



Mario Javier Sabán

30 CHISPAS DE LUZ

Reflexiones cabalísticas para el día a día

Jojmá
EDICIONES

Primera edición: diciembre de 2019

© Mario J. Sabán, 2019

© de la edición digital:

La Voz Edita y Comunica, SLU, 2019

Candasnos 1, 2A, 22520 Fraga (Huesca), España

Jojmá Ediciones es una marca editorial

de La Voz Edita y Comunica, SLU.

jojmaediciones@gmail.com

www.jojmalibros.com

Diseño de la cubierta: La Glera Editorial

Corrección y maquetación: Lina Camí

ISBN: 978-84-940175-2-0

Esta obra está protegida por derechos de autor.

No podrá ser reproducida, total o parcialmente, ni distribuida ni transformada
sin el permiso previo y por escrito del autor y/o de la editorial.

Todos los derechos reservados.



9 788494 017520

Documento autorizado para Jose Luis Baez Diaz - josebaez2995@gmail.com

Mario Javier Sabán

30 CHISPAS DE LUZ

Reflexiones cabalísticas para el día a día

Jojmá
EDICIONES



*Esta obra está dedicada a Marisa Ventura
con todo mi amor*

ÍNDICE

01	LA LUZ INTERIOR Y LA LUZ EXTERIOR	9
02	LA ESPIRITUALIDAD DE LA CÁBALA Y SU RELACIÓN CON LA MATERIA	12
03	EL YO INTERIOR Y EL PERSONAJE	14
04	LA COMODIDAD Y EL FRACASO DEL HOMBRE	17
05	LA DESORGANIZACIÓN CREATIVA EN LA CÁBALA	21
06	¿CÓMO ELEVAR NUESTRA CONCIENCIA? LAS ENERGÍAS DE ATZILUT EN ESTA REALIDAD INFERIOR	24
07	EL RETORNO A LA RAÍZ DEL ALMA	27
08	LAS TRANSGRESIONES DE LA BINÁ Y DE LA JOJMÁ Y SU INTERCONEXIÓN	30
09	EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL Y LA SOLEDAD	33
10	LA IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO DE LOS LÍMITES	36
11	LO COMPLETO Y LO PERFECTO	39
12	LA DESESPERACIÓN POR LOS HONORES	41
13	LOS FILTROS DE LA BINÁ. «LOS BERURIM».	43
14	LA ENERGÍA EXCEDENTE DEL ALMA	46
15	EL FIN DE LOS INTERMEDIARIOS	48
16	LAS CONTRADICCIONES DE LA EXISTENCIA	50
17	LA DESTRUCCIÓN DEL MAESTRO	53
18	LA FELICIDAD INTERIOR NO DEPENDE DE LOS DEMÁS	57
19	LA EXPANSIÓN DEL VACÍO INTERIOR	59
20	LA MIDÁ DE GUEVURÁ O LA VIRTUD DE LA FUERZA	62
21	¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL YO?	64
22	¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN EN LA CÁBALA?	68
23	LA AUTOESTIMULACIÓN DEL YO	70
24	LO FEMENINO Y LO MASCULINO	73
25	LA VOLUNTAD (RATZON)	75
26	LA VALENTÍA DEL MÍSTICO	77
27	EL AMOR	78
28	LOS PROCESOS DE ASCENSO CONSTANTE DE LA CONCIENCIA	79
29	OMEK: LA PROFUNDIDAD Y SUS LÍMITES	81
30	EL PROBLEMA DEL LENGUAJE: LA DIMENSIÓN DE HOD	84

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer al Dios de Israel el permitirme tener la salud necesaria para continuar estudiando los secretos ocultos del judaísmo. Sin mi confianza en Dios, probablemente nada de todo tendría sentido para mí.

Quiero agradecer a mis padres Violeta Cuño (ya fallecida) y a mi padre David Sabán la educación que he recibido de ellos.

Quiero nombrar a mis dos hermosos hijos Max David y Lucas Elí, porque ellos son una bendición a mi vida, esperando que algún día, cuando crezcan, puedan percibir la obra de su padre. Los amo con todo mi corazón.

Deseo de todo corazón nombrar al amor que apareció en mi vida en los últimos tiempos, dando sentido y esperanza a mi vida; a Marisa Ventura, por todo su amor, porque hemos construido una hermosa relación basada en el respeto, en la confianza y en compartir la espiritualidad. Que Dios nos otorgue muchos años juntos.

Quiero recordar a mis dos grandes amigas, a Matilde Rufach y a Lina Camí, porque ellas han sido mis dos columnas desde que llegué a España. Gracias, queridas amigas, de todo corazón.

Y a todos los hombres y mujeres de mi vida, que me han formado, que me han atacado, que me han enseñado y que me han amado; a todos ellos, muchas gracias, porque sin ellos, indudablemente, yo no sería quien soy.

Que esta obra *Las 30 chispas de luz* sea un libro para la meditación y el crecimiento del alma.

Gracias a todos mis alumnos en Barcelona y en todos los rincones del mundo, porque ellos han sido mis verdaderos maestros.

Que el alma del ser humano se eleve hacia la luz de Dios...

Mario Sabán

INTRODUCCIÓN

Esta obra es la recopilación de muchos trabajos que escribí con el objetivo de alcanzar diversos temas en profundidad con un nivel de síntesis importante.

En la sabiduría de la Cabalá conocemos el concepto de “chispas” a través de Isaac Luria, quien explicó que luego de la primera auto-contracción (Tzimtzum Álef) quedaron atrapadas dentro de las *kelipot* 288 chispas de luz.

Esta obra no pretende liberar las chispas de luz de todas las *kelipot*, sino que intenta que el alma humana se libere poco a poco, con humildad, con valentía, con amor y con voluntad, de las ataduras que la atan a círculos cerrados de las cuales no puede, aparentemente, escapar.

No nos encontramos en un laberinto sin escapatoria, la vida es el despliegue de las mejores potencialidades del alma humana. No es una resistencia biológica sin sentido, sino una actividad hacia el futuro del Reino de Dios.

Espero que estas 30 chispas que envío terminen creando un campo de energía que os liberen del pesimismo, del sinsentido, de la vida vacía que quizás alguno pueda llevar, y que sean conducidos por la luz de Dios hacia los picos más altos que están escondidos dentro del alma de cada uno de vosotros.

«El Mesías está en tu interior», dijo Abraham Abulafia. «El Reino está dentro de vosotros», dijo Yeoshua de Nazaret. «Hay una chispa del Mesías en cada alma», dijo el Baal Shem Tov. Quizás podría agregar que «cada uno lleva el Nombre de Dios en su interior y lo debe revelar».

Que seamos dignos de provocar en nuestro interior que cada chispa de luz nos ilumine e ilumine a los demás.

Que las fuerzas del *amor* a través del *conocimiento* (Daat) nos conduzcan a percibir lo sublime de la divinidad en todas las cosas materiales que existen en esta realidad tan densa.

Porque sin amor no hay conocimiento y porque sin conocimiento no hay amor. Que el conocimiento de la Cábala provoque el surgimiento del amor en vuestros corazones y que seamos dignos merecedores de nuestro Satán.

Que Dios, en su infinita misericordia, nos otorgue vida para seguir revelando su luz en cada alma humana, porque solo para esto hemos venido a esta realidad física.

Aquí os envío 30 chispas (la potente letra Lamed de enseñar y aprender), para que todos juntos, unidos, nunca enfrentados, estableciendo lazos de amor y no de posesión, creciendo en nuestro interior y no a través de la competitividad del ego, logremos acercarnos al Reino de los Cielos.

Liberados, pues, del poder, del ego, de los dogmas, del odio infundado, limpios de corazón y sin las estrategias mentales que nos desequilibran podamos alcanzar la paz interior.

Y solo siendo *luz* en medio de las tinieblas podamos iluminar a todos aquellos que tenemos a nuestro alrededor.

Mario Javier Sabán

Barcelona, año 5780

01

LA LUZ INTERIOR Y LA LUZ EXTERIOR

La clave se encuentra en buscar lo profundo en todos los aspectos externos de una realidad que se presenta como superficial.

Este trabajo de investigación dentro de la Cábala es curioso porque trata un concepto complejo y, al mismo tiempo, muy actual.

Si se destaca por algo la Cábala es por el nivel de profundidad de la luz que tiene su espiritualidad. No puede existir una espiritualidad superficial porque o se es superficial o uno se encuentra en el campo espiritual.

Ahora bien, esto presenta un primer problema: si hemos dicho reiteradas veces que «todo es espiritual», ¿cómo podemos ahora dividir la superficialidad de la espiritualidad?

En realidad, partimos de la base de que todo es espiritual porque lo profundo proviene de excavar los diversos grados de profundidad dentro de la realidad, ya sea esta la realidad psíquica (es decir, la profundidad del alma) o la realidad cosmogónica (es decir, la profundidad del universo).

Así que nuestro primer axioma es que todo es espiritual, ya que, en realidad, todo se relaciona con las energías ocultas que operan detrás de la realidad material.

Entonces, ¿qué significa la superficialidad en términos espirituales? Significa que uno no ha trabajado en profundidad.

Dicho esto, en hebreo, a la luz interior se la denomina *Or Pnimí* y a la luz envolvente o exterior, *Or Makif*.

La clave, cuando uno ingresa en los estudios de la Cábala, es entonces

profundizar porque deseamos el *Or Pnimí*, deseamos la interioridad. Nos excita la luz infinita que se encuentra detrás de todo el mundo de la fragmentación.

Vivimos en el mundo moderno, el mundo del *e-mail*, de Whatsapp, de Facebook, de las imágenes, de la velocidad de la comunicación... Nos hemos fortalecido en el *Or Makif*. Toda la tecnología es increíble y valiosa, pero constituye la exteriorización de la realidad, la esencia del *Or Makif*.

Nosotros deseamos el *Or Pnimí*, la luz proveniente del *Ein Sof* que se oculta en nuestra interioridad y en la interioridad de todo lo que existe.

No somos enemigos del *Or Makif*, porque la luz envolvente es un nivel aceptable de luz. Pero, en realidad, todo el trabajo espiritual debe ser el de conducirnos a los niveles más profundos de la realidad.

Tenemos otra cuestión importante: el mundo material, las necesidades económicas (*Maljut*). Entonces, el yo se pregunta:

Entre el sostén económico (*Maljut*), las obligaciones familiares (*Yesod*) y mi autoconocimiento personal (*Tiféret*), ¿cuánto tiempo me queda para el desarrollo del *Daat* que me lleve de la luz exterior a la luz interior?

La verdad, y esto no lo debemos negar, es un gran esfuerzo, sobre todo de la *Biná*, ya que la *Biná* es la dimensión matricial de la organización del tiempo.

Pero debemos enfocarnos en la cuestión clave de nuestra vida espiritual: ¿cuánto tiempo le dedicamos a la luz interior?

Estamos deslumbrados por la modernidad y la velocidad de la época. Estamos corriendo de un lado para otro, respondiendo correos electrónicos, respondiendo mensajes, asistiendo a reuniones... Vamos ocupando todo nuestro tiempo con la luz exterior. Nos vamos alejando de *Kéter*, pero tampoco vivimos en *Maljut*. Vamos pasando de una dimensión a otra sin disfrutar de ninguna. Lo que prima es la velocidad y, cuanto más se acelera el exilio de uno mismo, el *¿quién soy?* se multiplica. Entonces, la respuesta es apretar el acelerador e ir a mayor velocidad. Así que no solamente nos alejamos de la luz interior, sino que no logramos ni percibir la luz exterior.

La espiritualidad es la única herramienta que tenemos para poner freno a esta velocidad sin sentido y para lograr así cierto nivel de profundidad dentro de esta realidad. Por eso debemos vivir de un modo más austero en Maljut, probablemente defendiendo nuestra interioridad, ya que necesitamos de la soledad creativa de nuestra Tiféret.

Tenemos que realizar el esfuerzo de apagar el ordenador, el móvil y todos los aparatos electrónicos a nuestro alrededor, y buscar nuestro paraíso privado, porque «quien no medita una hora al día con sí mismo —dice Najman de Bratslav— es como si no hubiera vivido».

Solo se vive cuando equilibramos la luz exterior con la luz interior.

Ser espiritual y vivir solo en la luz exterior es no haber comprendido el funcionamiento de la realidad. Y ser espiritual y vivir solo en la luz interior implica lo mismo.

El hombre occidental está enceguecido por la luz exterior y la espiritualidad oriental está enceguecida por la luz interior. Los cabalistas han trabajado el equilibrio de oscilación entre las dos luces porque, en su raíz, son la misma luz, solo que somos nosotros quienes no podemos percibirla en su unidad esencial.

Debemos, pues, oscilar entre la realidad oculta y la realidad revelada, pero siempre debemos ser conscientes de que utilizamos la realidad revelada con el objetivo de revelar las partes que aún continúan ocultas.

Porque, como sabemos: «todo ocultamiento tiene como destino la revelación».

.....

02

LA ESPIRITUALIDAD DE LA CÁBALA Y SU RELACIÓN CON LA MATERIA

La importancia de la materia: si somos seres con un cuerpo material, debemos tener consciencia de que somos almas encarnadas.

En algunos ámbitos espirituales, lamentablemente, existe la idea de que la espiritualidad está disociada de la materia. Es como creer que, si yo soy un hombre espiritual, no tengo que tener una casa, ni un auto, ni comida. Es decir, que para acceder a cierto nivel espiritual tengo que renunciar a la materia.

Hace unos años, una gran amiga española me dijo que yo no debía cobrar mis cursos ni mis clases. Reflexioné mucho sobre este asunto y me dije: «a ver..., ¿de dónde comerían mis hijos?».

Por ejemplo, cada mes compro libros de espiritualidad. El otro día compré la colección de los escritos del rabí Isaac Luria; es verdad que valen 200 dólares, pero los conseguí por casi 100 dólares. Si yo no cobrara nada, ¿de dónde saldría el dinero para comprar esos volúmenes de Luria? Sueño con comprarme en pocos meses toda la colección del *Or Yakar* de Moshe Cordovero para estudiarla. Tiene un precio de 610 dólares, y esto sin los gastos de envío a Barcelona. Mi despacho, donde imparto mis cursos virtuales y presenciales, tiene un alquiler que debo pagar. También tengo que comprar el agua para mis alumnos: el otro día fui a comprar las botellas de agua y pagué 33 euros por 60 botellas para que mis alumnos vayan bebiendo. A esto se suma la luz, el agua del despacho, de mi casa, la cuota de autónomos de España (de 264 euros mensuales, que pago puntualmente)... ¿De dónde puede salir este dinero si no cobro los cursos?

Algunas personas piensan que quienes nos dedicamos al mundo espiritual estamos exentos de pagar la luz, que nos regalan el agua, que

no pagamos el alquiler de nuestro despacho y que nuestros hijos no comen.

Hay una narración (nadie sabe si se trata de una anécdota rabínica o un hecho real) que cuenta que el rabí Shimon bar Iojai y su hijo, quienes estuvieron escondidos en la cueva de Merón (escribiendo el santo *Zohar*, según la tradición), después de estudiar y meditar durante más de catorce años accedieron a los mundos superiores, y que cuando salieron de la cueva (estaban perseguidos por el Imperio Romano por enseñar la Torá) vieron las creaciones materiales de Roma. Observaron sus circos, sus palacios, sus caminos, sus acueductos, sus imponentes obras... Y les salió fuego de los ojos. Dijo el rabí Shimon bar Iojai que toda la materia era una vanidad absoluta. Entonces apareció Dios y le dijo que volvieran a la cueva un año más, tanto él como su hijo, hasta comprender el valor de la materia.

En el Árbol de la Vida tenemos la dimensión de Maljut, y algunos cabalistas dicen que Kéter está en Maljut, es decir, la máxima trascendencia se puede encontrar en la máxima materialidad.

Para la Cábala, debemos ganarnos la vida éticamente, pero debemos cobrar, estamos dentro del mundo material y la espiritualidad no constituye una fuga de ese mundo material. Al contrario, cualquier fuga de ese mundo constituye un desequilibrio, como el último desequilibrio que tuvo que corregir bar Iojai.

Hemos sido creados dentro de un cuerpo material que tiene necesidades materiales y no podemos renunciar a ellas.

La pregunta es: ¿por qué se nos ha creado dentro de un cuerpo material? Esta es una reflexión para otro análisis, aquí la clave es que aprendemos en este envoltorio que debemos cuidar y proteger.

Reitero: la espiritualidad de la Cábala no es una fuga del mundo material, pero tampoco es el desequilibrio del materialismo reinante. Ni el materialismo ni la fuga de la materia: ambos son dos extremos desequilibrados. Nuestro compromiso es con la materia, para otorgarle santidad, pero nunca una fuga de este mundo. Y, aunque nuestra alma proviene energéticamente del otro lado, vivimos y existimos en este lado.

Espero que podamos comprender el valor de Maljut, que, aunque es la dimensión inferior, es desde donde debemos aprender a captar la poderosa luz de Kéter.

03

EL YO INTERIOR Y EL PERSONAJE

En este artículo, se analiza la situación actual del yo interior y los métodos para poder liberar nuestra Tiféret de las condiciones de presión del exterior. El sujeto debe enfocar sus energías en su construcción personal y en desarrollar un yo independiente de las fuerzas egoicas que ha creado al servicio de su propia imagen exterior.

Dentro del Árbol de la Vida, tenemos la dimensión de Tiféret, donde encontramos al yo interior y el centro de la personalidad; y corresponde al *alma* del universo de Yetzirá, el Ruaj.

Por otra parte, en la Yesod, están los roles sociales que cada uno de nosotros asume a lo largo de la vida. El problema se plantea cuando el yo ha trabajado toda su existencia exclusivamente para crear, desarrollar y obtener el máximo éxito de su personaje. Como resultado, encontramos personas enamoradas de su propio personaje, que las llevan a desarrollar un ego imposible de controlar; es más, un ego al que toda la existencia se rinde para inflarlo. La inflación del ego no es en realidad consciente; en cierta medida, es la única herramienta que tienen muchos para no conectarse con el yo interior.

Ahora bien, no se le puede decir a una persona que se conecte con un yo interior si no sabe quién es. El principal problema no es *amarse a uno mismo*, es que la gente no sabe realmente qué es lo que tiene que amar porque, en realidad, ignora su yo interior.

Muchos andan por ahí proclamando en los libros de autoayuda: «ámate a ti mismo», pero ¿qué es lo que vamos a amar si no sabemos qué es el yo al que debemos amar? La persona mira atónita cuando alguien le dice que se debe amar si no sabe quién es el sujeto que debe amar.

En definitiva, si no sabemos quiénes somos, no podemos saber a quién amamos.

A través de la Cábala, sabremos cómo el yo interior puede lograr autoconocerse a través del mapa del Árbol de la Vida y sus diferentes dimensiones, para así llegar a cierto conocimiento que nos permita posteriormente amarnos a nosotros mismos, con nuestras luces y nuestras oscuridades.

Así, miles de personas caminan por las calles representando a los personajes ficticios que han creado para sí mismas, con una total desconexión con su interioridad. Trabajan para conquistar las exterioridades sociales (Yesod) y materiales (Maljut). Todo es imagen social en la Yesod y todo es acumulación de la materia en el nivel de Maljut.

Hay cientos de personas que se quedan en estos niveles y no pueden salir de allí, porque hay que realizar un esfuerzo elevado para lograr el autoconocimiento personal.

Lo que el estudio del Árbol de la Vida permite es lograr un nivel muy alto de autoconocimiento personal. Y, lo que es mejor, este símbolo o mapa de la conciencia engloba a todas las escuelas de psicología. Incluso las supera, ya que posee un sentido cosmogónico de la realidad.

El problema del ser humano actual es que ha perdido el centro del yo y, además, ha perdido la visión cósmica de su situación en el universo.

Las religiones tradicionales se han transformado en herramientas ideológicas de control del sujeto y han estado asociadas al poder político durante siglos. Por su parte, todas las ideologías antisistema aún están en peor situación, porque su carácter rebelde tampoco otorga respuesta al sujeto, ni provoca la construcción de una visión cosmogónica de la realidad.

Así, el sujeto está exiliado de su propia alma, desencantado del poder político y económico, que solo lo utiliza para sus propios fines e intereses, sin un conocimiento real de su yo interior y abandonado a su soledad existencial, donde ningún grupo social lo representa ya.

Las almas han emprendido el retorno a su origen y ninguna institución religiosa o política, ningún grupo social, ningún partido político, ningún nacionalismo extremo pueden dar ya una respuesta

satisfactoria al problema de la angustia existencial del sujeto.

El sujeto se ha liberado de todas las instituciones, pero no se ha liberado de su propio personaje, ya que este aún sigue existiendo en función de los intereses externos.

El alma, cuando encuentre su verdadera potencia interior, en el ejercicio de su libre albedrío, y perciba la ilusión de este mundo externo, lleno de éxitos efímeros, lleno de mentiras sociales, lleno de hipocresías escondidas bajo el manto de la religiosidad...; el alma, cuando encuentre su honestidad interior, que no siempre coincide con el ajuste moral (inmoral) de la patología social, en ese momento, la luz irrestricta se derramará por la humanidad. Y, entonces, las potencias del alma interior desencadenarán y traerán una luz jamás vista en esta materialidad.

Una vez liberados de los personajes egoicos e inmersos en el centro del yo, lograremos el nivel espiritual de Israel, que no pertenece a un grupo religioso determinado, sino a un estado del alma de cualquier ser humano.

Todo ser humano tiene un fragmento del alma de Israel en su interior. Cuando abandonemos el personaje exterior por nuestra potencia espiritual interior, entonces, traeremos la luz al yo y la angustia existencial finalmente desaparecerá del sujeto.

Entonces, toda la tierra se llenará con la luz suprema de la gloria del Eterno.

04

LA COMODIDAD Y EL FRACASO
DEL HOMBRE

Existe cierta espiritualidad del no esfuerzo, ciertos grupos llamados espirituales que le dicen al sujeto que tiene que fluir, que tiene que soltar. En realidad, se le justifica racionalmente una posición de debilidad frente al mundo y frente a sí mismo. Todo crecimiento espiritual tiene su contrapartida al esfuerzo, lo que se hace sin esfuerzo conlleva al *pan de la vergüenza*, concepto único de la Cábala hebrea que explica que lo que no hemos ganado, no lo merecemos. En este artículo, exponemos claramente que la espiritualidad nunca se debe asociar con el abandono de nuestra tarea en este mundo material. La Cábala no es una espiritualidad de fuga.

**«La comodidad que adormece
debilita el poderío del esfuerzo».**

ABRAHAM ABULAFIA

La Cábala se podría definir como la espiritualidad del esfuerzo. Otras espiritualidades se posicionan sobre todo en la idea de que el hombre se debe dejar llevar por las energías cósmicas.

Dice el texto del libro de Job: «El hombre nació para el esfuerzo». Hay un concepto en el misticismo judío denominado *dilug*, el 'salto al vacío'. Es el momento en el que el hombre, dejando de lado todas las teorías, se lanza a recorrer el camino.

La experiencia de la realidad material solamente se puede conocer si el

hombre avanza sobre su propio camino. Dejarse llevar por las olas de la realidad representa una renuncia al sentido de la existencia del alma en la materia. Cuando un ser querido nos abandona, nos damos cuenta de cuál fue el sentido de su existencia. La información de su Neshamá sigue existiendo en los niveles más sutiles de la realidad.

Nadie se puede «retirar», uno debe ser retirado por las fuerzas superiores. Dice el texto de la tradición oral judía: «Contra tu voluntad naces, contra tu voluntad mueres». El alma no quiere volver a este cuerpo material, pero cuando se acomoda, no se quiere ir de la materia. En definitiva, no hay forma de impedir que uno ingrese en esta existencia y que finalmente se vaya, como tampoco uno puede cancelar la conciencia. La conciencia (la *Neshamá*) es lo que hace que la materialidad del cuerpo (el *Nefesh*) tenga un sentido.

Existimos en este orden material para que el alma alcance un objetivo, un objetivo oculto, que se esconde detrás de la materialidad. Todos los objetivos los creemos materiales, pero los verdaderos objetivos son los que se relacionan con la expansión de nuestra conciencia.

No podemos renunciar a vivir; sería como cancelar la vida por el sinsentido de la existencia. Si pretendemos renunciar, significa que no hemos podido buscar ni encontrar dentro de nuestra interioridad el verdadero sentido existencial.

El primer esfuerzo es justamente este: llevar al alma hasta su máximo potencial tras salir de las zonas de comodidad. Cada vez que me siento «cómodo», estoy impidiendo que las energías cósmicas cumplan su función. Esto es porque mis energías psíquicas, que son partes sustanciales de las cósmicas, operan los elementos de «redención» en el nivel subjetivo. Cada persona, con su esfuerzo, está alcanzando sin quererlo (o sin saberlo) un nivel de conciencia mayor.

La trascendencia no consiste en quedar inmortalizados después de nuestra desaparición física; este es un concepto de trascendencia distorsionado de la realidad. La verdadera trascendencia se produce cuando la conciencia sobrepasa la existencia en cada segundo de esta realidad material. La trascendencia real ocurre cuando percibimos los avances en nuestra intimidad desde nuestra realidad actual, lo que nos muestra caminos hacia el desarrollo de nuestro potencial.

La trascendencia es una cuestión completamente íntima, es la felicidad interior de elevar constantemente mi yo, pero no para publicitar el avance de forma pública, porque los avances públicos pueden ser

«humo». Miles, quizás millones, de personas buscan la trascendencia distorsionada; es más, muchos son malvados para que los inmortalicen por su maldad. La trascendencia distorsionada consiste en que el yo, con tal de ser recordado, puede cometer los peores crímenes.

No queremos obtener aquí una trascendencia distorsionada, producto de un ego desmedido (muchas veces como compensación a la baja autoestima), sino una trascendencia que busca la paz interior y de esta manera también trabaje por la paz general. Una trascendencia que, en su intimidad, busca la felicidad interior y busca difundir la paz exterior en los corazones de los demás.

La comodidad o la pereza, decía el Gaón de Vilna (1720-1797), es incompatible con el desarrollo espiritual. Dejar toda la potencialidad del alma latente a la espera de que algún flujo externo nos anime a movernos es incompatible con el desarrollo de nuestras energías para elevarlas al nivel de Kéter.

La comodidad debe ser, pues, un estado transitorio, pero no permanente, porque si la comodidad permanece, entonces esta inactividad nos puede dañar. El tiempo de vida dentro de esta existencia material es irrecuperable. Alguien podría decir: «bueno, volveremos a esta existencia por el retorno (el *guilgul*)», pero esto no puede ser la excusa para estar de brazos cruzados esperando una salvación externa. La salvación proviene de mi contacto con mi interioridad.

Soy un fragmento del *Ein Sof* y debo extraer esta divinidad dentro de la realidad material, por lo que no puedo abandonar mi tarea de autorredención apoyado sobre todas las energías que me han sido otorgadas desde arriba. Si yo no ejerzo ni desarrollo mi potencial, entonces no estoy utilizando las energías cósmicas que me fueron entregadas para la elevación general de la conciencia del universo, y dicha elevación general comienza con mi elevación personal. Es por ese motivo que los sabios cabalistas de Girona decían que nuestro conocimiento (Daat) constituye en sí mismo nuestra propia redención.

¿Quiero redimir mi alma? Entonces, tengo que elevarla hasta el máximo nivel de la conciencia, mis límites deben ser los estructurales, debo llevar las energías al límite (sin destruirme), es decir, sabiendo donde debo frenarme. Pero dichos límites siempre son transitorios, porque el *imún* (en hebreo, 'entrenamiento de mi yo') hace que mi nivel de conciencia aumente y, por lo tanto, cada vez que mi yo se acerca al

no yo, entonces se amplía mi yo en otro orden de conciencia diferente.

En los primeros años del siglo XXI, podremos percibir cómo las fuerzas contrarias se enfrentarán a los niveles de elevación de conciencia porque se resistirán a tomar el camino de la trascendencia real.

La operatividad incorrecta de las energías (el mal) desea erróneamente alcanzar ciertas formas de trascendencia distorsionadas en la materialidad. Lo que llamamos «las armas de Satán» son las tendencias que operan para alcanzar estas formas de trascendencia distorsionadas.

La humanidad ya no está en condiciones de soportar mayores niveles de mal, y las formas de mal que existen tendrán que abandonar la lucha, porque el nivel de información que recorre la realidad general ya es insuperable. Toda la información que circula será una revelación tan potente que las energías mal ubicadas no podrán contra ella.

A partir de los niveles del Daat que trabajan para la revelación, todo lo oculto comenzará a salir a la luz, y entonces se descubrirán los niveles más altos de la conciencia humana. Como consecuencia de esto, se destruirán las últimas formas del mal que existen operativas antes de la llegada de la Era Mesiánica.

Las aguas superiores de la Biná se derramarán y se unirán con las aguas inferiores de Maljut. Toda la suciedad que el ser humano ha acumulado en su distorsionada percepción de la materialidad se purificará de tal modo que entraremos en la era universal del amor.

No hay salida para el mal, sino su propia autodestrucción. Los constantes aumentos de los niveles de conciencia superarán finalmente a los vacíos existenciales del ego y el poder, y entonces ya no existirá dentro de la percepción humana la idea del mal, porque este habrá sido destruido de raíz.

Por lo tanto, la comodidad puede ser una aliada del mal, ya que para que las energías cosmogónicas se sitúen adecuadamente en relación con la luz, estas deben ser focalizadas por cada uno de nosotros. Este trabajo de focalización de nuestras energías requerirá de un considerable esfuerzo.

05

LA DESORGANIZACIÓN CREATIVA
EN LA CÁBALA

Cuando en la Cábala hablamos de desorganización, nos referimos a que muchas veces debemos convivir con el caos de un tema para desarrollarlo adecuadamente. A veces, nuestra organización racional nos impide crecer, nos dogmatiza, nos sitúa en una zona de seguridad. Debemos saber cómo continuar viviendo dentro del mundo material y, al mismo tiempo, ser creativos, saltarnos los límites donde nos situamos habitualmente.

Cuando algo se «ordena», decimos en la Cábala que ya existe el potencial de la desorganización, y viceversa: cuando algo se desordena, posee el potencial de la organización.

¿Cuándo decimos que algo está organizado o algo está desorganizado?

Existe una organización divina de la realidad cósmica que nosotros no conocemos debido a nuestras limitaciones estructurales. Somos *kelim* ('recipientes') muy limitados. Entonces, lo que se encuentra desorganizado u organizado es nuestra percepción de la realidad. Se puede tener todo muy ordenado, pero nuestra mente desorganizada.

¿Cuándo se desorganiza nuestra mente (Biná)? Cuando queremos alcanzar niveles de luz en la Jojmá que no se relacionan con las limitaciones de nuestra estructura de recepción. Por ese motivo, decimos que el orden de un *kli* está dado por la satisfacción conceptual de la mente en un determinado nivel. Pero si modificamos el nivel de la mente, al cambiarlo, podemos encontrarnos con una magnitud de luz que realmente nos puede enceguecer. Este problema (que lo encontramos, en realidad, dentro de la Jojmá) pertenece más a la Biná.

Cuando entrenamos la mente en el entendimiento (Biná), estamos diseñando un tipo de *kli* de orden superior.

Es entonces cuando los niveles de luz de la Jojmá no pueden destruir la vasija de recepción (*kli*). Cuanto mayor sea la luz, mayor debe ser el entrenamiento de los niveles de recepción. Cuanto mayor nivel de Jojmá, mayor debe ser la potencia de filtro de la Biná. Cuando más crece nuestro deseo de luz dentro de la sabiduría (Jojmá) y logramos extraer estas luces (energías de alta potencia intuitiva), si la Biná no logra captarlas, se puede destruir (y llegaríamos a enloquecer). Lo mejor, para acceder a los niveles de conciencia superior, es reorganizar de forma permanente nuestros niveles de conceptualización de la Biná.

Sin embargo, sabemos que cada vez que la Biná desea ingresar en la Jojmá tiene que convivir un tiempo con la «desorganización mental». Si esta desorganización es transitoria, no hay problema; sin embargo, se puede convertir en una desorganización mental permanente. ¿De qué depende que logremos una desorganización mental transitoria? De nuestro grado de entrenamiento para la reorganización permanente.

Ahora bien, siempre debemos convivir con un periodo de desorganización creativa. Toda desorganización es creativa en la medida que el desorden nos conduce a nuevas realidades que no hemos percibido. Algún dogmático podría pensar que la desorganización es un problema; desde la Cábala, la desorganización puede ser controlada y puede dar lugar a una enorme creatividad.

Los niveles más altos de la creatividad material de la dimensión de Netzaj pueden provenir de los niveles de luz que captamos en la Jojmá. Sin embargo, no podemos sostener por mucho tiempo un desequilibrio de energía del lado masculino, así que debemos frenarlo con los límites del lado femenino.

El nivel de entrenamiento conceptual de la Biná es lo que nos va a permitir captar los flujos más elevados de energía procedentes de la Jojmá. Algunos sujetos provenientes de otras tradiciones espirituales se sitúan de forma permanente en los niveles de la sabiduría cuando, en realidad, si logramos conceptualizar claramente estos niveles de energía, tendríamos la opción de elevarnos a mayores realidades y mayores niveles de conciencia.

Jojmá, por sí sola, no puede ingresar adecuadamente en Kéter; necesita el apoyo fundamental de la Biná. Cuando trabajamos conceptualmente, no paralizamos dogmáticamente (por teorización) las energías elevadas

de la Jojmá, sino que, por el contrario, organizamos el desorden producido por la creatividad más alta de los niveles de conciencia.

Una desorganización creativa de la Jojmá, que podemos canalizar a través de la Biná, no representará la paralización dogmática de las energías, sino que logrará una organización que nos permitirá acceder a mayores niveles de conciencia en la Jojmá. Cuando los flujos de energía de la Jojmá se canalizan en los niveles inferiores de la Biná, aquellos adquieren mayor potencia para elevarse más allá de toda realidad conocida. Esto lo he probado personalmente y sé que funciona.

Los niveles de conciencia que se pueden alcanzar en la Jojmá superan los niveles de flujo descontrolados, y así se puede llegar a la mente de los demás para poder ayudar al prójimo. Las energías psíquicas interiores se unen a las energías cósmicas; de este modo logran acceder a las fuentes de información mental de los demás, porque allí mis energías psíquicas dejan de ser mías y quedan enlazadas al sistema general.

Literalmente, en esos niveles, el pasado, el presente y el futuro se confunden en una unidad de «eternidad». Entonces, la mente contacta con las energías operativas dentro de Atzilut. Aunque nuestra alma no ha nacido en el universo de la Emanación (Atzilut), sí tiene conciencia atzilútica y puede captar el «no tiempo».

De todas formas, dado que este es uno de los temas más secretos del misticismo judío, lo trataré en otros estudios.

06

¿CÓMO ELEVAR NUESTRA CONSCIENCIA? LAS ENERGÍAS DE ATZILUT EN ESTA REALIDAD INFERIOR

La elevación del nivel de consciencia es una de las tareas claves de la Cábala hebrea, sobre todo, de toda espiritualidad que quiere beneficiar al sujeto con el máximo grado de felicidad posible. Ser feliz es el objetivo de esta existencia material, dice Luzzatto. Si esta meta no se alcanza, estamos haciendo algo mal. La elevación de la consciencia es dolorosa, pero al final de cada etapa del proceso la persona siente que ha logrado una felicidad de un orden superior.

Uno de los asuntos fundamentales que tratamos en la Cábala y, sobre todo, en la Cábala aplicada a la psicología es cómo la consciencia se puede elevar a los niveles superiores.

En realidad, la primera estrategia que debemos tener en cuenta es el proceso de la destrucción de los ídolos. ¿Qué son los ídolos? Son toda la vestimenta de la materia que no me deja percibir la realidad energética oculta. El grado más alto de esta realidad energética es lo que conocemos como la energía del nivel de Atzilut.

Sabemos que Atzilut configura el universo sutil de lo más oculto que podemos percibir del *Ein Sof*. Esas energías atzilúticas operan dentro de los tres universos inferiores de Briá, Yetzirá y Asiá. Cuando comenzamos el proceso de elevación de la consciencia, en la primera etapa debemos trabajar en la destrucción de la idolatría. Un ídolo puede ser cualquier fragmento de la realidad de los universos inferiores al que una persona transfiere su poder subjetivo. Por ejemplo, un dogmatismo ideológico es un ídolo, una teología cerrada

es un ídolo, la exaltación de una persona (como un gurú) crea un ídolo; un automóvil puede ser un ídolo, como también la comida puede serlo. Si nosotros vivimos exclusivamente por un fragmento de la realidad, podemos cometer cualquier clase de idolatría o transferencia de poder.

Para la Cábala, la persona madura se caracteriza por estar libre de ídolos y por realizar el proceso de liberación del último ídolo: el yo. En el idioma hebreo, «yo» se denomina *aní* (Álef, Nun y Iod), pero si cambiamos la posición de las letras (Álef, Iod y Nun al final), entonces aparece la palabra «nada». Cuando el yo se considera «nada», podemos destruir al último ídolo. Los ídolos siempre nos seducen para transferir nuestro poder subjetivo y volvernos dependientes. Y toda dependencia es infantil.

Cuando decimos que en la Cábala pretendemos relacionarnos con las energías atzilúticas, lo que deseamos es acercarnos a la fuente de la energía más potente, que es el *Ein Sof*. En este proceso de acercamiento, debemos trabajar duro para ascender de acuerdo con el esfuerzo personal de cada uno. «El hombre nació para el esfuerzo», dice el texto de Job, y si el sujeto no se esfuerza, comienza a perder el valor real de la realidad.

La vanidad aparece cuando la consciencia no opera sobre la realidad. La vanidad es la consecuencia del no esfuerzo, y ese no esfuerzo no puede ser sinónimo de felicidad. Lamentablemente, la gente piensa que el estado del no esfuerzo otorga la felicidad, una idea de flujo mal comprendida. El ocio puede ser valorado en la medida que yo tenga una utilidad dentro del esquema general. Ni vivir para trabajar, ni vivir sin trabajar. Si se afloja dramáticamente el esfuerzo, se pierde el valor.

Dice el Gaón de Vilna que «el hombre es lo que hace con su tiempo». La gran pregunta que nos debemos hacer es: ¿estamos entretenidos en las vanidades del mundo o nos relacionamos con las fuerzas del universo de Atzilut y aumentamos nuestra consciencia? ¿Qué hacemos con nuestro tiempo? Si no valoramos nuestro tiempo, ¿cómo será posible proclamar que elevamos nuestra consciencia? La consciencia se eleva cuando le otorgamos valor a todas las cosas, por muy pequeñas que sean.

Abraham Abulafia (1240-1292) decía que debemos ir desnudando la realidad de todas sus vestimentas exteriores hasta llegar a la última vestimenta: nuestra limitada capacidad mental. Allí también encontraremos otra vestimenta. La Biná (nuestra mente racional)

crece vistiendo y desvistiendo la realidad de forma simultánea, pero no podemos idolatrar siempre la realidad vistiéndola en todo momento.

La propuesta de la Cábala es comprender las energías sutiles de tal modo que estas se encuentren tan familiarizadas dentro de nuestra consciencia que podamos trabajar con ellas en el campo de la realidad material. Cada energía del universo de Atzilut puede bajar a esta realidad a través de un refinado proceso mental (entre Jojmá y Biná). Si logramos llegar a comprender este proceso, comenzaremos a desarrollar nuestra madurez o, en otros términos, provocaremos un aumento de nuestros niveles de consciencia.

07

EL RETORNO A LA RAÍZ DEL ALMA

El alma de cada persona tiene su propia identidad y muchas veces los psicólogos intentan construir un yo que no tiene relación con la realidad más profunda del alma. Cuando solamente se reduce a la persona a los mecánicos psicológicos, se deja de lado el objetivo fundamental del alma en este mundo. Cada alma ha venido con un propósito y esta es su identidad. Hasta que no descubra este propósito, el alma sufrirá.

¿Qué desea mi alma? En realidad, existe probablemente una pregunta más profunda: ¿qué identidad tiene mi alma?

Para la Cábala, existen dos identidades básicas: la identidad del nivel del Ruaj y la identidad del nivel de la Neshamá.

Cuando hablamos de la raíz del alma, hablamos de la pretensión de lograr pasar del Ruaj al nivel de la Neshamá. Es verdad que en la Cábala existen dos niveles más elevados (Jaiá y Jejidá), pero son tan altos que se nos escapan las energías que operan en ellos.

El Ruaj (nuestro nivel de identidad en el universo de Yetzirá) representa quién soy en esta vida material en tiempo presente. Sin embargo, la Neshamá (nuestro nivel de identidad en el universo de Briá) representa quién soy en todas las vidas materiales, quién soy en lo que llamamos la «identidad del alma».

Gran parte del trabajo psicológico se centra en nuestro nivel de Ruaj (toda nuestra historia material en esta existencia física). Sin embargo, el trabajo de la mística hebrea se relaciona con la identidad raigal del alma. ¿Por qué el alma ha regresado a este mundo material? ¿Cuáles son los objetivos del alma, si es que tiene objetivos?

En la terapia tradicional, la psicología tiene un serio límite dentro del universo de Yetzirá. Probablemente, Jung percibió lo «cosmogónico dentro de lo psíquico» y la logoterapia de Víctor Frankl, la potencialidad del yo. Con estas escuelas, nos elevamos del nivel de la identidad del Ruaj al nivel de la identidad de la Neshamá.

Para que una persona sea feliz, no solo tiene que resolver los problemas o desequilibrios del nivel del Ruaj dentro del universo de Yetzirá, sino que también debe comprender la identidad de su alma en el nivel de la Neshamá. Cuando un sujeto se conecta realmente con la identidad de su Neshamá, es entonces cuando tiene acceso al nivel de la felicidad trascendente y no al de la felicidad basada en el mundo inferior.

El problema de nuestra consciencia en el nivel superior no es causa de la tensión entre el orden moral exterior y los deseos pulsionales (animales), sino que radica en la construcción de una identidad falsa del yo que se siente mal en relación con su identidad del alma en el nivel de la Neshamá.

La consciencia real que me otorga la paz interior y la felicidad trascendente no se encuentra en la búsqueda del equilibrio del mundo inferior. Una obsesión de los equilibrios del mundo inferior reduce la existencia a lo biológico y conduce a no construir el sentido de la existencia desde la profundidad de la identidad del alma. Cualquier problema por no poseer este componente trascendente nos lleva a un callejón sin salida en la materialidad del mundo.

Debemos, pues, liberar al alma para devolverla a su raíz; no solamente para equilibrar la tensión primaria entre el yo interior (Tiféret) y el yo social (Yesod), sino para que el yo interior se eleve a su máximo potencial buscando desnudar la identidad de la Neshamá.

Cuando alguien alcanza el grado de la Neshamá, todo lo que hace le hace feliz porque su felicidad ya no depende de las idolatrías exteriores del nivel del Ruaj, que tan cerca está del Nefesh (el alma corporal). El Ruaj puede tener (y tiene) una empatía radical con el Nefesh. Aunque tanto el Ruaj como el Nefesh son niveles que debemos aceptar y equilibrar dentro de la realidad de nuestra existencia, no debemos dejar de meditar en la relación Ruaj-Neshamá. No podemos reprimir los niveles trascendentes del yo. Y no podemos negar ni pensar que lo trascendente es una sublimación del miedo a la muerte física. Porque entonces todo lo que no comprendemos lo podríamos justificar como sublimación o proyección.

Lo desconocido, como lo desconozco, no lo puedo proyectar o transferir. La transferencia se produce cuando conozco ese algo y lo transfiero. Si dejo de proyectar mi falta de eternidad de la materia no es porque psicológicamente he aceptado mi muerte física, sino porque, en realidad, puedo comprender mejor el hecho de que esta realidad está basada en energías ocultas que no puedo fácilmente percibir.

Si el alma logra percibir parte de su identidad realmente, el sujeto lo sabrá más allá de cualquier prueba empírica; si el yo ya no siente un desequilibrio profundo en saber cómo es realmente y actúa en consecuencia.

El conocimiento (Daat) me eleva a niveles superiores de consciencia que no son simplemente tales, sino capas de revelación y de ocultamiento de la identidad del alma. Cuando decimos en Cábala que hemos elevado la consciencia, decimos que hemos revelado niveles ocultos dentro de nuestra alma. Si logramos conectar con la Neshamá en su identidad, lograremos relativizar la fuerza entrópica de la psique subjetiva, que es lo que define al Ruaj, y liberados de dicho centro entrópico, trabajaremos para rebajar las pretensiones de la identidad histórica/material de esta vida física para autocomprendernos como energías reales en el orden de la eternidad.

08

LAS TRANSGRESIONES DE LA BINÁ Y DE LA JOJMÁ Y SU INTERCONEXIÓN

Dentro del mundo espiritual, hay almas que se inclinan por la seguridad y la organización, que descuidan el flujo de energía del nivel de Jojmá. Y hay otras almas que, desesperadas por la necesidad del flujo de energía, caen en la imaginación sin control. Desde mi punto de vista, toda imaginación es producto de alguna verdad interior, pero la gente se deja llevar por un entusiasmo mal comprendido y, al no tener Biná, cae en sueños e ilusiones que no se pueden materializar.

Hay almas naturalmente inclinadas a la Biná (hacia el intelectualismo) y existen otros tipos de almas que se inclinan hacia la Jojmá (la apertura, el flujo de energía, etc.).

Las almas femeninas son las que tienen esa inclinación a la restricción de la Biná. Todo lo femenino produce un fuerte nivel de organización, todo lo masculino otorga por naturaleza, sin pensar en si lo que entrega se encuentra organizado o no.

La Jojmá puede dar desorganizadamente y la Biná puede clasificar la realidad hasta caer en la idolatría de las ideas mentales que ha construido dentro de su sistema de seguridad.

Si un cabalista puede captar alguna de estas inclinaciones, debe trabajar esencialmente para que no se desequilibre al situar gran parte de la energía excedente donde se encuentra su inclinación anímica.

Hay cabalistas que idolatran la Biná y dejan de lado todo el flujo

energético de la Jojmá, buscan la conceptualización. Pero si se busca la conceptualización de modo equilibrado es por temor a caer en las fantasías desequilibradas de una Jojmá sin control.

La Jojmá tiene un gran potencial y, por ese motivo, los desequilibrios excesivos que produce la expansión no pueden ser equilibrados sin el trabajo organizativo de la Biná. El engrandecimiento excesivo de la Jojmá, sin la conceptualización y organización de la Biná, puede traer una desconexión profunda de la realidad. Existen algunos maestros que, cuando aumentan radicalmente los niveles de su Jojmá, todas sus experiencias personales son llevadas a un nivel de realidad único que no tiene base alguna en los antecedentes de la tradición.

La Biná indaga en los antecedentes de la tradición de los libros de los grandes cabalistas, no con el objetivo de suprimir las experiencias personales, sino con el fin de ordenarlas de forma adecuada.

Un maestro que abandona la lectura de los antiguos libros de la Cábala puede que no comprenda sus propias experiencias personales, y lo peor, puede caer en la tentación del mago-gurú: difundir sus experiencias personales paranormales para compensar a su asustado ego interior.

La Biná no puede ser idolatrada, pero sí es necesaria para estabilizarnos en una zona de seguridad mental siempre transitoria. Respecto a la Jojmá, no puede ser idolatrada con experiencias personales al servicio del ego, sino al servicio de dar a los demás.

Debemos ser cuidadosos con el egoísmo disfrazado del «dar» de muchos, porque la espiritualidad del nivel de la Jojmá puede ser muy peligrosa si el nivel inferior del ego (Yesod) no ha sido corregido. Pueden existir maestros espirituales que, al no corregir su ego, en realidad se conviertan en gurús y, sin quererlo, transfieran a su figura las energías subjetivas de los alumnos.

Los que se inclinan por la naturaleza de su alma hacia la Biná deben comprender que la Jojmá es simplemente la Biná misma, pero expandida fuera de los límites habituales de nuestras operaciones mentales. Los que se inclinan por la Jojmá deben comprender la importante función de la Biná, que es protegernos de la luz divina. Solo con organizar las energías de la Jojmá se pueden equilibrar las tendencias restrictivas de la Biná con las fuerzas expansivas de la Jojmá. La función de un maestro inclinado a la Jojmá no debe ser perderse dentro de ella, sino salir de allí para poder enseñar. De lo

contrario, si sale confuso, en realidad no sale. La función de la Biná es permitir que uno pueda controlar las energías de alto nivel que operan en la Jojmá cada vez que ingrese en su terreno.

Cualquier exaltación dimensional, ya sea de la Biná o de la Jojmá, nos conduce a la hermosa frase del cabalista inglés Brian Lancaster, que dijo: «El cabalista busca el delicado equilibrio entre el rígido intelectualismo por un lado, y la fantasía indisciplinada por el otro».

Cualquier maestro que exalte la Biná o la Jojmá posiblemente no ha podido equilibrar sus desequilibrios mentales superiores. Una inestabilidad en este nivel puede provocar la confusión y posterior desequilibrio de los niveles dimensionales inferiores, que deben soportar necesariamente lo que se produce en el nivel superior. Quiera Dios que toda persona pueda humanizar a sus maestros y no idolatrarlos, para así poder aprender realmente a subir de modo autónomo la escalera de ascenso espiritual de Jacob.

09

EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL Y LA SOLEDAD

La riqueza de la soledad del yo es una de las virtudes de la Tiféret y consiste en la independencia personal y la capacidad de establecer relaciones no dependientes. Cuando el yo no puede existir con sí mismo, sus relaciones con los demás se fundamentan en la necesidad de definir su identidad exclusivamente con el yo social. El yo debe lograr tener una fuerza interna propia e independiente que le otorgue una seguridad interior y que establezca relaciones de igualdad con los demás sin crear relaciones de dependencia.

Uno de los resultados del crecimiento espiritual es el estado de soledad del yo. En realidad, el yo debe saber que para crecer debe pagar un precio, y este precio es la soledad.

¿A qué tipo de soledad hacemos referencia? De ninguna manera a la soledad producto de la desconexión con el entorno social; todo sujeto debe mantenerse dentro del ámbito social e intercambiar impresiones con sus congéneres. Este yo social lo situamos en la dimensión de la Yesod. La soledad de la que estamos hablando responde al estado del que sabemos que no nos puede salvar nadie. Estamos solos en este sentido.

¿Qué debemos hacer con este estado de soledad?

En primer lugar, es necesario advertir a todo iniciado en los secretos de la Cábala que este estado de soledad aumenta en la medida que una persona crece, ya que es difícil que pueda compartir su crecimiento con los demás. El crecimiento que uno comparte está enmarcado en

los logros tangibles de los objetivos exteriores, pero es realmente muy difícil comunicar las sensaciones de crecimiento interior que el yo ha alcanzado. En la interioridad del yo, solamente conoce su crecimiento el propio yo. Como dice el sabio cabalista Najman de Bratzlav: «La verdad de uno muere con uno».

¿Cuánto podemos comunicar a los demás desde la interioridad del yo? ¿Cuánto podemos exteriorizar desde nuestra interioridad? Hay una gran contracción de la Tiféret a la Yesod: desde el yo interior al yo social existe una diferencia real de magnitudes energéticas. En definitiva, podemos decir que todo yo es en esencia un incomprendido, y esta es una incompreensión absoluta.

Llegamos entonces a la primera conclusión fundamental de la psicología de la Cábala: todo yo es por su naturaleza un incomprendido esencial.

Ahora bien, el yo no puede pretender que alguien externo a él lo pueda comprender tanto como él se puede comprender a sí mismo. Todo sujeto externo al yo nunca alcanzará a comprender su interioridad. Por tanto, si nadie comprenderá jamás mi interioridad, ¿quién me puede ayudar a salir de los círculos viciosos en donde me encuentro (y, a veces, con la sensación adicional de estar estancado en dicho círculo)? En definitiva, nadie puede ayudar a mi yo sino yo mismo. Los maestros de la Cábala de Girona decían: «El conocimiento (Daat) es nuestra propia redención».

Un consejero externo debe extraer el material más importante, que es lo que el yo sabe conscientemente que tiene dentro de su interioridad. El material que un consejero extrae del yo, para luego no aprovecharlo, no tiene sentido; quien le otorga sentido a todo el material interior del yo debe ser el yo mismo. El proceso de crecimiento debe ser necesariamente equivalente al aumento de la autoestima del sujeto. Si el yo no logra posicionarse en un nivel de autoestima fuerte, es decir, si el sujeto no logra vivir su soledad con el placer de ser él mismo, la percepción negativa del estado de soledad manifestará un nivel bajo de autoestima.

Una autoestima poderosa siempre tiene relación con una percepción positiva de la soledad.

Hemos llegado a este mundo material solos, con la posibilidad de convivir con alguien a quien debemos apreciar muchísimo: a nosotros mismos. Para subir a los universos superiores, el yo debe disfrutar

de sí mismo, y cuanto más se conozca a sí mismo, más aumentará indudablemente su amor por todo lo que tiene.

Cuando el yo valore todo (lo que tiene y lo que no tiene, lo que es y lo que no es), entonces podremos decir que vive una soledad independiente del entorno y que puede lograr percibir las satisfacciones interiores como premios a su propio nivel de autoconocimiento. En dicho nivel, no hay un entorno social que condicione el crecimiento del yo, ya que su crecimiento será para siempre independiente de los elogios exteriores, que muchas veces lo debilitan.

En definitiva, el yo debe vivir esta existencia material valorando la sensación de soledad interior porque ahí debe encontrar el placer de ser él mismo.

Seamos dignos de compartir con nosotros mismos las sensaciones interiores del crecimiento espiritual, porque cuando descubrimos la luz dentro de nosotros mismos, entonces podemos iluminar al entorno.

El sabio ya no sigue la luz porque se transforma en luz para sí mismo.

10

LA IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO
DE LOS LÍMITES

Los límites son el fundamento de esta existencia finita y de todos los problemas del ser humano. Si lo pensamos bien, llegamos a la conclusión de que los límites nos hacen sufrir: cuando una pareja se separa, sufre porque en realidad la relación ha llegado al límite; cuando un hijo se hace adulto y se va de la casa, también se debe pensar que estos hechos son los límites; la muerte física es otro límite; una enfermedad es otro límite; y así sucesivamente. ¿Cómo convivir y cómo aprender de los límites? Este es uno de los temas centrales de la Cábala hebrea.

**«Se viaja a través
de la energía de la Guevurá».**

JAIM VITAL

Si no hubieran existido los límites, este universo no hubiera tenido existencia, como contracción dentro del infinito que es. Existir implica necesariamente nacer con límites. No hay existencia sin límites porque, de lo contrario, nos encontraríamos dentro de la esencia del infinito.

Solamente quien acepta los límites los puede desafiar. Esta es una frase curiosa, que intentaré explicar.

El amor es ilimitado por su naturaleza, porque se encuentra en el *dar total*. Pero tenemos que canalizar el amor: si no pudiéramos canalizarlo

materialmente, existiríamos en la imposibilidad absoluta. Quien ama mucho tiene problemas de límites. Por ejemplo, ¿por qué debo amar solo a mis familiares cercanos? Los amo por la cercanía, pero la naturaleza del alma ama más allá de las fronteras materiales, el alma desea amar a todo el universo sin distinción.

Pero cada uno de nosotros tiene límites. Quizás es imposible amar a todos los animales, pero puedo amar al perrito de mi casa. Es imposible amar a todos los padres, pero puedo amar a mi padre. Y así podríamos seguir. Puedo amar a todos los hombres y las mujeres del mundo, y realmente mi alma, por naturaleza, los ama; pero no puedo manifestar mi amor sino dentro de unos límites.

En el Árbol de la Vida, tenemos un desequilibrio básico y estructural: las energías del *dar* del nivel de Kéter son superiores a las energías del *recibir* del nivel de Maljut. Los grados restrictivos inferiores tienen que soportar una cantidad de energía excesiva. El alma es una carga de energía excesiva y, cuando este exceso se descontrola sin límites, nos encontramos ante los problemas.

El alma, cuando baja a esta existencia, sufre. Su primer sufrimiento se basa en la contradicción entre su naturaleza esencial de dar sin restricción y sus grados inferiores, que no le permiten dar en el nivel que desea. El deseo del alma es dar, el deseo del cuerpo es recibir. La contradicción entre dar y recibir se encuentra en la misma estructura de todo sujeto. El alma proviene de las fuerzas del dar y la materialidad nos instala en las necesidades de supervivencia y en el deseo de recibir. Los límites son los que nos permiten dar en la medida que la estructura del receptor pueda soportar.

Cuando todo lo que se da no causa dolor y todo lo que se recibe se hace sin dolor, nos encontramos en equilibrio. Si un tipo de dar o un tipo de recibir causan dolor, entonces debemos comprender las causas del desequilibrio.

Lo cierto es que es más normal el desequilibrio que el equilibrio, porque las fuerzas excesivas del dar empujan y desean tanto que pueden destruir el *kli* de recepción, mientras que las fuerzas restrictivas del recibir soportan tanto y construyen tal nivel de resistencia que pueden ahogar el dar.

La existencia humana se puede sintetizar en esta tensión. ¿Cómo se puede desarrollar los niveles del dar del alma y, al mismo tiempo, reconocer los límites materiales del deseo de recibir del cuerpo?

Quizás la única verdad es la paradoja de vivir dentro de la tensión de expansión y de restricción. ¿Nos estamos expandiendo demasiado sin límites? ¿Nos estamos restringiendo demasiado sin darle aire a nuestra alma? Podemos morir ahogados de aire o por falta de aire, así que debemos expandir, restringir y vivir felices dentro de esta paradoja.

No somos capaces de resolver la paradoja porque, si intentamos hacerlo, nos perderíamos por uno de los extremos.

Sin límites no podemos vivir, pero solo necesitamos los límites naturales, no los límites artificiales que nos impone la sociedad. Todas las revelaciones del *sod* se pudieron realizar cuando saltamos los límites artificiales. Todo límite natural nos otorga una sensación de estabilidad mental con la que podemos crecer y destruir los límites artificiales.

Esta paradoja entre los límites y la expansión constituye uno de los grandes secretos que estudiamos dentro de la Cábala.

11

LO COMPLETO Y LO PERFECTO

Nadie puede hablar en la Cábala de «perfección», sino de perfectibilidad. Todo ser humano es perfectible, es decir, es siempre mejorable, siempre estamos ante el desarrollo de su potencial. Si partimos de la base de que lo imperfecto constituye la realidad de esta existencia, tendremos la oportunidad de percibir todo lo que podemos mejorar. La Cábala hebrea representa el método de compresión para extraer nuestras potencialidades de manera constante.

¿Cuál es el perfecto color rojo? No existe. ¿Cuál es la perfecta mesa? No existe. Nada perfecto existe en este mundo de la fragmentación. No existe un fragmento perfecto porque 'perfecto' significa que no posee defectos. Una característica de estos universos inferiores es que son imperfectos, es decir, poseen defectos. Podríamos concluir que, en lo inferior, lo perfecto no existe, ya que lo único que no posee defectos es el infinito, perfecto por naturaleza.

¿Cuál es entonces la característica que tenemos como meta en este universo inferior de la fragmentación? La completitud. El ser completo. Y ser completo es ser perfecto en la fragmentación.

¿Cuándo se completa un yo? Cuando existe con la paz interior. Lo único que otorga la completitud es la paz. Por ese motivo, decimos en la Cábala que no hay otra verdad en este universo inferior que la paz. Si estoy en paz conmigo mismo, me sentiré completo. Si soy feliz con lo que soy y con lo que tengo, a pesar de no renunciar a la pretensión de mi crecimiento, estaré completo.

Solo puedo crecer cuando conozca la falla y cuando esa falla no

provoque en mí un dolor que no permita mi desarrollo posterior. Si puedo aceptarme como soy y no tengo un dolor interior, podré seguir adelante.

No existe nadie perfecto en esta realidad fragmentada, ya que todos somos imperfectos frente al infinito divino. A lo que sí podemos aspirar es a la máxima completitud, que nos lleva a un estado de paz continua. Una paz que no se alcanza a través de las evasiones espirituales, sino del compromiso dentro de la realidad.

Esta realidad material, aunque posee la máxima contracción de las energías infinitas, es el fundamento de toda la espiritualidad. No existe una espiritualidad desconectada de la realidad material. Todo dolor no proviene de la materialidad en sí, sino del hecho de no aceptar los límites que tenemos dentro de ella. Cuando percibimos de otro modo esta materialidad es cuando la hemos espiritualizado. La espiritualización de la materia es el trabajo de todo cabalista, como también que cada ser humano pueda percibir el milagro de coparticipar dentro de la conciencia universal.

Las fuerzas oscuras de la destrucción nunca podrán destruir las energías de la conciencia espiritual que se encarna dentro de la materia. Si alguien proclama el mal como bandera, se aleja de lo espiritual y se desconecta de la conciencia. Lo que está desconectado con la conciencia espiritual, aunque parezca que vive, ya está muerto. Todo el diseño de la materialidad se ha creado con el objetivo de traer las energías más altas a este universo inferior.

La materialidad no existe por ni para sí misma, la materialidad es la revelación limitada del *kli* de recepción, que es capaz de recibir las energías más sutiles del infinito.

12

LA DESESPERACIÓN POR LOS HONORES

La necesidad de muchos sujetos de reconocimiento social los lleva a buscar que la sociedad siempre hable de ellos.

Por ejemplo: personas que escriben libros no porque quieren comunicar algo, sino porque quieren mostrar socialmente su yo; personas que actúan en partidos políticos por su ego personal; o personas que crean museos por la misma razón. En realidad, estas personas están desesperadas por que la sociedad hable de ellas. El yo social las tiene esclavizadas hasta tal punto que nunca saben qué es el yo interior sino en función de la imagen que ilusoriamente han construido. Esta gente, el día que ya no se la reconozca socialmente, sufrirá mucho porque no tiene desarrollado su yo interior.

**«Todo aquel que busca honores
es la persona más dependiente que puede existir».**

ISRAEL SALANTER

A veces, uno contempla la realidad social y percibe en el horizonte la necesidad de muchos de tener medallas, una detrás de otra... Parece que en muchos seres humanos existe la necesidad imperiosa de reconocimiento social. Si una persona siente que su felicidad radica en este camino, nosotros no somos quienes podemos criticar ni juzgar esta actitud. Lo que sí nos despierta la curiosidad es la necesidad (a veces, enfermiza) que tienen algunos de reconocimiento social, como si este fuera el único instrumento para medirse.

En la dimensión de la Yesod, tenemos al mismo tiempo el yo social y el

ego. ¿Por qué motivo el yo social se encuentra en la misma dimensión que el ego? Porque cuando el yo social aumenta, es inevitable que el ego pueda aumentar. La necesidad de reconocimiento social es la necesidad del ego de compensar algunos niveles de baja autoestima. En realidad, mientras estos sujetos corren detrás de las medallas y del reconocimiento social, uno se pregunta: ¿Cuál es el nivel de autoestima que tiene dicho sujeto al poseer un yo *interior* tan debilitado?

El verdadero reconocimiento del yo proviene del nivel de satisfacción interior que tiene el yo en el nivel de la Tiféret. El yo social de la Yesod pertenece a la necesidad de aprendizaje con el *otro*, pero no a la utilización del otro para el propio reconocimiento social.

Es curioso que algunos maestros espirituales con un bajo nivel de autoestima en el yo de la Tiféret terminen aumentando los niveles del ego en la Yesod; y así lo necesitan porque es la única manera que tiene el asustado ego (como diría Wilber) para compensar su percepción de fragilidad de su yo interior.

Cuando un sujeto tiene muy consolidado su yo interior, no necesita el reconocimiento social. Si este reconocimiento social proviene de una demanda social real, igualmente no debe afectar la estructura del yo. Pero si el reconocimiento social se vuelve indispensable para que el yo sienta que es algo en esta realidad, esto nos entristece porque la identidad del yo no se estructura desde el fortalecimiento interior, sino desde la construcción de una percepción exterior.

Si el ego necesita acrecentarse, es normal que ocurra antes de los cuarenta años, porque el yo necesita un estímulo exterior para su crecimiento. Pero si vemos a sujetos mayores de cuarenta años que necesitan aún el estímulo exterior para crecer, esto refleja que no se ha podido estructurar un yo interior fuerte para obtener placer de su propio camino independiente y que necesita de lo social como excusa para saber quién es y qué hace.

La dependencia del yo al yo social y la configuración de la identidad subjetiva a partir del ego nos recuerda que debemos liberarnos de nuestro ego interior. La esclavitud del ego nos lleva, a veces, a buscar un reconocimiento social innecesario. Si logramos vencer este desequilibrio, viviremos de un modo libre, construyendo el yo desde el placer de la máxima interioridad sin quedar sujetos a los vaivenes sociales de la exterioridad.

13

**LOS FILTROS DE LA BINÁ:
*LOS BERURIM***

Los filtros de la Biná son los enfoques que debemos realizar de toda nuestra realidad, es decir, nuestra organización mental no está en absoluto en contradicción con la sabiduría espiritual. Podemos conceptualizar si esta organización mental se encuentra al servicio del crecimiento interior. La Biná es poderosa y no debemos dejar de utilizarla. La racionalidad nos organiza y nos equilibra.

Nuestra Biná (la Biná del universo de Yetzirá) es una dimensión que otorga mucha luz porque es la que organiza toda la energía proveniente de la Jojmá. Un sabio organizado alcanza el nivel del entendimiento (la Biná).

Es fácil caer en el desequilibrio de ascender espiritualmente sin tener los soportes adecuados. La gran mayoría, en su afán de luz, sube aceleradamente, con la consiguiente posibilidad de perderse en el camino. En realidad, se pierde porque no hay camino. La paradoja se encuentra en que, para deshacerse del camino, primero hay que recorrer los caminos con mucho esfuerzo. Por el contrario, parece que en algunos la espiritualidad se encuentra asociada al no esfuerzo. Esto es un error.

El alma, por su naturaleza, en el nivel más alto que podemos captar desde la materialidad (Neshamá), desea unirse a los niveles más elevados de las energías existentes y conseguir canalizar las energías de los niveles de la Jaiá y de la Iejidá. Pero lo que el alma desea ansiosamente solo se puede alcanzar si se aceptan los límites de la materialidad en donde nos encontramos para aprender.

Si uno se propone profundizar en el nivel en el que se encuentra, avanza más rápidamente que el que aparentemente avanza a mayor velocidad. Lo más importante de los avances espirituales radica en la desidentificación del sujeto de las ilusiones de su yo.

El problema de la centralidad del yo es que se construye en la ilusión de lo que es el yo *social*. Las energías yesódicas cercanas a la fuerza física de la gravedad de la materia distorsionan toda la identidad del yo. El sujeto se construye por la inversión de gran cantidad de energía en el reconocimiento de la imagen social del yo. Esta inversión de energías llega a un nivel en el que la búsqueda de los honores en el campo social conduce al yo a vivir feliz únicamente en función del reconocimiento de los demás. El yo social puede utilizar la materialidad para comprar a otros sujetos de acuerdo con sus necesidades materiales. Sin embargo, el yo, en su desesperación, sigue invirtiendo más energía en los niveles inferiores, de modo que reduce toda su imagen a la construcción de la imagen social.

La dependencia social del yo, con su imagen en la Yesod, lo mantiene esclavo de las fuerzas del *ego*. Pero el ego no responde al yo, ni el yo responde a la paz interior, ya que dicha paz solo se obtiene cuando el yo se libera de la centralidad de sí mismo.

La Tiféret (el yo *interior*) se encuentra en medio de una lucha cruenta: el alma desea regresar a su fuente, subir por la Biná o por la Jojmá y alejarse peligrosamente de la materialidad; mientras que el cuerpo material, junto con el ego, desea asociarse a las fuerzas físicas de la gravedad.

Existe una corrupción de abajo y una corrupción de arriba.

La corrupción de abajo se produce cuando el yo queda atrapado por las fuerzas materiales y egoicas (Maljut y Yesod). La corrupción de arriba se produce cuando el yo pierde contacto con la realidad material: aun engeguedido por la naturaleza del alma que desea regresar a su raíz, puede adelantar el proceso. Un ascenso sin la organización de la Biná no es adecuado porque puede destruir el *kli*.

Los filtros de la Biná son los elementos de organización que cada sujeto tiene y que utiliza con el objetivo de lograr apoderarse de la mayor cantidad de luz de la Jojmá. Si estos filtros no funcionan adecuadamente, la capacidad de recepción de luz de los niveles más altos puede verse afectada. La luz de arriba (Kéter-Jojmá) depende de la organización del sistema de filtros de la Biná.

Debemos ser conscientes de que nuestra principal tarea para un ascenso espiritual es la organización mental. Cuanto más desarrollemos la potencia de la Biná, mayor luz de la Jojmá obtendremos.

En nuestros cursos de Cábala, entrenamos al *kli* para obtener la máxima expansión posible con la meta de ascender a la luz sin enloquecer.

14

LA ENERGÍA EXCEDENTE DEL ALMA

El alma posee energías excedentes, es decir, tenemos fuerzas que nos sobran. Cuando estas comienzan a operar en forma de bucle se vuelven inútiles. La Cábala intenta fiscalizar las energías y producir los mejores resultados de una persona. El sujeto que se enfoca adecuadamente ahorra una cantidad de energía. La desesperación de muchos sujetos a lo largo de la vida es debida a la pérdida de energías que han padecido. La Cábala hebrea permite que el sujeto sienta que hasta el mismo ocio sea un elemento de crecimiento espiritual, y no una fuga de la materialidad.

Para la Cábala, la estructura de la realidad se fundamenta en el deseo de *dar* de Dios/Infinito sobre toda la finitud del universo. Existen más energías de las que la materia puede soportar. Esta es la base de la Cábala.

Si meditamos sobre la estructura simbólica del Árbol de la Vida, podemos encontrar que cada dimensión no puede soportar el nivel de energía de la dimensión que le precede. Por ejemplo, como el *kli* de la Jojmá no puede soportar el nivel de luz de Kéter, envía la luz residual de Kéter a la Biná. Como el *kli* de la Biná no puede soportar la luz de Jojmá, envía la luz residual de la Jojmá a Jesed. Como Jesed no puede soportar recibir la inmensidad de la luz de la Biná, envía la luz residual a Guevurá. Como Guevurá no puede soportar la luz de Jesed, envía su luz residual a la Tiféret. Y así hasta llegar a Maljut. Cada dimensión inferior hace de *kli* y soporte de las energías de la dimensión superior, pero como no puede soportar el nivel de luz, se contrae en una dimensión del orden inferior.

Maljut parece, a simple vista, que es el último *kli*. En realidad, la

respuesta es paradójica: sí y no. Maljut es la última dimensión, pero devuelve energía por el canal Maljut/Yesod hacia arriba. Entonces, la energía sobrante de Maljut asciende ahora hacia arriba. Por lo tanto, la primera conclusión es que Maljut, aunque es la última dimensión, debe también recibir y dar. Si Maljut no diera hacia arriba, se produciría un quiebre de los *kelim*.

Jaim Vital dice que cuando la luz baja y vuelve a subir no sube al mismo lugar. Esta es una excelente explicación sobre cómo debemos trabajar la luz. Si no trasladamos las energías al mundo material, no pueden entrenarse para regresar con un nivel de potencia más elevado.

Ahora bien, debemos ser conscientes de que el alma posee tan elevado nivel de energías que, si no se entrena para expandir el *kli* en los niveles superiores, las dimensiones inferiores no pueden soportar un caudal mayor de energías. Las energías de toda alma deben enfocarse a través de la Biná para ser situadas en el lugar que les corresponde. Cuando las energías del alma descienden sin control al campo de la materialidad, pueden provocar que se rompan los recipientes y se desequilibre la estructura del yo. Si queremos cuidar el yo en su estructura, debemos canalizar adecuadamente las energías para que todas las dimensiones inferiores no se vean colapsadas por el exceso de energía de los niveles más elevados del alma.

15

EL FIN DE LOS INTERMEDIARIOS

Toda intermediación tiene un problema porque el sujeto puede transferirle su poder subjetivo. Esta transferencia de poder se llama idolatría. La idolatría es creer que existe un poder independiente del *Ein Sof*. Cuando idolatramos, significa que hemos puesto al intermediario en lugar de la trascendencia divina. Por ese motivo, existen muchas personas que divinizan a algún intermediario con la estrategia de idolatrarlo. De esta manera, el sujeto pierde su poder autónomo.

Todo intermediario real debe ser capaz de que su receptor comprenda una gran enseñanza: «Todo intermediario es un transmisor de luz, no es el que ilumina por sí mismo». Nadie tiene luz propia, solamente tiene el trabajo interior de su propio *kli* de recepción. Sin embargo, la expansión de nuestro *kli* no es nuestro mérito, ya que ese es nuestro deber existencial.

La luz del *Ein Sof* baja a través de sus intermediarios. Todos somos intermediarios y nadie puede retener luz para sí mismo, quien lo hace desciende a los niveles egoicos de la Yesod y a los niveles yoicos de la Tiféret.

Si nuestra pretensión es acceder a las luces superiores de la existencia, debemos trabajar para ampliar nuestro *kli*, pero una de las características fundamentales para la ampliación de nuestro recipiente es que siempre tengamos la conciencia de ser *transmisores de la luz* y nunca quienes la producen. Nada de la luz del infinito nos pertenece porque no existe en los niveles superiores un yo que pueda pretender tener algo. El yo es nada, y cuando simplemente trabaja para ampliar su *kli*, lo puede hacer solo con el objetivo de derramar

la luz recibida y entregarla. Si un *kli* retiene la luz y la convierte en personal, deja de ampliarse. La ampliación de nuestro *kli* depende de la luz que podemos entregar. Cada vez que entregamos más luz, somos más luz, porque nos acercamos a la fuente de energía del *Ein Sof*. Así somos por predeterminación, tenemos el libre albedrío de retener o entregar luz, pero cuando ejercemos el libre albedrío entregando la luz que hemos organizado dentro de nuestro *kli*, se produce nuestro engrandecimiento interior.

Somos grandes cuando logramos dos cosas: entrenar la ampliación de nuestro *kli* a través de un esfuerzo personal y comprender que somos nada porque el esfuerzo personal no debe ser un mérito propio, para esto hemos venido a la existencia física. Cuando un *ego* se agranda, el *kli* deja de expandirse, la luz se contrae y comienza la oscuridad. El *ego* no puede percibir su *yo*, y si el *yo* logra sobreponerse a las energías de dominación egoica, nos debemos liberar del *yo*.

Tanto el *ego* como el *yo* son intermediarios para acceder a los niveles superiores de la luz. Sin embargo, muchos se proyectan sobre los demás, y así nace la intermediación idolátrica. La idolatría es la transferencia del poder personal a cualquier objeto o sujeto. Cuando existen sujetos que retienen la luz, se autodesignan ídolos por sí mismos. Estos becerros de oro de la nueva realidad, aunque expresen teóricamente que creen en Dios, han manipulado a Dios a su manera de modo que controlan la feligresía con el elemento mágico de un poder que no tienen.

El verdadero poder del sujeto es la destrucción de todas las idolatrías, inclusive las idealizaciones de los supuestos maestros, porque un maestro debe realizar un trabajo de destrucción de su imagen ante sus propios alumnos para que ellos se puedan liberar de esta idolatría potencial.

El precio a pagar por la liberación de todas las idolatrías es sentirse solo, pero el precio se transforma en el máximo placer de esta existencia: el de haber logrado la aniquilación del *yo* a favor de un *yo* trascendente que no necesita desgastar energías en el mundo inferior para crear idolatrías transitorias que siempre hay que destruir.

Todo este mundo de la *Bet* o de la fragmentación nos puede conducir a la seducción de un fragmento (idolatría), pero solamente debemos lograr la seducción exclusiva del *Ein Sof*, porque esta seducción es la única que nos conduce a un lugar donde no existe el espacio y a un nivel de intensidad donde no existe el tiempo.

16

LAS CONTRADICCIONES
DE LA EXISTENCIA

Las contradicciones son vividas por las personas como problemas y no como oportunidades de crecimiento. Cada contradicción en la vida que luchamos para solucionar nos sitúa ante un gran reto: el de extraer conclusiones importantes a partir del mantenimiento de estas contradicciones. A veces, el sujeto vive como si sufriera una lucha interior cuando, en realidad, toda dualidad interior es una oportunidad que tiene el alma para su propio crecimiento.

Toda persona, a lo largo de su existencia, se encuentra con sus propias contradicciones. Al principio, por proyección, parece que somos miopes con nosotros mismos: percibimos las contradicciones de los demás, pero las nuestras propias parecen quedar en las sombras.

Cuando uno crece, puede comenzar a percibir su propio campo de contradicciones personales. En cierto modo, la gran guerra interior se fundamenta en el intento de conciliar o solucionar estas contradicciones.

Entre nuestra educación y la construcción de nuestro yo condicionado por el entorno y nuestra identidad del alma se establece un campo lleno de contradicciones. Y nosotros, cual don Quijotes, nos lanzamos en una lucha despiadada para dar fin a estas contradicciones. Si las contradicciones son entre el amor y el odio, el camino parece fácil de solucionar. Pero las más grandes contradicciones no provienen de esta dicotomía: el mayor problema es entre el amor y el amor.

Muchas veces, nos encontramos entre el amor de un hijo y el de una nueva mujer, entre el amor de dos hijos, entre el amor de un ser

incompatible con otro ser... Todas las energías que son fundamentales para el crecimiento del alma, pero que constituyen importantes contradicciones.

En esas dicotomías existenciales, el ser humano se debate por tomar partido y tiene que dejar algún amor en el camino. En este terreno, la moral social distorsiona con mayor potencia la realidad. Somos almas que por su naturaleza nos podríamos calificar como *dadoras*. Y en el *dar* del amor no debemos discriminar, sino expandir nuestro amor allí hasta donde nuestra conciencia se encuentre en paz consigo misma. Si nuestra conciencia se siente mal consigo misma, estaremos en el camino equivocado. El verdadero camino del alma para alcanzar su identidad completa es la paz interior. Quien vive en la paz de su interioridad alcanza la luz de esa chispa del Mesías. Si queremos crecer, no podemos ni debemos desviar nuestras contradicciones y paradojas por proyección a los demás, debemos asumir que son lo que somos.

Sin embargo, lo que somos es siempre un *amor* cuya capacidad de dar excede totalmente las limitaciones de la materialidad. Es por esa razón que los límites materiales, muchas veces, son obstáculos para el dar en el nivel para el cual el alma está diseñada. Si damos en el nivel más bajo material, lo hacemos desde el Nefesh; si damos en el nivel intermedio emocional, lo hacemos desde el Ruaj; y si otorgamos desde el nivel más elevado de nuestra conciencia finita, lo hacemos desde la Neshamá.

¿Cuál es el mal que causa una percepción equivocada de las contradicciones? Estancarnos en dichas contradicciones.

Si meditamos en el Árbol de la Vida y sus diferentes dimensiones, veremos que entre Yesod y Kéter existen tres niveles de contradicciones que constituyen tensiones importantes: la primera tensión Hod/Netzaj, la segunda tensión Guevurá/Jesed y la tercera tensión Biná/Jojmá.

En los tres niveles del desarrollo de nuestra conciencia encontramos tres grandes sistemas aparentemente contradictorios; sin embargo, son absolutamente complementarios.

La contradicción no es real, sino un producto de la percepción del mundo de la fragmentación o de la Bet. Cuando nos elevamos al nivel de conciencia (Álef), podemos percibir la realidad paradójica como complementaria. Y si no somos capaces de resolver la contradicción, ¿por qué no disfrutar de las contradicciones de la existencia sin la

necesidad de resolver? ¿Acaso somos Dios? ¿Tenemos en nuestro poder la realidad integral o solo un fragmento de dicha realidad? Somos entes finitos e imperfectos; no aceptar nuestra finitud e imperfección nos lleva a vivir la angustia de las contradicciones.

Quizá debamos comenzar a disfrutar las aparentes contradicciones del amor/amor hasta que comprendamos que todo existe para complementarse. Quizá nuestro nivel de sabiduría es tan bajo que creemos que, cuando nos encontramos en Jojmá, nos enfrentamos con la Biná.

Como me dijo un amigo cabalista: «Tú solo estás en la Biná», y yo pensé en mi interioridad: «Si yo pienso que mi amigo solo se encuentra en la Jojmá, es que ninguno de los dos hemos alcanzado a percibir nada de Kéter, ¡qué triste situación!». Seguramente mi trabajo fue reconciliarme con la Jojmá, no con su camino en la Jojmá, sino con mi camino en la Jojmá. Quizá él tenga que reconciliarse con la Biná, no con mi Biná, sino con su Biná. ¿Tan duro es reconciliarse con la parte que tenemos débil porque aún no la hemos desarrollado?

El gran privilegio de la humildad es la sensación interna del engrandecimiento interior, pero no por la expansión del ego (*klipá* de Yesod), ni por la centralidad del yo (*klipá* de Tiféret), sino justamente por la trascendencia de todos los niveles subjetivos para alcanzar el espíritu cosmogónico del universo creado y, al reconciliarnos con las energías universales del cosmos, acceder de modo muy tenue a las energías infinitas del universo de Atzilut.

Que la luz de Kéter nos ilumine para que podamos convivir felizmente dentro de las contradicciones del amor/amor.

17

LA DESTRUCCIÓN DEL MAESTRO

La idea de destrucción del Maestro proviene del concepto de *sabio* en la Cábala. La mística judía entiende que al verdadero sabio se le llama *Talmid Jajam*, es decir, 'aprendiz de sabio'. Cuando algunos supuestos sabios se creen que lo son, se pierde la principal característica del sabio: ser aprendiz. Cuando un maestro no destruye la posible idealización de sus alumnos, en realidad, les hace daño, porque no les ayuda a construir su propio yo.

Una de las claves de la Cábala responde a que el sujeto adquiera la mayor autonomía posible y, aunque sienta una emoción profunda de su vínculo con su maestro, no pueda caer en la idolatría del mismo.

En Occidente, cuando un maestro (*rabi*) pasa a la categoría de gurú, se produce la creación de un grupo de seguidores incondicionales y, por lo tanto, la construcción subjetiva de cada persona se debilita o se anula. Esto lo debemos evitar a toda costa.

Si un maestro prohíbe, por ejemplo, estudiar con otros maestros, no hay duda de que este maestro se ha convertido en gurú. Cuando existen desequilibrios en el ego de muchos maestros, estos no pueden sobrevivir sin un séquito de incondicionales.

Esto es justamente lo contrario a lo que la Cábala plantea alcanzar. Un verdadero Maestro deja en libertad completa a sus alumnos para alcanzar su verdadero yo (Tiféret), pero cuando, lamentablemente, la persona aún no tiene la suficiente fuerza en la construcción del yo, el gurú viene a reemplazar dicho yo. En otros términos, la persona con baja autoestima, que debería estudiar la Cábala para el crecimiento espiritual de su Tiféret, se deja reemplazar su centro tiferético

y establece una relación de dependencia con el maestro, que se transforma en su gurú.

Lo triste es que este gurú (ya no lo podemos denominar «maestro») necesita de estos incondicionales porque también su ego es la prueba de su propia baja autoestima.

En realidad, se unen dos bajas autoestimas: un yo (el alumno) que cede su totalidad subjetiva desde la *klipá* de Jesed y que abandona el equilibrio de su propia Tiféret; y un yo (el gurú) que, tomando la Tiféret del otro desde su *klipá* de Guevurá, desea el poder como manifestación de su propio desequilibrio personal. En definitiva, un sometido, porque tiene la Tiféret baja, y uno que somete, porque también necesita del ego de la Yesod debido al desequilibrio en la construcción de su yo. Establecida esta relación de desequilibrio, el alumno deja de ser alumno para ser un sometido y el gurú deja de ser maestro para someter.

Por supuesto que el gurú debe disfrazarse de maestro, pero su deseo de ser el único maestro establece una relación de desequilibrio muy peligrosa. ¿Qué espacio ha ocupado el gurú para someter al alumno? Indudablemente, un alumno que quiere aprender se encuentra con la imposibilidad de ser él mismo y debe ocultar su personalidad a quien aparentemente sabe más.

El gurú disfrazado de maestro tiene tal disfraz que es muy difícil no caer en la seducción. Lo humilde del verdadero maestro no seduce, no vende. El elitismo del gurú, su vestimenta, vende. El gurú se viste de negro, con sombrero o de blanco, y necesita un cierto nivel de idolatría. La idolatría a su persona es una de las características fundamentales del gurú que se disfraza de maestro. El mundo espiritual presenta mayores desequilibrios que el mundo material, ya que los desequilibrios se potencian. El gurú comete la idolatría de sí mismo porque desea el poder y seduce así a sus incondicionales en un camino sin retorno. Estos grupos se destruyen por implosión cuando comienza el proceso de *desidealización*.

¿Qué debe hacer el verdadero maestro? En primer lugar, mostrar su humanidad y sus errores. Esta humanidad no vende, y menos sus errores, pero al final es lo que hace que el alumno construya su propia Tiféret. Se debe dejar al alumno que encuentre su propio maestro interior. Si existe en cada alma la chispa del Mesías, entonces cada alumno debe descubrirla. El maestro debe retirar su luz para que

comience a brillar la luz del alumno, porque, cuando comienza a brillar la luz del alumno, lo lleva por su camino. El mayor éxito de un maestro es cuando un alumno se transforma en maestro de sí mismo. Se debe vivir con gran alegría que cada alumno tome su propio camino y abandone al maestro. El verdadero maestro debe dejar que lo abandonen. De lo contrario, estará creando incondicionales.

¿Cuál es el trabajo que debe hacer un maestro responsable?

Debe destruir su propia imagen. A este proceso lo llamamos «la destrucción del maestro». Todo maestro es un intermediario de la luz divina y debe entregar siempre esta luz, de lo contrario, si retiene luz para sí mismo, es un gurú. Toda la luz debe ser entregada. Al final, todo incondicional debe admitir que no ha crecido por la sombra del gurú y todo alumno debe reconocer a su maestro porque le ha extraído la chispa del Mesías que llevaba en su interior.

Todo alumno es hijo de la libertad y no se puede ajustar a las ideas de un maestro. Cada ser humano es una letra de la Torá, y cuando un supuesto maestro borra la letra de dicho alumno, le oculta su alma. Debemos trabajar seriamente para que todo alumno de la Cábala aprenda a ser libre. No existe trabajo espiritual sin libertad y, para llegar a Dios, nos debemos liberar de todas las interpretaciones, de todos los maestros, de todos los caminos, para finalmente construir cada uno su propio camino.

Si cada alma tiene la luz de la chispa del Mesías, no existen intermediarios que sofoquen la luz interior del alma. Solo deben existir intermediarios que me otorguen toda la luz posible. El maestro debe enseñar a dudar de todas sus enseñanzas. «Solo a través de la duda — decía el Rebe de Izbica— se alcanza algún nivel de verdad de la Torá».

Si sigo dogmáticamente todo lo que el maestro dice al alumno, dejo de aprender por mí mismo. El maestro debe destruir su propia imagen para alcanzar la única seducción posible, que es la seducción de su propia humanidad. Ser un hombre con defectos y virtudes, virtudes y defectos, hace que la chispa del Mesías del maestro ilumine y active las chispas del Mesías de todos sus alumnos. Cuando un alumno abandona a su maestro, realmente se puede decir que este último cumplió su función.

La verdadera función del maestro es liberar a los alumnos de su condición de alumnos y entregarles la categoría consciente de ser ellos mismos para sí mismos los verdaderos maestros. El maestro tiene que

ser un escalón más dentro de la escalera de ascenso del alumno para su propia maestría.

Desde el *no poder*, desde el *no ego*, desde la destrucción de toda idolatría, el maestro debe establecer una relación de pares y no una relación de subordinación. Otorgar la luz no es ser el poseedor de la luz. Si un maestro se cree de modo ilusorio que es el poseedor de la luz, está reemplazando a Dios, aunque exteriormente quiera hacernos creer que cree en Dios.

Esperamos que todo maestro no caiga en las trampas de su propio ego y que logre transmitir la mayor cantidad de energía que pueda soportar su *kli*, de modo que se puedan revelar las chispas del Mesías que llevamos todos en nuestro interior.

18

LA FELICIDAD INTERIOR NO DEPENDE DE LOS DEMÁS

A veces, se confunde el límite (Guevurá) con la ofensa. En realidad, si una persona no se llega a ofender, significa que logró imponer anticipadamente su Guevurá. La ofensa y el elogio son herramientas de la consideración social, pero lo que realmente debe ser valioso para todo sujeto es la crítica constructiva y la autoestima. Cuando no existe la autoestima adecuada, toda crítica se vuelve ofensiva y todo elogio se transforma en egoico. Para salir de este problema, debemos comprender que existe un tipo de felicidad superior a estos problemas de los niveles inferiores.

El sujeto que tiene paz interior (*shalom*) no se ve afectado por los ataques o las ofensas de los demás. Hay personas negativas que, como no pueden resolver sus propios problemas personales, los transfieren negativamente al entorno.

En la tradición de la Cábala, trabajamos por la construcción de un yo fuerte. El yo fuerte implica una correcta autoestima en la Tiféret, que no puede ser afectada por los ataques o agresiones del entorno. Uno se molesta solo si existe algo dentro de uno que permita que lo moleste. La molestia del otro solo puede entrar dentro del yo si el yo se lo permite. Cuando uno es fuerte en su interioridad y su felicidad interior es potente, nada ni nadie en el exterior lo puede afectar.

Por ese motivo, el nivel de dolor que nos causan los factores exteriores es directamente proporcional al nivel de debilidad interna del yo en la Tiféret.

Esto lo debemos conocer muy bien. Nada ni nadie te puede quitar la felicidad y la paz interior. No existe avance espiritual con un dolor en los niveles emocionales. Cuando ya no existe dolor en el nivel emocional, la paz interior se instala definitivamente. Con ese nivel de paz interior, el entorno no puede arrastrar al yo a sus locuras porque la fortaleza del yo se encuentra en dicha paz interior.

Cuando el yo es feliz con sí mismo, nada ni nadie lo puede hacer infeliz. Solo si dejamos que algo nos haga infelices, seremos infelices. La infelicidad es una percepción interior de tristeza y, dicen los grandes cabalistas, la tristeza proviene de la ignorancia.

Cuando alguien eleva su Tiféret al nivel del Daat, este conocimiento le permite acceder a los niveles superiores de felicidad interior, que hacen que el yo se vuelva realmente fuerte.

Este es uno de los principales objetivos del trabajo de la Cábala.

19

LA EXPANSIÓN DEL VACÍO INTERIOR

Existe una identidad profunda que en la Cábala denominamos «la raíz del alma». Si un sujeto no logra percibir la identidad de su alma, toda su vida física puede no tener sentido. Este es el principal problema de la angustia de todo ser humano en este mundo: conocer realmente para qué existe cada uno de nosotros en la materia. El vacío interior es una gran oportunidad para el crecimiento, pero muchos lo perciben negativamente cuando, en realidad, es una situación positiva.

En hebreo, existe una palabra que se denomina «*tejom*». El *tejom* es el abismo de conocer cuál es el sentido de mi existencia en este mundo.

Cuando uno se encuentra en el camino del crecimiento permanente y busca una felicidad más profunda dentro de esta realidad, solo la puede encontrar en el vacío existencial. Solo quien percibe el vacío puede lograr crecer realmente más allá de su actual nivel espiritual.

Un yo fuerte en la Tiféret es el único que puede atravesar el vacío existencial, y allí nos encontramos ante la última dualidad: el yo y el universo. El yo siente su insignificancia frente al universo y siente una mayor insignificancia frente al *Ein Sof*.

Moisés Cordovero (1522-1570), uno de los más grandes cabalistas que hemos tenido, decía que es un privilegio de un ser humano saber el motivo por el cual su alma ha llegado a esta existencia física.

En las terapias personales de aplicación de la Cábala que realizo, muchos me preguntan: «¿Para qué ha venido mi alma a este mundo?». Es una pregunta fundamental y aparentemente enigmática. Pero es la única pregunta que todo hombre debería responder.

La respuesta desde la Cábala es muy simple, pero paradójicamente difícil de llevar a la práctica: si uno se conoce a sí mismo profundamente y conoce la identidad de su alma, a lo que uno viene es a revelar la identidad del alma en esta existencia física.

No conocer para qué llegó mi alma a este mundo físico es no conocer la identidad de mi alma. Por ese motivo, cuando uno conoce la identidad de su alma, automáticamente conoce el sentido de su vida física; ya que la revelación de la identidad del alma es el objetivo del regreso a la existencia física.

De todos modos, hay un paso previo fundamental: el vacío existencial (el *tejom*).

La desesperación del vacío hace que miles de personas lo llenen de materia, de egos desmedidos, de locuras, de desequilibrios..., todos instaurados con el solo objetivo de no asumir el dolor interior, producto de no tener ninguna respuesta.

Aunque la gran mayoría de la gente se desespera por su vacío interior, la Cábala dice que el vacío interior tiene un sentido oculto y trascendente, es la mayor oportunidad que tiene el yo para crecer.

La cultura se ha transformado hoy en un objeto de consumo, pero la Cábala dice que toda la acumulación cultural no debe servirnos como información del mundo, sino como el elemento fundamental de la cosmovisión espacio-temporal donde se encuentra nuestra alma. En cualquier cultura debemos decodificar el lenguaje eterno de la identidad de toda alma. Toda alma puede traducirse en términos de cualquier tipo de cultura. La exaltación de una cultura específica puede constituir uno de los más importantes velos que imposibilite percibir la realidad tal cual es. El alma desnuda es lo que debemos captar, más allá de cualquier condicionamiento espacio-temporal. En la visión del judaísmo, lo *transhistórico* debe primar sobre lo histórico.

El vacío existencial es una oportunidad para liberar al yo interior emocional de los condicionamientos culturales de la familia y de cualquier entorno. El alma eligió un tipo de estructura familiar para acelerar el conocimiento de su identidad.

Entiendo que el ser humano, en su desesperación natural, intente llenar el vacío existencial con cualquier elemento del mundo inferior, pero este camino lo lleva a una mayor impotencia. El ser humano debe dedicarse a una tarea de este mundo inferior, pero siempre en

aras de un sentido superior. Y el sentido superior es conectarse con la identidad de su alma. Cuando una persona se siente mal con un trabajo del mundo inferior, esto significa que el alma reconoce que ese no es su camino para revelar su verdadera identidad.

En cuerpos materiales aparentemente exitosos se esconden almas aprisionadas y tristes. La gente cree que puede comprar el sentido de su vida en el mundo inferior y los intermediarios religiosos venden ilusoriamente que pueden ofrecer esta salvación. El que intenta comprar la salvación se pierde a sí mismo; mientras que el que la vende sabe que tanto el comprador como él mismo están perdidos. ¿Qué hace que un ser humano pierda su alma? La triste percepción de que más allá de la materia no existe nada más.

La única salvación posible es comprender que todo es energía y que cada energía funciona correctamente en el nivel que le corresponde, además de saber que la materia es un velo que nos oculta la realidad. Es nuestro trabajo material revelar las energías que se ocultan detrás de todos los velos. Nosotros debemos desnudar la realidad sin la vergüenza que nos provoca el Árbol del Conocimiento del bien y del mal.

Nada es malo y nada es bueno, todo es luz; la luz que existe dentro de la luz y la luz que existe dentro de la oscuridad. Nada es sagrado ni nada es profano, todo es sagrado; lo sagrado que existe dentro de lo sagrado y lo sagrado que existe detrás de, u oculto, en lo supuestamente profano.

En un nivel superior, todas las dualidades desaparecen, y así comprendemos que el sinsentido se instala en el hombre porque también tiene un sentido oculto. Todo el supuesto sinsentido de esta realidad se fundamenta en la ignorancia de conocer su sentido. Todo tiene un sentido, lo que sucede es que, por nuestras limitaciones, no podemos revelarlo. Sin embargo, cuando revelamos el sentido de todo, el vacío se llena de la luz superior y ya no llenamos inútilmente el vacío con la materia.

Llenar el vacío con la materia es llenar el aparente sinsentido con más sinsentido, por eso decimos «vanidad de vanidades, todo es vanidad». En cambio, cuando lleno el vacío con la luz infinita de Dios, lo más intrascendente retorna a su sentido trascendente.

Lo único que otorga un sentido superior a esta realidad inferior de la materia es el conocimiento del sentido que tienen todas las cosas, tanto las que podemos percibir reveladas como las ocultas.

20

LA MIDÁ DE GUEVURÁ
O LA VIRTUD DE LA FUERZA

Recibir adecuadamente es fundamental para saber compartir. Si yo sé compartir, indudablemente sé recibir. Lamentablemente, hay personas que dan sin recibir porque en su interior sienten que no se merecen recibir nada. Aquel que solo da se pone en una situación de peligro por agotamiento y al final dice: «No doy más». Lo que dice es cierto: no da más, porque no ha sabido recibir. La Cábala explica cómo recibir de forma adecuada.

**«El verdadero signo de la fuerza
es permitirse el lujo de ser delicado».**

LAO TSE

Dentro de las dimensiones del Árbol de la Vida, tenemos la Guevurá, el arquetipo de Isaac y del planeta rojo, Marte, el dios de la guerra.

Guevurá es la fortaleza que no se traduce en violencia, porque, en realidad, la violencia o la ira (*kelipot* de la Guevurá) se produce justamente porque no hemos entrenado adecuadamente nuestra fuerza interior.

Guevurá representa los límites necesarios para desarrollarnos dentro de esta realidad. Se encuentra esta dimensión dentro de la *triada emocional*. Cuando nuestras emociones se desequilibran, podemos llegar a la ira. La ira es la violencia surgida al saltar los límites que no hemos podido comprender, mientras que la severidad es la imposición de unos límites que aceptamos a regañadientes.

Si somos capaces de ser fuertes, realmente podemos comprender el *recibir* como parte del *compartir*, y no como signo de debilidad. Lamentablemente, hay personas que sienten que recibir de otros configura un signo de debilidad. Aceptar el hecho de poder recibir no debe afectar a mi autoestima. Si tengo una posición de recepción emocional y siento que es una debilidad, tengo mi autoestima muy baja.

Cuando recibo, deseo seguir recibiendo para otorgarle al otro la alegría del *dar*, en lugar de percibir que el otro me da por el poder de dar. Esto es porque no existe otro poder que la luz infinita del *Ein Sof*. Si yo creo que alguien me da porque tiene el poder de dármele, soy un idólatra; ya que no comprendo que todo viene de un orden superior a todos nosotros.

¿Cómo recibir adecuadamente? Recibir sin sentirme débil por recibir, recibir para compartir y para otorgarle al otro la posibilidad de disfrutar ese compartir. Recibir es una forma de dar. Debo dar las gracias por todo lo que recibo, de forma completamente gratuita, sin mérito alguno de mi parte. Recibir sin percibir el desequilibrio de la percepción del poder. Recibo además para dar, recibo para compartir, no recibo de modo egoísta para guardarme la luz, sino para transmitirla.

La fortaleza es el estado donde nunca ejerceré la violencia, debido a que siempre he comunicado en Hod (el lenguaje conceptual) lo que me sucede. La violencia es la consecuencia de una falta de descarga emocional de la Guevurá. La energía se acumula en exceso, de modo que, cuando sale, estalla sin control. La *midá* de la Guevurá es la autodisciplina que no me lleva a la represión ni a la violencia que se desata, producto de dicha represión.

Cuanto menos ejerzo el poder hacia el exterior, mejor administro la fuerza. Se deben canalizar las fuerzas para que lleguen correctamente a los puntos a donde deben llegar, en lugar de acumular una energía excesiva que, por ser justamente excesiva, cuando la pretenda utilizar, se desatará y operará fuera de mi control.

Hay más fuerza en quien controla la fuerza que en quien la despliega. El despliegue de la fuerza es un signo de debilidad. La concentración de la fuerza por autocontrol es el signo de la mayor fortaleza.

21

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL YO?

El deseo del yo es ser más yo, pero la paradoja es que en la Cábala sabemos que, en un nivel superior, cuando el yo profundiza sobre sí mismo, ya no encuentra más el yo, sino que va accediendo a niveles del *no-yo*. Entonces, ¿hasta dónde llega el yo y qué es el no-yo? El no-yo es una situación donde el yo tiene tan bien su autoestima que no necesita seguir reforzando el yo para crecer, es decir, que puede crecer a niveles que trascienden al mismo yo.

Si existe un concepto clave de la Cábala es el concepto del yo. Cuando un sujeto se pregunta quién es, desde la tradición mística del judaísmo le enseñamos las diferentes dimensiones del Árbol de la Vida.

Al final, retorna la pregunta: ¿Quién es el yo? El yo se encuentra en mis sentimientos de autoestima correcta (Tiféret), mi yo se encuentra en mi cuerpo material como *kli* de mi alma (Maljut). Cuando en la Cábala hacemos referencia al alma animal, decimos que es el Nefesh.

La mejor respuesta para definir al yo desde la Cábala es decir que el yo es el *alma*. Pero, entonces, entramos en un aparente círculo vicioso: si el yo es el alma, ¿qué es el alma? ¡Ah! Entonces, explicamos que el alma se compone de cinco niveles diferentes: Nefesh, Ruaj, Neshamá, Jaiá y Iejidá. Si supiéramos estos cinco niveles, podríamos decir que sabemos qué es el yo.

La Cábala puede definir muy bien los tres primeros niveles: Nefesh, el alma corporal; Ruaj, el alma emocional; y Neshamá, el alma intelectual. Estos tres niveles del alma abarcarían todas las dimensiones del Árbol de la Vida. Pero, de esta manera, solo conocemos tres niveles del alma (yo), y tenemos dos niveles ocultos (Jaiá y Iejidá).

Podríamos hacer un esfuerzo y decir que el nivel de Jaiá es el alma de las potencialidades aún no manifestadas del orden de Kéter. Pero ya entraríamos en serias dificultades conceptuales para explicar este nivel. Con lo cual, nos queda el nivel más elevado de la Iejidá, donde no podríamos decir nada. Personalmente, lo denomino «el yo oculto».

¿Qué es el yo oculto?

Los psicoanalistas, cuando trabajan con el inconsciente, estarían situados en la Jojmá de la Biná, y la consciencia en la Biná de la Biná. Toda la psicología trabajaría en el nivel del Ruaj. El Ruaj pertenece al universo de Yetzirá. La Neshamá, en cambio, pertenece a la raíz del alma en el universo de Briá. Entonces, ¿cómo podemos captar los niveles del yo en el universo eterno de Atzilut?

Algo tenemos claro: hay unos niveles del alma que se encuentran ocultos, de modo que podríamos decir que el yo revelado siempre es una parte muy pequeña del yo oculto. En este sentido, podría eventualmente presentarse la desesperación: si la mayor parte de mi yo se oculta, ¿cuál es el objetivo del proceso de autoconocimiento? Ya que todo autoconocimiento es parcial, transformaría todo mi trabajo de interiorización en un camino de permanente impotencia.

Los cabalistas (siempre optimistas, pero realistas) dicen que todo el esfuerzo que hace el yo en su proceso de autoconocimiento es lo que otorga sentido a la existencia. En un nivel más elevado, el autoconocimiento debe trascender y lograr el conocimiento cósmico.

El Daat (conocimiento) es el elemento clave que da sentido a nuestra existencia, ya que si toda alma supiera quién es dentro de esta materialidad, se anularía el sentido de la búsqueda. Es la búsqueda del conocimiento la esencia del alma, y cuando uno está buscando, en realidad, ya se ha encontrado. Allí reside la paz interior de los cabalistas, porque la búsqueda no les provoca ansiedad, sino estabilidad. Pero, ¿no hemos dicho que la búsqueda provoca desequilibrios? Claro que sí, pero se puede anular la paradoja entre estabilidad y desequilibrios.

El yo debe ser entrenado para encontrar la estabilidad en el proceso de cambios constantes y permanentes desequilibrios.

La paz interior de la Tiféret se debe alcanzar al mismo tiempo que el yo interior de la Tiféret se eleva hacia el yo potencial del nivel de Kéter. Así, progresamos para extraer lo mejor de nosotros mismos (Kéter

de Yetzirá) y, además, todo ese esfuerzo ascendente hacia mi propio yo potencial no obstruye la continuidad constante de mi trabajo de interiorización. La labor de interiorización que se realiza dentro del yo interior de la Tiféret es el elemento clave que me permite el ascenso constante.

Entonces, ¿por qué motivo se produce la ansiedad?

El yo ansía crecer, pero siente que la paz interior aún no está debidamente construida en el nivel en el que se encuentra. Hasta que no se refuerce el yo interior y le otorgue estabilidad en el nivel en el que se encuentra, no hay que provocar al sujeto la elevación a un nivel que no le corresponde y lo pueda llevar a una ansiedad que no tiene por qué sentir. El yo puede aceptar un nivel superior cuando se encuentra en paz y disfruta en el nivel en que se encuentra.

Si intentamos responder a la pregunta *¿qué es el yo?*, la respuesta es imposible porque el yo no es, el yo está *siendo*, y el proceso de crecimiento del yo hace que el yo sea el que se encuentra en permanente proceso de crecimiento. Así que, si alguien desea saber quién es, podríamos decirle que nunca lo sabrá, porque no existe un conocimiento estático.

Si todo conocimiento es dinámico por su propia naturaleza, debemos decir que lo que podemos alcanzar a conocer es el yo *siendo*, que se encuentra en movimiento constante para ascender.

En realidad, como la Tiféret se mueve de forma permanente a Kéter, lo único que podemos conocer es el yo en movimiento. Cada vez que realicemos un interrogante en presente perfecto y anulemos la dinámica del yo, creyendo imaginariamente en un yo estático (yo soy), nunca alcanzaremos a comprender el yo en su dinamismo interior.

Debemos encontrar la paz dentro del dinamismo y no asociar la paz con el fin de todo movimiento. Un yo estático nunca alcanza la paz, porque la sensación de encontrarse en una posición fija es lo que le produce la ansiedad. En cambio, el yo en su dinamismo es el que realmente alcanza la paz.

Debemos anular la paradoja paz/estática y ansiedad/dinámica, porque la verdadera unión intrínseca es la paz/dinámica. No es la dinámica lo que me anula mi paz interior, sino cómo percibe mi mente dicha dinámica.

Cuando la mente se acostumbra a percibir el dinamismo como un elemento central del crecimiento, accede a una paz interior que no paraliza al sujeto, sino que lo dinamiza.

Quiera Dios que todos los seres humanos alcancen los más elevados grados de felicidad en la dinámica del crecimiento y sin ansiedad interior.

22

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN EN LA CÁBALA?

Existen personas que dividen su realidad existencial entre el ejercicio de las técnicas de meditación y la vida real. Para los cabalistas, durante todo el problema de la vida real, se tiene que alcanzar un estado de meditación. Lamentablemente, los sujetos no comprenden las palabras del Gaón de Vilna cuando dijo: «Cuando se ve a Dios en un solo lugar no se lo ve en ningún lugar»; es decir, si solo meditamos por una técnica de meditación, en realidad sabemos que no estamos meditando en todo momento. El objetivo es que todo momento sea un momento propicio para la meditación permanente.

Si acudimos a la definición clásica, la meditación consiste en poner la mente en un estado de consciencia determinado.

El problema que aparece aquí es que la gran mayoría de las personas tiene una gran confusión entre la meditación y las técnicas de meditación. La meditación es el estado de consciencia alcanzado, o el proceso, pero no la técnica.

Sí existen técnicas de meditación en la Cábala: contemplación de los colores de las dimensiones, vocalización de los nombres divinos, visualización de mantras específicos, etc. Sin embargo, me gustaría explicar el concepto de meditación más extenso.

En algunas clases, cuando apareció este tema, he afirmado: «En la Cábala todo es meditación». Cuando estudio, medito; cuando cocino, medito; cuando educó a mis hijos, medito; cuando tengo una relación sexual, medito; cuando enseño a mis alumnos de Cábala, medito; cuando como algún alimento, medito... Meditar es, pues, vivir en consciencia. Quienes buscan desesperadamente técnicas

de meditación específicas no están meditando en todo momento. El estado más alto de la meditación de la Cábala es no necesitar de ninguna técnica específica o, paradójicamente, de todas. ¿Acaso el mal no me debe provocar un estado meditativo?

Cuando comprendo que cualquier pequeña circunstancia de esta realidad material me hace meditar es cuando estoy trabajando en el proceso de espiritualización de la materia. Si todo tiene sentido (Jojmá) y, entonces, alcanzo la consciencia de todo, debo terminar viviendo en estado de meditación constante.

La vida no meditada, el vivir sin consciencia, no es vida, sino muerte. Y la muerte meditada, o el morir con consciencia, no es muerte, sino vida. Por este motivo, cuando alcanzamos la consciencia y el sentido de todas las cosas, hemos derrotado a la muerte para siempre y viviremos eternamente, a pesar de nuestra muerte física.

Alcanzar la eternidad es vivir infinitamente este momento finito. Es atrapar el tiempo y no ser esclavos de él. Es gozar y amar de todo y de todos. Es trascender al yo y gozar del yo como el recipiente que me han otorgado para manifestar las energías más altas del infinito.

En esa mirada, en ese libro, en esa caricia y, también, en esa envidia, en esos celos..., en todo está la energía de Dios. Solo que, a veces, esa energía se encuentra incorrectamente situada en el espacio.

Cuando la consciencia acepta lo que es como es, entonces el mal y el bien han sido finalmente unificados, y así habremos trascendido toda la materialidad.

23

LA AUTOESTIMULACIÓN DEL YO

La autoestimulación constante del yo proviene de la felicidad interior alcanzada. Los elogios y las humillaciones del entorno son paralizadas por un yo fuerte. Un yo fuerte se debe sentir feliz con sí mismo.

Para la tradición de la Cábala, llegamos a un nivel superior cuando el yo logra ingresar en un proceso de autoestimulación constante.

Rashi (1040-1105), el gran exégeta judío francés, dijo que el ego era una herramienta muy buena hasta los 40 años, pero que luego se volvía muy peligrosa.

El ego nos impulsa a trabajar, a ser alguien en la vida, a esforzarnos, a construir el yo. Lo hacemos desde abajo: en la etapa infantil, intentamos reconocer nuestra corporalidad (Nefesh); y luego vamos avanzando en el descubrimiento de nuestro yo emocional (Ruaj).

La estimulación de nuestro entorno es fundamental, un padre o una madre que nos impulse a crecer es esencial en las primeras etapas de un desarrollo sano de la personalidad. Todos los problemas de autoestima en el yo se producen por los mensajes negativos de los padres. Pero, al mismo tiempo, cuando la persona madura, aunque los padres puedan sentir orgullo por sus logros exteriores, el yo tiene que ir estimulando las partes más ocultas no reveladas de su personalidad. La sociedad en la Yesod estimula el ego y el reconocimiento social del yo. Sin embargo, en el proceso del reconocimiento del alma, existe un nivel superior de avance. En ese nivel, debe existir la autoestimulación.

Debo, por supuesto, agradecer a mis padres, quienes me estimularon para llevarme a cierto nivel; pero debo saber que mis padres y nosotros como padres podemos estimular, sobre todo, los niveles exteriores; más difícil es estimular los niveles interiores de la Tiféret. Como el

yo interior es el centro del autoconocimiento, podemos acompañar el ascenso en el proceso de autoconocimiento cuando aceptamos la felicidad de nuestros hijos en el camino que ellos quieran escoger. A veces, cometemos el error de proyectar nuestras necesidades y deseos en nuestros hijos, sin saber qué quieren ellos realmente.

El problema es que lo que pensamos que es una virtud para ellos, en realidad, puede ser un desequilibrio. Lo peor son los desequilibrios heredados. Una madre que tiene un punto de desequilibrio leve en algún aspecto de la realidad puede transferirlo a sus hijos y, a su vez, a sus nietos. He podido constatar que existen desequilibrios heredados hasta cuatro o cinco generaciones.

Lo cierto es que, para lograr una autoestimulación correcta, esta no debe ser producto de una reacción inversa a la agresión negativa del entorno, porque el día que el sujeto no tenga esta agresión negativa, la estimulación se debilitará.

La autoestimulación debe independizarse en algún momento de las estimulaciones (elogios) y de las agresiones negativas (humillaciones); entonces el yo lo hará por el placer que le produce en su propia interioridad y no como una reacción a un estímulo exterior.

Debemos estimular, pero otorgar, al mismo tiempo, las herramientas de autoestimulación. Debemos enseñar a aprender en lugar de aprender como un banco de información de una recepción pasiva.

Solo la consciencia conectada con la raíz del alma es la que puede realmente acceder a este tipo de placer (en hebreo, *taanug*). Lo único que puede crear un ascenso permanente en términos espirituales es el placer constante. Debo negarme a actuar de acuerdo con las condiciones o presiones del entorno social (Yesod), lo que no implica que mi yo (Tiféret) no deba adaptarse a dicho entorno para poder convivir de modo organizado dentro de la estructura social.

Si la vida no es un proceso de continuo crecimiento feliz, entonces estamos percibiendo algo de modo equivocado. Por ese motivo, los cabalistas dicen que la tristeza (infelicidad) es consecuencia de la ignorancia. Quien es sabio debe necesariamente ser feliz, no existe un sabio infeliz. Como dijo Luzzatto (1707-1747): «El hombre nació para ser feliz».

Es feliz quien está conectado de forma permanente con la esencia de su alma, por lo que vive en el placer continuo.

24

LO FEMENINO Y LO MASCULINO

Los modelos de pareja son causados por cuatro factores: lo consciente masculino, lo arcaico masculino, lo consciente femenino y lo arcaico femenino.

El gran cabalista Moisés Cordovero divide las dimensiones del Árbol de la Vida en dos partes, dice que existen «dimensiones femeninas» y «dimensiones masculinas». Lo femenino es el *recibir* y lo masculino es el *dar*.

Las dimensiones masculinas son: Kéter, Jojmá, Jesed, Netzaj y Yesod.

Las dimensiones femeninas son: Biná, Guevurá, Tiféret, Hod y Maljut.

Observamos que las cuatro dimensiones centrales, que son las que marcan el equilibrio del Árbol de la Vida, se han dividido en masculinas y femeninas. Si miramos atentamente el Árbol de la Vida, observamos que Kéter es masculino y Tiféret femenina. Es decir, en el nivel superior existe una correspondencia entre el dar y el recibir.

Si miramos el mundo inferior, observamos que existe una correspondencia similar en Maljut y Yesod. Maljut es femenina porque recibe y Yesod es masculina porque da.

Esto nos conduce a una primera conclusión: el dar y el recibir no corresponden exclusivamente a una tensión entre las dos columnas, sino que corresponden a una tensión dentro de la propia línea media. «Cinco frente a cinco», dice Cordovero; cinco otorgando y cinco recibiendo.

Cada uno de nosotros tiene lo masculino y lo femenino dentro de sí mismo. Y, como dice Jung, «expresamos nuestra contraparte en la persona que buscamos».

Sin embargo, ¿qué buscamos en el modelo de pareja? El hombre tiene dos niveles: lo consciente masculino, que se adapta a la sociedad; y el inconsciente masculino, que es la fuerza arcaica. En términos de la Cábala, el ser humano debe reconocer dentro de sí mismo dos niveles: un nivel del alma, el Nefesh, el alma animal (la sexualidad, la materialidad, etc.); y el nivel del alma emocional del Ruaj (la conciencia y el inconsciente). Los desajustes provienen dentro del Nefesh cuando este, en su condicionamiento social, no trabaja según la raíz de nuestra alma.

Es decir, la raíz de nuestra alma se puede enfrentar con la presión social a tal punto que el Nefesh no solamente reprima (al decir de Freud) el nivel animal del alma (el Nefesh), sino que también el alma reprima su propia identidad en el nivel del universo de Yetzira (el Ruaj).

La persona, para liberarse, siempre debe retornar a la raíz de la identidad de su alma. De lo contrario, decimos desde la Cábala que «el alma se encuentra en el exilio».

Las preguntas desde la Cábala son: ¿el hombre se ha exiliado de su parte femenina?, ¿el hombre se ha exiliado de su parte masculina?, ¿la mujer se ha exiliado de su parte femenina?, ¿la mujer se ha exiliado de su parte masculina?, ¿cómo recupera uno mismo la parte que siente que no tiene o que no ha desarrollado?

25

LA VOLUNTAD (*RATZON*)

Este artículo analiza las diferencias entre voluntad, dignidad, flexibilidad y humillación. La flexibilidad intelectual no puede ni debe ser considerada debilidad emocional.

Dentro del Árbol de la Vida, tenemos una virtud que se encuentra en el nivel más elevado, en Kéter: la virtud de la voluntad.

¿Qué es la voluntad? La voluntad del poder. ¿Qué significa? Yehudá Albotini, el gran cabalista español, dice que una persona logra la verdadera fortaleza interior cuando las críticas o los elogios de los demás no le afectan.

En la vida de toda persona, esta tiene que entrenarse haciendo frente muchas veces a la crítica social o, a veces, a elogios infundados. El ser humano que se hunde, que no puede soportar la vida, en muchas ocasiones es el resultado de su imposibilidad de enfrentar situaciones complicadas. Una situación complicada no proviene del desafío exterior, sino de la debilidad interior. Es nuestra percepción interior de debilidad la que hace que no podamos tener la fuerza para afrontar, en muchos momentos, la realidad.

El sujeto tiene la fuerza interior suficiente (si, por supuesto, la desarrolla) para impedir que los movimientos negativos del exterior le afecten. Un yo fuerte no es el que impone, sino el que se mantiene firme en una posición determinada y, al mismo tiempo, espera la flexibilidad del otro.

Alguien podría preguntarse: ¿cómo es compatible ser flexible y ser decidido? Deben existir en una relación dos flexibilidades, es decir, la flexibilidad debe ser recíproca, dado que uno no puede confundir la flexibilidad intelectual con la *klipá* de Jesed y, por ser flexible, termine humillándose.

Es importante que se pueda sostener la flexibilidad en el marco de la dignidad. No se puede ser indigno; por lo tanto, deben existir los límites de la Guevurá para sostener la dignidad propia, fruto de nuestra identidad. Ser flexible no debe implicar el abandono de nuestra identidad subjetiva, porque nuestro yo tiene un valor importante en el mundo inferior.

La voluntad de vivir del nivel de Kéter consiste en hacer compatible el difícil equilibrio entre la flexibilidad intelectual del yo, los límites del yo con los otros y mi dignidad como persona.

Debo reiterar que no podemos confundir flexibilidad intelectual con debilidad emocional para no dejar humillarnos en nuestra propia dignidad.

Este equilibrio se alcanza con la voluntad del nivel de Kéter, la expansión de mi consciencia en el nivel de la Jojmá, la organización del nivel de la Biná y la consecuencia del Daat en otorgarle al sujeto identidad no dogmática y flexibilidad mental.

26

LA VALENTÍA DEL MÍSTICO

La valentía de morir a lo finito para sentirse parte del infinito. En el desafío del vacío estructural se manifiesta la valentía como una característica del conocer el sentido de la vida.

En realidad, un místico solo tiene que poseer una característica: la valentía. ¿Cuál es el tipo de valentía que estoy proponiendo? La valentía de enfrentarse a su propio vacío. Como dice mi querida amiga, la Dra. María del Rosario Paz Blanco: «Los místicos son los que indagan en los vacíos, en los huecos, en lo que no está, y apuntan hacia la cara oculta de lo simbólico».

¿Cómo enfrentarse a lo que no está?

En realidad, nosotros estamos y no estamos al mismo tiempo. ¿Cómo es esto? Nosotros estamos dentro del espacio-tiempo, pero al mismo tiempo no estamos, ya que estamos dentro del proceso general del universo, somos partes de él. Aunque de modo ilusorio pensemos que somos *algo* separado de la totalidad, somos fragmentos dentro de la misma totalidad. La totalidad finita de este universo nos abarca a nosotros mismos como fragmentos dentro del sistema. Somos fragmentos espacio-temporales de un sistema diseñado para existir dentro de ciertas leyes.

La valentía es saber que nosotros no estamos, que no somos, que en realidad es el todo finito reflejado del infinito lo único que existe.

La valentía no es una distorsión del sentimiento del yo, es la aceptación del yo de su propia muerte física. Pero no una aceptación psicológica de nuestra muerte, sino la muerte de la muerte; es decir, la negación del nacimiento y de la muerte, la negación de la vida como producto de un yo aislado y la reafirmación de la vida como producto de nuestra participación como información dentro de la totalidad.

Yo no conozco en función de mi individualidad, sino en función del beneficio general para la humanidad en su conjunto. La redención de mi yo es el primer paso para la redención del mundo, pero no puedo redimir al mundo anulando el yo (porque entonces este se resistirá a desaparecer), sino que redimo a mi yo de su propio exilio interior.

Mi valentía no es producto de un mérito personal, sino de mi capacidad de búsqueda de la identidad de mi alma.

Es mi alma la que desarrolla su propia valentía para lograr acceder a su verdadera identidad interior. Por lo tanto, hablamos de una valentía natural, pero que me lleva a extraer todas mis potencialidades interiores. La anulación de todos los temores es lo que construye un yo fuerte, quizás con una fortaleza que el propio ser humano no sabe que tiene. El miedo de un ser humano a otro ser humano es el miedo a sí mismo, el temor a extraer todas las potencialidades dormidas.

La Cábala obliga a la persona a dejar la mediocridad.

El mediocre es quien renuncia a luchar por la identidad de su alma. Todo mediocre, por definición, es infeliz, mientras que una persona feliz es la que ha luchado durante toda su existencia contra su propia mediocridad.

Pero, ¿qué es la mediocridad?

Es el nivel que sentimos que no nos pertenece y en el que estamos cautivos. No debemos ser cautivos de nuestra mediocridad, tenemos todas las posibilidades para ser felices; pero ser feliz es ser, a su vez, valiente. Una persona que no desarrolla la valentía de retornar a la identidad de su alma será necesariamente infeliz.

La felicidad se alcanza cuando uno es consciente de que ha logrado extraer de sí mismo el máximo potencial, a pesar de sus limitaciones.

27

EL AMOR

La conceptualización del amor nunca es el amor en sí mismo. El amor real tiene una conexión con el deseo de eternidad.

Todas estas palabras son vanas. Usted las lee, pero son falsas. Todo lo que pueda escribir del *amor* es falso desde el inicio, no existe nada que pueda encerrar en palabras este sentimiento. Las palabras, como siempre, limitan de tal modo la realidad que parece que hablen sobre cosas inexistentes.

Veo la mirada de un ser querido y siento en mi interior un fuego, un vacío que desea ser llenado, un deseo de eternidad... Es en el amor donde puedo sentir el deseo de eternidad; lo finito cuando ama se convierte en infinito.

El amor no se puede contener dentro de la finitud, solo el amor nos eleva más allá de nuestro yo. Quien dice que ama y sigue siendo el mismo de siempre no ama realmente. El amor trastorna al hombre en un torbellino que lo eleva más allá de todo. El amor es un deseo inexplicable de vencer a la muerte física. Por su causa, un ente finito deja su sensación de finitud y se expande hacia el otro. Todos los intereses del yo desaparecen.

Por ese motivo, el camino Tiféret-Kéter responde a esta elevación hacia el amor infinito. Quizás por eso el amor a la totalidad es lo que me lleva a comprender lo incomprendible, a la búsqueda imposible, al camino eterno, a la infinitud desde la finitud...

Cada mañana, cuando nos levantamos, tenemos que preguntarnos, como el cabalista Alexandre Safran: «¿Qué tenemos que aprender de este día?» Y cuando comprendamos que hemos aprendido ese *algo* que nos hace mejores personas, podremos saber, en parte, por qué motivo nuestra alma ha descendido a este mundo.

28

LOS PROCESOS DE ASCENSO CONSTANTE
DE LA CONCIENCIA

Se debe vivir dentro de la paradoja porque las paradojas son estados de tensión para ascender a los niveles superiores de consciencia. En este artículo se analizan las tres etapas de ascensión: la libertad mental, la sensación de desprotección y la consciencia de eternidad.

Un yo en paz puede ser un yo inactivo. El yo, a través de sus sistemas de seguridad, desea una paz interior a costa del no crecimiento. Todo crecimiento que se precie nos eleva más allá del nivel en que nos encontramos. Por lo tanto, todo yo que quiera realmente crecer debe necesariamente desequilibrarse. Vivir desequilibradamente y mantener la cordura al mismo tiempo es un proceso muy difícil.

La locura tiene mucho de cordura mal comprendida, mientras que la cordura tiene mucho de locura escondida. En esta existencia, es necesario tener una dosis de cada una. Si se tiene demasiada cordura, se llega a la locura; mientras que, si se tiene demasiada locura, se llega a la cordura. Sin embargo, tener algo en exceso hace que el sujeto no pueda ser capaz de regresar de allí. Los caminos extremos nos llevan a un nivel de oscuridad donde no podemos ver ni una pizca de luz. Se puede aprender muchísimo en esos caminos extremos, pero se debe tener siempre en cuenta que toda verdad es paradójica; que cuando avanzamos, en realidad, retrocedemos; y que, a veces, cuando parece que en la vida retrocedemos, de hecho, estamos avanzando.

Si logramos percibir la paradoja del mundo, ningún extremo podrá afectarnos.

En esta primera etapa, nos liberamos de la *klipá* de la Biná, de las seguridades que aumentan nuestros temores, de las mediocridades

que hemos instalado para no avanzar, de la cordura que nos ahoga en la imposibilidad psicológica de no poder salir de allí, de la dictadura de nuestra mente...

En la segunda etapa, cuando nos liberamos de nuestra mente, nos sentimos desprotegidos; en un estado de indefensión de donde parece que nadie nos va a rescatar. Hemos madurado totalmente, sentimos la soledad del yo, el yo solo, que es lo que siempre tuvimos, pero la mente nos ilusionó con la existencia de alguien que nos salvara de allí.

Entonces, como el ave fénix, aparece la tercera etapa: el paso por el vacío existencial y el reagrupamiento de las energías del yo en un punto clave. El yo entiende que es el mismo yo quien no lo deja volar y crecer. Cuando el yo se redime de sí mismo y retorna a la identidad de su alma, se libera de las restricciones de su propia condición.

Y cuando llegamos al final, nos damos cuenta de que no existe ningún final; que no existe el yo; que no existen mapas; que no existe el espacio ni el tiempo; que, en un nivel más allá de todo, no existe ni la totalidad del todo; y que solo existe lo que siempre fue, es y será.

Es en ese momento donde todo nacimiento no es nacer y donde toda muerte no es morir. Donde se resuelven todas las contradicciones, porque allí, en ese estado, es donde todas las paradojas se resuelven. Si allí aún tenemos alguna contradicción, nuestro yo todavía no ha sido aniquilado para conocer realmente el ser.

29

OMEK: LA PROFUNDIDAD Y SUS LÍMITES

Alcanzar la profundidad en esta existencia. ¡Cuánto tiempo y dinero gastamos en las vanidades del mundo! A mayor consumo material, mayor desesperación existencial.

En la tradición de la Cábala, existe una palabra hebrea que se denomina *omek*, 'la profundidad'. En cada dimensión de la existencia, encontramos la profundidad y la superficialidad.

Nos hallamos en el proceso de profundidad cuando, en una dimensión, logramos captar la luz de la dimensión superior; mientras que nos encontramos en el nivel de la superficialidad cuando captamos la oscuridad de la dimensión inferior. Toda dimensión tiene una relación directa con su dimensión superior y su inferior.

La superficialidad aparece cuando nos atamos a los niveles más bajos, donde domina la oscuridad.

El mal, desde este punto de vista, tiene una relación directa con el nivel de superficialidad que tenemos; y el bien, con el nivel de profundidad.

Toda profundidad (*omek*) me lleva a percibir la luz superior. En cambio, toda superficialidad me aleja de la luz y me lleva a la oscuridad. Cuando vemos gente superficial podemos captar el nivel de oscuridad que tenemos todos en cierta medida. Cuando nos vamos alejando de estas oscuridades, que son las vanidades de este mundo exterior, vamos profundizando y captando la luz más oculta e interior de la realidad.

Solo quien profundiza se acerca al bien real de su interior y se aleja del mal real del mundo exterior. No es que el mundo exterior sea malo en sí mismo, pero es el más denso y, por lo tanto, el que no nos permite vislumbrar la luz de forma adecuada. Si me mantengo en la superficialidad, más tarde o más temprano tendré que reconocer el nivel de idolatría que tengo.

Por ese motivo y para lograr la santificación de la materia, debemos utilizar lo exterior por lo interior. ¿Está nuestro dinero al servicio de comprar y regalar libros de espiritualidad? ¿Están nuestras fuerzas al servicio de las vanidades del mundo o hemos puesto el dinero en las más grandes distorsiones? ¿Está nuestro dinero trabajando para el *tikun olam*, para la redención del mundo, o para gozar hedónicamente de las vanidades del mismo? No hablo de comprar la misericordia con dádivas y así descargar la culpa; sino del verdadero *dar*, que supone transmitir la luz al mundo, utilizando la materia para santificarlo.

Si el dinero (que es una energía importante) solo sirve para las vanidades del mundo, estamos malgastando nuestras fuerzas en bucles que nos conducen al vacío existencial.

Cuando una persona con poder económico se da cuenta de lo efímero que es este mundo material, entonces puede santificar lo material, no hacia los fanatismos religiosos para equilibrar sus culpas personales, sino para ayudar a la mejora espiritual real de la humanidad.

Hay tantas causas nobles que todo el dinero que se malgasta en la vanidad solo trae más oscuridad al mundo. Y el nivel de oscuridad es tal que, cuanto más caro es algo, menos necesario resulta. Por lo que no llamemos a esta situación cordura social, sino locura social.

Alguien me puede decir: «Yo con mi dinero hago lo que quiero». Por supuesto que hace lo que quiere, pero el precio a pagar ya lo verá: su propia frustración y el vacío existencial, un incremento de los desequilibrios, que no lo dejarán en paz. En realidad, se encuentra en una carrera donde a cada satisfacción material efímera, lo efímero se transformará en diabólico. A mayor consumo material, mayor desesperación existencial. Además, como la velocidad se debe incrementar, todas las energías se desgastarán inútilmente para finalmente no encontrar la respuesta de esta vida.

El alma logra su venganza particular con el antídoto de la angustia existencial por el desgaste de las energías materiales, cuyo fin último es la vanidad. Y en cada nivel de satisfacción material, la sensación de sinsentido se refuerza.

El problema de la vanidad no estriba en que no ayuda al prójimo, sino en que el sujeto es quien se cava su propia angustia existencial y muere anticipadamente, porque no existe ningún objeto material en la realidad que compense la angustia del yo exiliado de su propia alma.

Nada material compensa la felicidad de saber cuál es el motivo por el cual el alma vino a este mundo. Los ignorantes de este misterio son los verdaderos pobres, aunque socialmente aparezcan como los más ricos.

La Cábala no es socialista ni es capitalista; la Cábala en realidad intenta demostrar los desequilibrios de todos los sistemas que, siendo humanos, son limitados y no pueden dar una respuesta satisfactoria a la felicidad interior del ser humano.

Por ese motivo, la verdadera pobreza en hebreo es *dal*, es el pobre en conocimiento. El pobre material, si sabe quién es a pesar de su angustia material, conoce por qué y para qué vive.

Debemos salvar al sujeto de las trampas en que ha caído sin culpa y sin intención. La civilización necesita siglos para su desarrollo material, pero ahora nos encontramos que este utilitarismo extremo nos ha dejado abandonados en el sinsentido existencial.

Solo y desamparado, el sujeto cae en la desesperación, busca el amor exterior como un mendigo emocional y percibe la rutina de la vida como un proceso inexorable de una biología implacable.

El sujeto intenta refugiarse en las dimensiones inferiores y comete todos los excesos y desequilibrios porque ya no sabe dónde esconderse.

Finalmente, cuando el alma está agotada de los desequilibrios y de los escondites, entonces puede reaccionar: modifica su percepción del mundo y del universo, sitúa su propia energía del yo. A partir de ahí, despierta, deja de esconderse de sí misma, se acepta y es feliz; la materia exterior pasa a ser dominada y canalizada adecuadamente a las causas más nobles.

Por lo tanto, si tu existencia tiene sentido, toda la energía material dejará las vanidades del mundo para otorgarte sentido a ti mismo y lograr un sentido profundo a todo lo que hagas.

30

EL PROBLEMA DEL LENGUAJE (LOS CONCEPTOS): LA DIMENSIÓN DE HOD

La inexistencia de lo absoluto en el nivel de la fragmentación: no debemos operar dogmáticamente con conceptos absolutos.

Una de las dimensiones más misteriosas es la de Hod.

El arquetipo de Hod es el sacerdote Aarón. El sacerdocio es quien debe llevar la organización de la liturgia, y cada palabra tiene que decir exactamente lo que el sacerdote que la invoca se propone para crear una realidad determinada.

Los límites del lenguaje están muy estudiados por la lingüística.

Sin embargo, quiero realizar una reflexión sobre el sentido de los conceptos. Un concepto determinado es una forma dentro de la realidad. Pero, debido a que toda forma es finita y a que la realidad espacio-temporal también, todas las energías están, en cierto sentido, distorsionadas.

El concepto *absoluto* no existe, porque lo absoluto solo pertenece al infinito. ¿Qué es el rojo absoluto? ¿Qué es la mesa absoluta? ¿Qué es el hombre absoluto? Nada existe como absoluto dentro de la realidad de las formas. Cada forma finita y, por ende, cada concepto finito, solo hace referencia a una forma delimitada, por lo tanto, distorsionada.

Todos los conceptos son en realidad una distorsión dentro del espacio y del tiempo. El tiempo y el espacio han distorsionado las energías provenientes del infinito y las han transformado en su finitud. La finitud es la consecuencia de la distorsión espacio-temporal. Y cada

concepto es una forma finita de hacer referencia a la realidad (realidad ilusoria por ser efímera). Así que, ¿cómo confiamos en herramientas que sabemos que en su base están distorsionadas?

Si logramos conocer los efectos de las distorsiones, podríamos cambiar la secuencia y anularlos. Sería como retornar a la rotación de todo el círculo, regresar al momento cero de la autocontracción inicial.

Por ese motivo, en la Cábala debemos meditar sobre el infinito, ya que toda meditación sobre este nos da la pauta para conocer la magnitud de la distorsión en la finitud.

Abulafia encontró en el idioma hebreo una herramienta potente para lograr esa rotación inversa de la circularidad del lenguaje y descubrió el sentido oculto (objetivo) de cada familia de conceptos. Por eso, quienes podemos meditar desde el hebreo encontramos antiguas claves ocultas que nos hacen retornar al punto cero del sentido original de un conjunto de palabras interconectadas.

De esta manera, podemos descubrir que el lenguaje que utilizamos es dual porque se encuentra dentro del tiempo y del espacio, pero también que existe oculto un lenguaje *Álef*, que es la raíz del sentido de un grupo de ramas. Si pudiéramos viajar por todas las ramas del lenguaje hebreo, siempre llegaríamos a la misma raíz *Álef*. Quien se acerca a este lenguaje oculto del nivel *Álef* adquiere, por lo tanto, conciencia *Álef* de unicidad. Es en este nivel donde debemos operar con el lenguaje.

AUTOR

MARIO J. SABÁN

Investigador, escritor y profesor de Cábala

Investigador y profesor de Cábala, especializado en la Cábala aplicada a la psicología, al crecimiento personal y espiritual del ser humano.

Enseña cómo la Cábala puede ayudarnos a vivir una vida más plena y consistente, a ser más felices, por el camino del autoconocimiento personal con el método del Árbol de la Vida.



Mario Javier Sabán nació en Buenos Aires, en el seno de una familia sefardí, descendiente de los judíos expulsados de España en 1492.

Aunque se licenció en Derecho, desde muy temprano su vocación ha sido la investigación. Durante más de 30 años ha profundizado en el estudio de la historia y el pensamiento judío y hace 15 años dirigió sus investigaciones hacia la Cábala, la espiritualidad judía.

Es doctor en Filosofía (2008), en Antropología (2012), en Psicología (2015), en Historia (2016), en Teología (2018) y en Matemática Aplicada (2018). Sus seis doctorados reflejan una vida volcada al estudio y la investigación.

Su otra gran vocación es la enseñanza. Gran divulgador y comunicador, comparte los conocimientos aprendidos a través de libros, cursos y conferencias a nivel internacional.

Ha sido profesor en varias universidades: Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, Universidad Carlos III, Universitat de Lleida, Universitat Rovira i Virgili de Tarragona, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y Universidad Hebrea de México.

Ha publicado, hasta el momento, 17 libros, cinco de ellos dedicados a sus investigaciones sobre la Cábala.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS PUBLICADOS POR MARIO JAVIER SABÁN SOBRE LA CÁBALA

Sod 22

El Secreto (2008)

Maasé Bereshit

El Misterio de la Creación (2013)

La Cábala

La psicología del misticismo judío (2016)

La Merkabá

El misterio del Nombre de Dios (2018)

30 Chispas de luz

Reflexiones cabalísticas para el día a día (2019)

www.mariosaban.com
www.psicologiaycabala.com



www.mariosaban.com
www.psicologiaycabala.com