

## 5. CÁBALA JUDÍA

«En toda religión hay siempre dos aspectos, el que se ve y el oculto», escribe el cabalista contemporáneo Z'ev ben Shimon Halevi. Lo que se ve se manifiesta como rituales, escrituras, servicios; lo oculto tiene la luz que debería iluminar esas formas. En el judaísmo, las enseñanzas ocultas se denominan Cábala. Se dice que los autores de estas enseñanzas fueron los mismos ángeles, los cuales recibieron instrucciones de Dios. Los cabalistas identifican a las grandes figuras de los tiempos bíblicos —Abraham, David, los profetas— así como a los esenios y otros grupos místicos de la historia judía, como portadores de esta tradición. Halevi dice que Joshua ben Miriam, también conocido con el nombre de Jesús, fue un transmisor de la Cábala. Esta tradición judía oculta apareció por primera vez en Europa en la Edad Media, y muchos linajes de su transmisión continúan presentes en la actualidad.

La cosmología de la Cábala plantea una realidad de múltiples niveles, cada uno de los cuales es un mundo

completo en sí mismo. Estos planos se disponen de un modo jerárquico, y la parte superior de cada uno corresponde al aspecto inferior del que está por encima. La esfera más elevada es la de Metatron, el arcángel principal, el cual enseña a los seres humanos. Cada nivel encarna un estado de conciencia, y la mayoría de las personas existen en los niveles más bajos, mineral, vegetal y animal. Según el punto de vista de la Cábala, el hombre normal está incompleto, restringido a esos planos inferiores. Lleva una vida mecánica, constreñido por los ritmos de su cuerpo y por reacciones y percepciones habituales; busca ciegamente el placer y evita el dolor. Aunque puede tener breves atisbos de posibilidades superiores, no tiene deseos de elevar su nivel de conciencia. La Cábala trata de despertar al estudiante haciéndole ver sus propias limitaciones y adiestrarle para entrar en un estado de conciencia en el que armoniza con una conciencia superior, sin que sea ya esclavo de su cuerpo y condicionamiento. Para liberarse, el aspirante debe primero desilusionarse con los juegos mecánicos de la vida. Entonces construye un fundamento para acceder a una conciencia superior, el Paraíso dentro de él. Según Halevi, este es el significado alegórico de la esclavitud en Egipto: la esclavitud del ego limitado, la purificación del buscador en el desierto y su entrada en la tierra de miel y leche.

Para realizar esta tarea, el seguidor de la Cábala debe observar el funcionamiento del *Yesod*, su mente ordinaria o ego, a fin de ver a través de sus propias flaquezas y autoengaños, conociendo así las fuerzas inconscientes que dan forma a sus pensamientos y acciones. Para ello

trata de alcanzar el nivel de conciencia llamado *Tiferet*, un estado de claridad que es testigo o «vigilante» del *Yesod*. De este estado de autoconocimiento realizado emana lo que a veces se considera como un ángel guardián que le guía a uno a través de las situaciones difíciles con desenvoltura y habilidad. *Tiferet* está más allá de la mente ordinaria que se ocupa de los asuntos cotidianos, aquí se trasciende el ego y se entra en el reino del espíritu, el puente entre el hombre y lo divino, el portal del Paraíso: es el alma. Así, en un estado de *Yesod*, el ego es el que manda, y cuando *Tiferet* es el dominante, hay un estado superior en el que uno se mira a sí mismo. Este estado de conciencia despierta sólo se vislumbra brevemente en la vida del hombre ordinario. El seguidor de la Cábala trata de obtener un acceso permanente a ese estado y ascender todavía a niveles más elevados.

Los elementos específicos del adiestramiento del cabalista —su fundamento para estados superiores— varía de una escuela a otra, aunque los puntos básicos son bastante constantes. Cuando el aspirante entra en contacto con un *Maggid*, o maestro, comienza en serio su adiestramiento. El *Maggid* le orienta para que efectúe una observación franca de sí mismo, utilizando el material de la vida del estudiante para enseñarle. Hay muchos sistemas que ayudan al buscador a conocerse, tales como la intrincada numerología que transmuta las letras y palabras hebreas en un código numérico con interpretaciones místicas. Uno de los sistemas cabalistas más conocidos es el del Arbol de la Vida, un mapa de las jerarquías y atributos de los muchos planos que interactúan en el mundo y den-

tro del hombre. El árbol sirve como un modelo a través del cual el aspirante observa su propia naturaleza y una llave para abrir las dimensiones ocultas que guían su vida. Pero una simple comprensión intelectual del árbol, puede ser yesódica, al servicio del ego. Al margen de la elegancia con la que el buscador capte las complejidades del árbol, sus estudios no servirán de nada si descuida su desarrollo espiritual. El requisito previo es el adiestramiento de su voluntad, su capacidad de mantener una atención sin oscilaciones. Para ello el cabalista recurre a la meditación. Halevi escribe (1976: p. 126):

La preparación significa poder recibir e impartir... el grado de recepción determina la calidad del Conocimiento impartido. El intercambio es preciso y se paga con la cantidad de atención consciente en una situación compleja. Donde hay atención, hay poder.

Las instrucciones para la meditación forman parte de las escrituras secretas de los cabalistas y, aparte de las reglas generales, no se hacen públicas. Cada estudiante aprende directamente de su Maggid. En general, en la Cábala la meditación es un ramal de las plegarias normales del judío devoto. La concentración meditativa permite al seguidor de la Cábala ahondar en las profundidades de un tema determinado —una palabra en una plegaria o un aspecto del árbol— y también detener su pensamiento a fin de permanecer concentrado en el tema. Este enfoque preciso es *kavvanah*, la adhesión del pensamiento a un tema único. En una clase de *kavvanah*, el meditador se

concentra en cada palabra de la plegaria habitual con toda su atención, hasta el punto en que su mente trasciende el simple significado de las palabras, y así las utiliza como un vehículo para acceder a un estado superior. Azriel de Gerona, un cabalista medieval, describió el proceso de *kavvanah* como el momento en que «el pensamiento se expande y asciende a su origen, de modo que cuando lo alcanza finaliza y no puede ascender más». Como resultado de este estado, las palabras de la plegaria llegan a transmutarse, llenas de un divino influjo de este vacío de pensamiento.

Según la tradición cabalista, la entrada en el Paraíso interno de quien no se ha preparado debidamente un fundamento a través de la autopurificación puede ser peligroso. El Talmud nos cuenta la historia de cuatro rabbis que entraron en el Paraíso: uno se volvió loco, otro falleció y un tercero perdió la fe; sólo uno de ellos, Rabbi Akiba, regresó en paz. Los influyentes escritos de Abraham Abulafia, entre la elaboración más detallada de la meditación cabalista, tenían la finalidad de enseñar a aproximarse sin peligro al Paraíso interno. La meditación de Abulafia combina varias letras del alfabeto hebreo en una meditación de los sagrados nombres de Dios. Este método es distinto de la plegaria; el aspirante se entrega a él en aislamiento, en vez de la sinagoga, a unas horas determinadas y bajo la orientación de su Maggid. Halevi describe la senda recorrida por un practicante de esta forma de meditación. A medida que repite el nombre, dirige su atención hacia arriba desde el Yesod, la mente limitada ordinaria, al Tiferet, una conciencia más

allá del ego. Es decir, desvía su pensamiento de todas las formas de este mundo, centrándolo en el nombre. En sus esfuerzos por encontrar la gracia de Dios, el yo ascenderá de súbito más allá de Tiferet hasta un estado extático llamado *Daat*, o conocimiento. Aquí su sensación de separación de Dios se disuelve, aunque sólo sea por un momento. Le inunda una gran alegría y se apodera de él un dulce arrobamiento. Cuando emerge de este estado, vuelve a ser consciente de la repetición interna del nombre, al que ha trascendido por ese instante un estado al que los meditadores Theravadan podrían llamar *jhana*.

El final de la senda cabalista es *devekut*, estado en el que el alma del seguidor se adhiere a Dios. Cuando el cabalista estabiliza su conciencia a este nivel, ya no es un hombre ordinario, sino un hombre sobrenatural, un *Zaddik*, o santo, que se ha librado de las cadenas de su ego personal. Las cualidades de quien ha alcanzado esta situación incluyen ecuanimidad, indiferencia a la alabanza o la culpa, sensación de estar a solas con Dios y profecía. La voluntad del ego está inmersa en la voluntad divina, de modo que los actos de uno sirven a Dios más que un yo limitado. Ya no tiene que estudiar la Tora, pues él se ha convertido en Tora. Un comentarista clásico define el *devekut* como un estado de la mente en el que (Scholem, 1974: p. 175):

Uno recuerda constantemente a Dios y su amor y no aparta su pensamiento de Él... hasta el punto de que cuando esa persona habla con otra, su corazón no está en absoluto con ella, sino que sigue ante Dios. Y realmente

puede ser cierto que el alma de quienes llegan a esta situación tiene garantizada su vida inmortal incluso en esta vida, pues ellos mismos son el lugar donde mora el Espíritu Santo.