

# CURSO BÁSICO DE CÁBALA

por **Eduardo Madirolas**

[www.lacabaladelaluz.com](http://www.lacabaladelaluz.com)

[e-madirolas@hotmail.com](mailto:e-madirolas@hotmail.com)

## Lección cuatro: TETRAGRÁMATON

El estado primordial es totalmente inconcebible para nosotros y, a falta de un nombre mejor, se le denomina Absoluto. Es el dominio propio de la Deidad, la Fuente de donde todo brota.

Ninguna cualidad por nosotros conocida es atribuible al Absoluto, razón por la cual a veces nos referimos a él como el Ain, la Nada<sup>1</sup>, porque no hay nada con lo que se pueda comparar, nada a lo que parecerse. Ahora bien, no se trata de una “nada” en sentido peyorativo negativo, como algo vacío, muerto, que implique algún tipo de carencia. Al contrario, se trata de un estado de plenitud superlativa, en el que cualquier cualidad es poseída en un grado inconcebiblemente superior. Por esta razón se llama En Sof, Infinito, indicando, no sólo que es el máximo de todo, sino que se encuentra siempre más allá, en un estado infinitamente superior de ausencia total de límites.

Precisamente, este estado de superabundancia, completamente lleno<sup>2</sup> y completamente imposible de contener en límite alguno, conlleva como un salir de Sí para dar, como un desbordarse para comunicar su plenitud, y eso es lo que constituye la Luz Infinita, el En Sof Or. Ésta es el agente manifestante, creativo, la sustancia y la raíz última de todo, la irradiación esencial del Absoluto. La emanación completa de esta Luz, un estado indistinguible del Infinito mismo, llamado también Voluntad Divina, es lo que da lugar a la primera Sefirá, Kéter, la Corona de la Manifestación, que es como una semilla que se despliega. Su primer desarrollo, por así decir, constituye las Sefirot del Árbol de la Vida. Todo lo que existe, desde el Kéter del mundo más exaltado hasta la forma más simple de ser, son las distintas formas de recibir y manifestar esta Luz, cuyo primer desdoblamiento es precisamente ese: una fase de dar, en consonancia con la esencia de la Luz misma, y una fase de recibir, también una configuración necesaria de la Luz, ya que no puede haber dar sin recibir y viceversa.

No hay que hacerse una imagen demasiado física de la Luz, como una energía puramente mecánica. La Luz es ciertamente la Energía, pero se trata de una energía que también es Vida Incondicionada, Conciencia Pura, Inteligencia Activa, Amor Omniabarcante, Poder Absoluto, Puro Gozo de Ser, Afirmación de Sí, Esplendor Radiante, Potencia Generativa, Presencia Viva y Actual (las sefirot en su estado más exaltado.)

La Cábalá es conexión (recepción), conexión personal con esa Luz infinita, la Luz del Creador, que está siempre dada, que permea y llena a rebosar a todos y cada uno de los elementos y seres de la Creación, aunque en nuestro estado actual de conciencia permanece oculta.

Es, pues, la vasija – nosotros, nuestro estado de conciencia y de realización espiritual – lo que se ha de preparar y transformar si cabe, ya que la fase de la Luz que se recibe depende de la propia capacidad o posibilidad de la vasija. La Luz – el plano atemporal de la Esencia – está siempre ahí, dispuesta a manifestarse siempre que se la requiera de forma adecuada.

El instrumento principal de conexión con la Luz es el propio Nombre de Dios, el Nombre de Cuatro Letras, Yod He Vav He, a la vez su sujeto (su fuente manifestada) y su objeto, la metafórmula de la creación.

En general, los Nombres de Dios son la esencia de la Cabalá. O quizá debiéramos decir su alma, por contraste con toda la especulación metafísica sobre sefirot, mundos, etc., que constituiría el cuerpo. Hay que tener en cuenta que el alma es la vida del cuerpo. Y el alma del alma – el espíritu, si se quiere – es la propia Luz Divina en su dinámica interna. Es un designio de la Sabiduría Suprema el que esta Luz se

---

<sup>1</sup> En realidad, entendemos que la palabra “Dios” es ya un Nombre de Dios, referido, en hebreo, al Nombre “EL” como raíz, con sus derivados. En muchos contextos, nosotros usamos la expresión Tamir veNeelam, Oculto y Escondido. Esta expresión, aparte de su obvio significado literal, tiene una numerología impresionante, pues su valor, 455, es el mismo que el de las tres expansiones del Nombre Eheieh – Yo Soy – y, además, es la suma de la expresión “meló jol haárets kebodó”, “toda la Tierra está llena de su Gloria”.

<sup>2</sup> Sólo es vacío para nosotros.

halle contenida, concentrada y manifestada en los Nombres de Dios, que constituyen así para nosotros uno de los instrumentos principales – si no el principal – de conexión y canalización de la Luz Infinita.

Tal como escribe, Rabí Moshe Jayim Luzzatto (Siglo XVIII) en su obra *Dérej HaShem* (Sec.3 Cap.2):

“Fue decisión de Dios ser designado por un Nombre, a fin de que las criaturas puedan clamarle y aproximarse a Él, nombrándolo. Para su Gloria, Dios designó un Nombre Único [el Tetragrammaton], sobre el que dijo: ‘Este es mi Nombre por la eternidad’ (Ex 3:16)... Sin embargo, en función de las distintas influencias ejercidas por Dios [Sefirot], decidió destinar a tales efectos diferentes Nombres.

Y Dios decretó e instituyó que al pronunciar las criaturas su Nombre se produzca sobre ellas una iluminación y una influencia, como está dicho: ‘En todo lugar donde recuerdes Mi Nombre Me presentaré y te bendeciré’ (Ex 20:21) De acuerdo al Nombre que se pronuncie y utilice de Dios, se originará la emanación y la influencia correspondiente. Esto significa que el tipo de influencia en cada caso estará relacionada específicamente con el Nombre que Dios, Bendito sea, designó en virtud de los misterios de dicha influencia.

Cuando alguna influencia en particular es transmitida, origina necesariamente el resultado implícito en ella, extendiéndose estos efectos desde el principio hasta el final en la secuencia que ya citáramos [la secuencia de la Creación, es decir, las Sefirot y los mundos] Todo este proceso, sin embargo, se halla circunscrito por la Divina Inteligencia a ciertos límites específicos y condiciones determinadas, dentro de las cuales al ser pronunciado el Nombre producirá el efecto y la influencia correspondiente. En ningún otro caso la influencia se producirá.

Entre las influencias que Dios decretó que se produzcan al ser utilizados los distintos Nombres, determinó que las mismas otorguen el poder de anular las leyes naturales a quienes los utilicen. Dichos individuos podrán relacionarse con entidades espirituales y adquirirán un conocimiento y una información superior a la del ser humano normal, así como otras ramificaciones que se producen de esta raíz. Esto constituye la inspiración Divina (Rúaj HaKódesh) y la profecía.

Asimismo decretó que la transmisión de la influencia se realice por los medios que citamos, o sea los Nombres relacionados con Dios y sus respectivas influencias. Todo esto se produce al mentalizarlos, pronunciarlos o combinarlos con otras palabras, siempre dentro de las condiciones requeridas.”<sup>3</sup>

De Abraham está escrito (Gen 12:8): “Edificó allí (Sham<sup>4</sup>) un altar al Eterno invocando su Nombre”. En hebreo: *Vayicrá BeShem YHVH*; que literalmente es: “Y clamó (o invocó, o llamó) en (o con) el Nombre YHVH”. La interpretación usual es que Abraham rezó o que incluso proclamó públicamente el Nombre del Eterno. Algunos cabalistas, sin embargo, han tomado la frase en el sentido de que invocó el Nombre de Dios como un medio de conectarse directamente a Él.

La Tradición afirma que cuando Moisés ascendía a los cielos en el monte Sinaí, recitaba el Salmo 91 (que se usa contra las fuerzas negativas que intentan bloquear el progreso espiritual). El versículo 14 de este Salmo dice: “Le colocaré bien alto, porque conoce mi Nombre”. Y Guikatila<sup>5</sup> subraya<sup>6</sup>: “El versículo no dice: ‘Le responderé’ [en el sentido de responder a una oración] sino ‘le colocaré bien alto’ [Es decir, que se habla de una elevación espiritual real] Además no dice: ‘porque ha pronunciado mi Nombre’ sino ‘porque conoce mi Nombre’”.

Y concluye Guikatila: “Esto es porque lo principal es el conocimiento”. Es decir, que el uso práctico de los Nombres de Dios, al que se ha aludido antes, no consiste en una mera pronunciación mecánica, mágica, basada en una simple efectividad instrumental – que también la tienen – sino en un conocimiento. Lo cual, por supuesto, exige una intensa preparación y disciplina espiritual, un nivel de conciencia determinado, requiriendo la participación y compromiso integrales de la persona en su propia transformación espiritual y en su adecuación a la voluntad divina. Estas son parte de las condiciones necesarias a las que hacía referencia Luzzatto en nuestra cita inicial. Es un conocimiento vivencial del que se habla. En el sentido bíblico, conocimiento quiere decir unión, tal como está escrito: “Y Adam conoció a Eva”.

<sup>3</sup> El Camino de Dios (*Dérej HaShem*) Edición del Haktav Institute. Jerusalem. 1997.

<sup>4</sup> Mismas consonantes que Shem, es decir, Nombre.

<sup>5</sup> Rabí José Gikatila, el gran cabalista español del siglo XIII, cuyo libro “Las Puertas de la Luz” sigue siendo el principal estudio sobre la metafísica de los Nombres Divinos y su aparición en la Torá.

<sup>6</sup> Shaaré Orá. Las Puertas de la Luz. Introducción.

La revelación de Moisés en la zarza ardiente tiene que ver con los Nombres de Dios (Eheieh Asher Eheieh, Eheieh, YHVH, en el orden en que aparecen en el texto bíblico relevante<sup>7</sup>). Respecto a este último, el Tetragrama, leemos que Dios dice (Ex 3:15): “Este es mi Nombre para siempre; es mi memorial para todas las generaciones”.

Y vemos aquí que este Nombre יהוה es la esencia de toda la Torá: Pues si tomamos sus dos primeras letras, Yod He, que como veremos representan la parte oculta, absolutamente trascendente del Nombre, y cuyo valor numérico es 15, y las sumamos a Shemí, שמי, mi Nombre, que es 350, obtenemos un total de 365. Y si consideramos las dos letras restantes, Vav He, la parte inmanente, manifestada, de valor 11, y las sumamos a Zijrí, זכרי, mi memoria, que es 237, obtenemos un total de 248.

Tenemos así los 613 preceptos de la Torá – 248 afirmativos y 365 negativos – que en palabras del Zohar constituyen su cuerpo<sup>8</sup>. Las narraciones, dice el Zohar, son los vestidos que se ponen sobre el cuerpo. Pero el alma de la Torá es la propia Luz Divina. Como aparece en el Génesis: “Y vio Dios la Luz”, וירא אלהים את האור, vayirá Elohim et haor.

Et HaOr, “la Luz”, suma 613. Dios vio la Luz en su sustancia, en su plenitud; por eso va precedida de la partícula Et, Alef Tav, primera y última letras, lo que místicamente representa la totalidad. Los 613 preceptos son así la conexión con la Luz.

Claro que el espíritu de la Torá es Dios mismo, que cuando pronuncia su Nombre, eso era la Luz. Así, está escrito: “Y dijo Dios: Sea Luz y era Luz”. Yehí Or, “Sea Luz”, es 232 (יהי אור, 207 + 25), y éste es el valor del despliegue del Nombre en sus cuatro expansiones:

Atsilut יהי יהי יהי יהי Valor numérico = 72

Briá יהי יהי יהי יהי “ “ = 63

Yetsirá יהי יהי יהי יהי “ “ = 45

Asiá יהי יהי יהי יהי “ “ = 52

---

Total = 232

Por eso, se dice que toda la Torá no es sino un comentario sobre el Nombre יהוה<sup>9</sup> (y, como veremos en otra lección posterior, específica sobre los Nombres sefiróticos, todos los demás Nombres dependen de éste, como las ramas del tronco del Árbol). También el Zohar afirma de un modo radical que el Santo, Bendito sea, Israel y la Torá son uno.

Todo lo cual no es tan arbitrario como a primera vista pudiera parecer. Si la hipótesis básica es que el universo es el despliegue del Pensamiento Divino, todas las cosas creadas dimanarían de las palabras en las que este Pensamiento se vierte, el propio lenguaje divino, que se halla expresado en la Torá. Ahora bien, este Pensamiento es, al mismo tiempo, la formulación del autoconocimiento de Dios, pues no hay otra cosa aparte de Sí Mismo a la que su pensamiento se puede aplicar. Por eso decimos que la creación consiste en la pronunciación por Dios de su propio Nombre. Y, a su vez, la pronunciación por parte de la

---

<sup>7</sup> Una traducción sería: Yo soy quien yo soy, Yo soy, el Ser/Siendo (activo).

<sup>8</sup> Y tenemos la enseñanza de que cada una de nuestras almas (néfesh, rúaj y neshamá) tiene 613 nódulos de luz de forma que cada mandamiento va dirigido a rectificar uno de los puntos de luz. Que yo sepa, nadie es capaz de detallar este capítulo, siendo uno de tantos conocimientos perdidos (hasta la fecha).

<sup>9</sup> Siguiendo a R. Yitsjak de Berdichov, la misma palabra mitsvá (precepto, mandamiento) portaba el Nombre de Dios. Porque por Atbash – una técnica de transformación de letras que se detallará en otra lección -, las dos primeras letras se transformaban en Yod He. Y las dos últimas son Vav He.

creación del Nombre de Dios – el reconocimiento consciente de la propia esencia de la creación por parte de ésta – constituye el acto unitivo del sendero de retorno. Tal es su sentido último.

En la Creación, todo se realiza de acuerdo con el modelo de esencia interna (o Luz) y forma externa (o Vasija) Es la misma dualidad que, en otros contextos, se da entre inmanifestado y manifestado, nada y ser, inconsciencia y conciencia, alma y cuerpo, etc.

El Tetragrama, en su aspecto más exaltado, es la vasija de En Sof. En Sof es el alma y el Tetragrama, sin vocales, sin letras, el cuerpo o vehículo de manifestación.

Pero, y este es el principio que se verifica a lo largo de toda la Creación, la vasija, el cuerpo – que a un nivel es como nada respecto al verdadero ser del nivel anterior<sup>10</sup> – es ahora la Luz, la esencia, el alma, el emanador, etc., del nivel siguiente.

YHVH, Tetragrama, el Nombre de Dios, su Voluntad/Vasija, la Idea de Sí mismo, el fruto de su Autoconocimiento, la expresión de su Amor (deseo de dar), es ahora el propio En Sof en la manifestación, el alma de ésta, su esencia, su Luz total.

Desde el punto de vista gramatical, el Nombre YHVH tiene una connotación general de Ser. En hebreo, el verbo “ser” es Lihot, לִיְהִי, de raíz יָהִי. La tercera persona (masc.) del presente (participio de presente, en hebreo bíblico) es Hové, הוֹיֵה; la del pasado (perfecto) es Hayá, הָיָה; y la del futuro (imperfecto) es Yiyé, יִיְהִי. Es sabido que la tercera persona del futuro se forma añadiendo el prefijo יִ. El Nombre יְהִיִּי encierra, de alguna manera, en forma sintética los tres conceptos, indicando Ser, pero en sentido activo (Voluntad de Ser/Siendo). Dios es el Ser Absoluto: יְהִיִּי הוֹיֵה הָיָה, ‘Hayá, Hové VeYiyé’, “El que era, es y será”, el Eterno, puesto que Él es quien establece la dimensión existencial del ser. La expresión anterior, dicho sea de paso, suma 72, un número que, como sabemos, representa la extensión de lo Divino en su esencia más exaltada.

En el lenguaje de los Partzufim o Rostros de Dios<sup>11</sup>, desarrollado en el Zohar y llevado a su expresión más completa en la cabalá luriánica de Safed, la primera emanación, la Voluntad o Nombre, es llamada Adam Kadmón, el Hombre Primordial o Arquetípico. Adam Kadmón es cuerpo o vasija respecto de En Sof, alma o esencia respecto de la Manifestación. Es sinónimo de la Luz Divina. Es representado por un Tetragrama sin vocalizar porque, como decía Azariah da Fano, “no hay forma de saber cómo el Pensamiento Divino es extendido a través de Él”.

Hay que tener en cuenta que desde el punto de vista de Adam Kadmón toda la Manifestación – el esquema de los mundos futuros – es algo subjetivo, interno. Esta es otra propiedad de la dualidad Luz/Vasija. Desde el punto de vista de la vasija, ella es real, objetiva, siendo la esencia subjetiva. Pero desde el punto de vista de la esencia, la realidad de la vasija es algo relativo, porque es subjetiva, un proceso interno, que sin una retirada parcial de la Luz – la verdadera realidad – no podría tener lugar<sup>12</sup>. Por supuesto, esta es la percepción correcta. El punto de vista de lo Divino es el simétrico del punto de vista de la criatura.

Todos los niveles del ser, todos los mundos, todos los seres que han sido, son y serán tienen su raíz última en la Luz Infinita emanada en Adam Kadmón, la Voluntad que los ha querido al ser. Adam Kadmón, o Kéter, vuelto hacia la manifestación, es llamado – en el lenguaje de los Partzufim – Atika Yamim, el Anciano de los Días, y es representado como una gran Cabeza o Rostro, cuya Luz es extendida

---

<sup>10</sup> Desde nuestra percepción limitada, la vasija es el ser y la esencia la nada; pero, en realidad, se da la relación inversa: la esencia es el verdadero ser, y la vasija es como nada para la esencia.

<sup>11</sup> Son las estructuras espirituales complejas o configuraciones sefiróticas del Mundo de Atsilut, después de la rectificación efectuada tras la ruptura de las vasijas, de lo que se ha hablado en otros lugares. El lenguaje es marcadamente antropomórfico, pero debe entenderse siempre metafóricamente, en el sentido de las raíces. Son diferentes rostros que presenta el mismo y único Dios en sus relaciones con la manifestación – se manifiesta de modo diverso a las distintas criaturas en diferentes contextos – al objeto de la realización del tikún universal.

<sup>12</sup> Y ocurre lo mismo en todo mundo respecto del siguiente y, particularmente, a nivel de alma y cuerpo en el ser humano.



Decir, por ejemplo, que Atsilút de Atsilút es una actualización de la Yod del Tetragrama, es afirmar que se trata de un mundo subjetivo a la misma, aunque desde el punto de vista de los mundos inferiores es una objetivización de ella. Podemos concebir el diagrama de los mundos como un chorro hacia afuera, proyectado desde la fuente divina, pero en realidad se produce hacia adentro del espacio vacío, metafóricamente esférico, creado por la contracción de la Luz. Los sucesivos mundos (y sefirot) son círculos concéntricos cada vez más internos. Cada uno de ellos refleja, en el modo que le es propio (medido por su alejamiento de la circunferencia externa de En Sof), toda la estructura arquetípica. En cierto modo, es como un holograma que se fragmentara. Como se trata de una figura de interferencia, cada trozo reproduce la imagen total.

Hay, pues, un Tetragrama general en el que todos los mundos existen y que se actualiza en Adam Kadmón. Su concreción inmediata es el mundo de Atsilút, que también es un Tetragrama. Como veremos, hay asimismo un Tetragrama en cada una de las sefirot de Atsilút. Por supuesto, todos son uno y el mismo. Tan solo puede variar la forma de percibirlo por distintos seres en distintos mundos. Utilizando un símil sacado de la física moderna, el Nombre es como la ecuación de onda de la Luz Infinita, siendo sus Letras los operadores de la función de estado. Se aplicaría a todo: tanto a una mínima partícula como a la Manifestación en su conjunto.

El mundo de Atsilút es donde Adam Kadmón (Kéter puro) toma una forma que es reconocible a los dominios inferiores. Ambos están en una relación que podríamos entender, al nivel correspondiente, como cuerpo y alma. La Luz de la Esencia Última Divina – la Luz Directa de En Sof – desciende al espacio vacío creado por el Tsimtsum sólo hasta el fondo de Atsilút. Más allá de ese punto sólo desciende la propia Luz de Atsilút (llamada Or Jojmá o Luz de Sabiduría). En términos generales, el tránsito de Atsilút a Briá es el salto de la Conciencia/Energía Pura al Pensamiento, que es como su cuerpo o vestidura. La interiorización de ese Pensamiento es la Creación. El complejo En Sof-Adam Kadmón-Atsilút (como espíritu-alma-cuerpo: tres aspectos de una misma realidad última, que a ese nivel son una unidad absoluta) recibe el nombre general de El Creador. El resto es La Creación. La estructura, infinita y totalmente espiritual, en verdad inconcebible para nosotros<sup>17</sup>, que llamamos Creador, está representada por el gran Nombre de Dios de Cuatro Letras: **יהוה**.

### Resumen:

El Tetragrama – el Nombre de Dios de Cuatro Letras – es la manifestación completa de En Sof, el Infinito. Dicho de otra manera, es En Sof en la Manifestación. Como tal, no tiene un lugar concreto en el Árbol de la Vida, ya que, en realidad, es el conjunto de todo él, siendo las distintas sefirot configuraciones de su Luz. Esto no se contradice con el hecho de que si consideramos el conjunto de Nombres de Dios sefiróticos – tal como se consideran en esta escuela, todo lo cual se verá en la lección específica – vemos que el Tetragrama aparece en varios lugares. Concretamente en Biná (YHVH Elohim), en Tiféret (YHVH Elóah Vadáat) y en Nétsaj (YHVH Tsebaot). Sin entrar en discusiones teológicas sobre lugares comunes tales como la ausencia de partes en Dios, etc., se puede decir que en cada uno de los Nombres compuestos anteriores hay una proyección del concepto completo de la Deidad<sup>18</sup>: en Biná para dar lugar a la Creación, en Tiféret como el principio de identidad, centro del Árbol y semilla de todo él, y en Nétsaj como la afirmación trascendente y al mismo tiempo el principio del que brotan todos los Poderes del Cosmos.

Cada una de las letras del Nombre tiene un significado específico. Es como si cada letra fuere un operador que actuara en la función de onda cósmica de la Luz Infinita dando lugar a todo lo que existe. El Tetragrama es la fórmula holográfica de la Creación y, por tanto su forma se repite a todos los niveles: En el esquema de los mundos manifestados, en la configuración de los Rostros Divinos que reflejan cara a la Creación la estructura y dinámica internas del árbol de la Vida, las distintas partes del alma humana que son su correspondencia microcósmica, etc. Ver la tabla de correspondencias de las letras del Tetragrammaton.

---

<sup>17</sup> Si hemos tratado de modelizarla es para tratar de comprendernos a nosotros mismos en relación con la Deidad, no para comprender a ésta en sí misma, tarea humanamente imposible.

<sup>18</sup> Como ciertamente la hay en toda manifestación de lo Divino, solo que de una forma menos aparente.

Letra del Nombre	Mundo	Sefirá	Rostro	Expansión del Nombre	Nivel del alma
Punta superior de la Yod; י	Adam Kadmón; Hombre Primordial o Arquetípico	Kéter	Arij Anpin Rostro Inmenso	Expansión triangular=72  	Yejidá; Chispa Divina
Yod; י	Atsilút; Mundo Divino	Jojmá	Abba Padre	Ab=72 יוד הי ויו הי	Jaiá; Vida; alma arquetípica.
1ª He; ה	Briá; Mundo de la Creación; Mundo del ser	Biná	Imma Madre	Sag=63 יוד הי וואו הי	Neshamá; Alma espiritual
Vav; ו	Yetsirá; Mundo de la Formación; Mundo de la mente y sus contenidos	Las seis intermedias: Jésed, Guevurá, Tiféret, Nétsaj, Hod, Yesod.	Zer Anpin Rostro Menor	Mah=45 יוד הא וואו הא	Rúaj; Alma racional
2ª He; ה	Asiá; Mundo de la acción; Mundo físico-etérico	Maljút	Nukva Hembra Sejiná o Presencia.	Ben=52 יוד הה וו הה	Néfesh; Alma vital

## PRÁCTICA:

1) **ORACIÓN:** Abrir el corazón y hablar dirigiéndote directamente con tus propias palabras a YHVH, recordando que

הוא אחד ושמו אחד  
Hú Ejad UShmó Ejad,  
Él es Uno y su Nombre es Uno

lo que, entre otras cosas, quiere decir que Él está completamente presente en su Nombre.

Si te cuesta conectar repite el versículo anterior como mantra, o bien alguno de los siguientes:

יוֹמָם יִצְוֶה יְהוָה חַסְדּוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירוּ עַמִּי תְפִלָּה לְאֵל  
חַיִּי:

Yomán Yetsavé Adonai Jasdó /UVaLaila Shiró Imí /Tefilá LeEl Jayai.  
Salmos 42:9: Pero de día mandará Adonay su misericordia, y de noche su cántico estará conmigo; una oración al Dios de mi vida.

וָאֲנִי תְפִלַּתִּי לְךָ יְהוָה עֵת רָצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב־חַסְדֶּךָ עֲנֵנִי  
בְּאַמֶּת יִשְׁעֶךָ:

VaAní Tefilatí Lejá Adonai Et Ratsón/ Elohim BeRav Jasdeja/ Aneni BeEmet Yisheja.  
Salmos 69:14: Pero yo a ti oraba, Adonay, al tiempo de tu buena voluntad; oh Dios, por la abundancia de tu misericordia, por la verdad de tu salvación, escúchame.

דָּרַשְׁתִּי אֶת־יְהוָה וְעֲנֵנִי וּמִכָּל־מַגּוּרוֹתַי הַצִּילֵנִי:  
Darashti Et Adonai VeAnani /UmiKol Megurotai Hitsilani.

Salmos 34:5: Busqué a HaShem, y él me oyó, y me libró de todos mis temores.

## 2) MEDITACIÓN:

El Nombre de Dios, el Tetragrama, es en sí un Yijud (una unificación, una meditación de devekut, de unión) de primer orden. Hemos visto cómo el Nombre de Dios une:

- El Árbol de la Vida con el Infinito, y esto en conjunto y al nivel de cada sefirá (mediante sus diferentes vocalizaciones, se verá en lección posterior)
- Las distintas sefirot entre sí: Yod / Jojmá (y su ápice superior Kéter); 1ª He / Biná; Vav / las seis sefirot de Jésed a Yesod; 2ª He / Maljút.
- Los distintos mundos entre sí: Yod / Atsilút; 1ª He / Briá; Vav / Yetsirá; 2ª He / Asiá.

- Los distintos Patsufim o Rostros de manifestación de Dios: Yod / Abba-Padre (y la punta superior de Yod / Atika Kadisha); 1ª He / Imma-Madre; Vav / Zair Anpin; 2ª He / Nukva.
- Estos son, a su vez, los arquetipos de las distintas potencias del alma: Yod / Jaiá (y la punta superior Yejidá); 1ª He / Neshamá; Vav / Rúaj; 2ª He / Néfesh.

El Nombre de Dios – la expresión de su autoconocimiento – es la metafórmula de la manifestación. La meditación por excelencia, a realizar constantemente en un estado de Devekut, de unificación de todos los niveles y de adhesión de nuestra alma a su raíz divina, es la contemplación del Nombre. Dios y su Nombre son Uno. El Santo, Bendito sea, se halla siempre presente en su Nombre. Si éste se tomara en vano<sup>19</sup>, Dios no lo permita, la Kedushá (santidad, energía positiva) que canaliza, al no haber una vasija capaz de contenerla, sería capturada por la Tumá (las fuerzas de la impureza). Las fuerzas negativas ganarían fuerza y en vez de una santificación, un Kidush, tendríamos lo contrario, una desecración, un Hilul HaShem, con efecto negativo sobre nosotros y sobre el mundo.

La meditación continua en el Nombre de Dios es recomendada por grandes cabalistas, como Isaac de Acco o el Ari, siendo la verdadera aplicación práctica del versículo (Sal 16:8): “Shiviti YHVH LeNegdi Tamid; He puesto a YHVH delante de mí siempre”.

Así, dice Rabí Yitsjak de Acco<sup>20</sup>:

“Debes mantener de continuo las letras del Nombre único en la mente como si estuvieran enfrente de ti, escritas en un libro con escritura de la Torá (Ashurí) Cada letra debe aparecer infinitamente grande ... El ojo de tu mente debe mirarlas y al mismo tiempo tu corazón debe dirigirse hacia el Ser Infinito (En Sof). Tu mirada y tu pensamiento deben ser como uno...

“[Si eres capaz de hacer esto] ningún mal te acaecerá y no serás víctima de accidentes. Mientras que estés adherido a Dios, estarás por encima de accidentes y en control de las situaciones...

“Se puede preguntar por qué hay que ligar los pensamientos al Tetragrámaton más que a cualquier otro Nombre. La razón es que este Nombre es la causa de las causas y la fuente de todas las fuentes. En él están incluidas todas las cosas, desde Kéter, la sefirá suprema, hasta la más insignificante polilla. Bendito sea el Nombre de la gloria de su reino por siempre y siempre.”

## MEDITACIÓN I:

Realizar la meditación anterior repitiendo como mantra el versículo:

שְׁוִי־תִי יְהוָה לְנֶגְדִי תָמִיד  
Shiviti Adonay Lenegdi Tamid

Pongo (he puesto, estoy poniendo) al Eterno delante de mí siempre

<sup>19</sup> Véase tercer mandamiento.

<sup>20</sup> Meirat Enaim. La Luz de los Ojos. Citado de Meditación y Cábala. Kaplan. Pags. 156-7.

## MEDITACIÓN II:

### ARMONIZACIÓN CON LA LUZ DIVINA

Una vez alcanzado el estado de meditación (relajación, etc), miramos entonces hacia el firmamento y vemos que aparece escrito en él el Nombre יהוה en letras de fuego blanco emitiendo luz blanca. Vemos cada letra grande como una casa, claramente delineada, resplandeciente de luz, llenando todo nuestro campo de visión. Durante unos instantes nos concentraremos exclusivamente en las letras del Nombre, vaciando nuestra mente de todo pensamiento.

Vemos entonces cómo un rayo de Luz desciende desde el Nombre y penetra en nosotros por la zona de la coronilla (el centro microcósmico correspondiente a Kéter). Esta Luz recorre nuestro cuerpo Sefirá a Sefirá según el Rayo Relampagueante y las correspondencias sefiróticas internas (*si no se conocen, directamente en cada parte y cada órgano*), hasta alcanzar el centro de Maljút bajo las plantas de los pies donde se estabiliza. Poco a poco la Luz nos va llenando, limpiándonos y llenándonos de positividad y energía, hasta que nos sentimos completamente luminosos y radiantes.

Contemplamos todos nuestros centros psíquicos sefiróticos luminosos y vibrando en la frecuencia de la Luz Divina. Imaginamos todos nuestros órganos y partes del cuerpo bañados en esa Luz que nos limpia por completo y elimina toda forma de negatividad. Nos podemos detener en aquellas regiones aquejadas de algún tipo de dolencia y contemplar cómo la Luz aporta curación, salud y vitalidad. Sentimos que la Luz penetra hasta la médula de los huesos, fortaleciendo su sistema inmunológico. Percibimos cómo a través de los miles de capilares y conductos microscópicos la Luz alcanza a todas las células de su cuerpo y, en particular, limpia, rectifica y activa las cadenas de ADN del núcleo celular. Podemos ser todo lo detallado que deseemos o que la situación requiera (en el contexto de curación, por ejemplo).

Anhelamos adherirnos fuertemente a Dios a través de su bendito Nombre y sentirnos totalmente unificados con su Luz. Pasamos entonces a la siguiente fase de interiorización sincronizando la contemplación de las letras individuales con nuestra respiración.

Para lo cual, volvemos a tomar conciencia de nuestra respiración, profunda y rítmica y durante unos instantes atendemos a su flujo regular de inspiración y espiración. Cuando nos sintamos preparados empezamos con el siguiente proceso: Hacemos una inhalación y meditamos en la letra Yod, atrayendo su luz e introduciéndola en nosotros. En la exhalación meditamos en la letra He, permitiendo que su luz nos permee e irradie a través de nosotros. En la siguiente inhalación meditamos en la letra Vav como una luz pura, llena de fuerza y vitalidad y, por último, en la exhalación subsiguiente, meditamos en la segunda He, sintiendo cómo la Presencia Divina nos llena de gozo y alegría a rebosar. En total dos respiraciones completas.

Es decir, en la primera inhalación, contemplamos la Yod como una luz blanca, cegadora, radiante, cálida, gozosa. Esta luz penetra por tu nariz y llena y permea todo tu cuerpo, llenándote de Sabiduría.

En la primera exhalación, espiramos por la nariz y sentimos la He radiando a través de todo nuestro ser, como una madre que nos rodea y abraza. Al exhalar expulsamos todas las impurezas de nuestro sistema espiritual.

En la segunda inhalación sentimos cómo la Vav llena nuestro cuerpo, nos energiza, nos llena de fuerza y vigor, dándonos un corazón limpio, íntegro, verdadero con nuestro self, completo, maduro, equilibrado. Mantenemos la imagen de la Vav en luz blanca como la Yod, cristalizada en nuestra mente como un corazón radiante.

Y en la segunda exhalación sentimos que todo nuestro organismo físico es limpiado y recargado con el poder de la He final. Sentimos su luz refrescante, rodeándonos e irradiando.

Podemos repetir el ciclo completo el número de veces que queramos. Una posibilidad es hacerlo 26 veces, el número del Tetragrama, concentrándonos no sólo en la imagen sino también en el sonido de cada letra. Haríamos así en total 52 respiraciones, pero cualquier número es válido. Después permanecemos un buen rato en contemplación interior, en paz, alegría y plenitud.

### MEDITACIÓN 3: UNIFICACIÓN

En particular, Tiféret – que como centro de Yetsirá de Atsilút representa el Partzuf de Zeir Anpin, el Santo, Bendito sea – es la Vav del Tetragrámaton, pero está también representada en otro nivel por el Nombre completo Yod/He/Vav/He. La He final del Tetragrama, como centro de Asiá de Atsilút – y específicamente la sefirá Maljút, es la Shejiná o Presencia Divina, y está representada en otro nivel por el Nombre Adonay.

Todas nuestras acciones, oraciones, meditaciones y esfuerzo espiritual se realizan en aras de la unión del Santo, Bendito sea y de la Shejiná, que se halla en estado de exilio entre las criaturas. Esta es la Santa Unión – del cielo y la tierra, lo alto y lo bajo, lo subjetivo y lo objetivo, lo masculino y lo femenino, Tiféret y Maljút –.

Se puede trabajar mediante el siguiente Yijud:

La primera fase es la visualización de Tetragrámaton:

יְהוָה

Después se expande la segunda He, que es la Shejiná, cuyo Nombre es Adonai, el cual se escribe en su lugar adecuado:

יְהוָה אֲדֹנָי

La Shejiná se encuentra entonces perfectamente unida a su consorte, lo cual se expresa entrelazando las letras, una a una, nivel a nivel:

# יְאֱהוָה י

Para ponernos en el nivel de conciencia adecuado, quizá resulte útil realizar la siguiente contemplación:

La Alef que representa la unidad de la Creación y que porta el sello del Tetragrama se une con la Yod de la Sabiduría suprema y del arquetipo de la Deidad manifestada. La Dalet de la manifestación en sí – la fuerza del cuaternario, origen de la multiplicidad – se une con la He del Espíritu (quinto elemento) Divino. La Nun de la individuación – conteniendo a todas las criaturas – se una a la Vav del supremo Self Divino. Por último, la Yod de la obra final completada – de la Sabiduría actualizada, conteniendo todas las esferas y órdenes de fuerzas naturales – se une a la He del Reino de Dios, el perpetuo Shabat, la perfección última del Plan Divino realizado en la Tierra y en el Cosmos.

Visualizamos cómo de la luz que irradia esta unificación todos los seres de todos los mundos reciben bendición, paz, plenitud, realización.

Este Yijud es tan importante que en algunos Sidurim (libros de oraciones) sustituye por completo al Nombre de Dios, apareciendo éste siempre en la forma anterior, es decir, con la He expandida conteniendo al Nombre Adonai y a continuación las ocho letras entrelazadas. Así, en todas las oraciones, cada vez que leemos el Nombre de Dios YHVH y pronunciamos Adonai, estamos de hecho actualizando la unificación. De este modo hacemos nuestra pequeña contribución a la realización del Reino de Dios en la Tierra.

Otras meditaciones seguirán en lecciones posteriores.