica unificada.**

**Es fundamental la actitud correcta para el aprendizaje de la Kabaláh. Kabaláh es receptividad, es aprender a recibir y a percibir, es aprender a aprender.**

Si bien la Kabaláh tiene su formalidad en cuanto a las enseñanzas, hoy en día se abre a nuevas posibilidades de transmisión.

Grupos de meditación, clases grupales e individuales, *Pilpul* o discusiones y debates, *Ieshiváh*, Jornadas vivenciales, experiencias de campo, iniciaciones, investigación, monografías. Seminarios, Internet, etc.

La Kabaláh abarca todos los planos del ser.

Para llegar a Dios o para que Dios llegue a nosotros debemos unificar estos planos y obtener una conciencia no fragmentada de la realidad. Estos planos o partes del ser humano son también diferentes grados de enseñanza, estableciendo así una distinción integrativa. Estos planos en general son el pensamiento, el sentimiento y la acción, lo que en la Kabaláh se asocia con *Neshamáh*, *Ruáj* y *Nefésh* o los tres planos del alma. Según esta visión tripartita es la formación del iniciado, para llegar a ser un ser completo. Comprensión, sentimiento y experiencia.

La Kabaláh es una sabiduría de vida que se relaciona con la aplicación de ciertos principios y leyes.

En general, la ciencia contemporánea como la conocemos es únicamente teórica; involucra sólo un aspecto intelectual del ser y no implica ningún compromiso con el saber. Por otro lado la religión en general involucra solo a la fe.

La sabiduría de la Kabaláh es una "fe razonada" e implica un compromiso íntimo y directo con el saber. De tal manera que la información adquirida nos lleva a una formación del alma y nos conduce así a la transformación.

### **INFORMACIÓN - FORMACIÓN - TRANSFORMACIÓN**



Este saber debe ser vivido para ser definitivamente comprendido. La Kabaláh es un camino hacia la autorrealización interior.

Como dijimos, existen tres planos en el ser humano:

Intelecto: pensamiento, ojo, conocimiento, comprensión

Emoción: sentimiento, sol, centro, corazón, círculo.

Instinto: acción, manos, experiencia, manifestación

Los tres símbolos unidos corresponden a la Kabaláh que se enseña en El Portal *Hinéni*. A su vez, simbólicamente, están expresadas como lo indicaron los antiguos sabios, en las tres cosas que nunca cambian de vida en vida, es decir de encarnación en reencarnación. La mirada: ojo - Las líneas de la mano: Manos - El aura: Sol interior o corazón.

O también el conocido símbolo de las 10 esferas del Árbol de la Vida constituido por 3 niveles integrados: Conciencia Superior (cabeza), Sentimiento profundo (Pecho) y experiencia sensible (Manos y pies).