

¿Qué es la Cábala?

La Cábala (Cabalá, en pronunciación hebrea) es una tradición viva de conocimiento. En el contexto de la espiritualidad universal presenta una formulación propia de la sabiduría original acerca de Dios, del Ser Humano y del Cosmos, incluyendo, de acuerdo con ese conocimiento, las distintas técnicas de desarrollo y de transformación encaminadas a llevar al ser humano a su pleno estatus como ser espiritual y cósmico.

Lo espiritual no se define por oposición con lo material, sino por su afinidad con lo Divino. Según la Cábala, todas las Sefirot (elementos de la Creación/Manifestación) son igualmente sagradas. La meta del cabalista no es evadirse ni escapar de nada (ni incluso de su propia psique) sino llevar todo a su plena realización, es decir, unir el Cielo con la Tierra.

La Cábala es una vía universal, abierta a todos. Toma a cada individuo en el estado evolutivo en que se encuentra en ese momento y lo lleva más allá, a un nivel más completo de realización personal. De un modo u otro, todos estamos en camino.

Lo que define a un cabalista es su grado de conexión con su verdadera naturaleza en el plano de la esencia. Ésta a veces ha sido definida como Luz, una energía viva, consciente, dadora y creadora. En el lenguaje de la Cábala, la emanación directa del Fundamento Divino, comoquiera que se considere a éste según las propias creencias, es llamada la LUZ INFINITA, y es considerada como la verdadera sustancia de todo lo que existe.

Cábala significa Recepción. ¿Qué es lo que se recibe? Precisamente la conexión consciente con la Luz..

¿Cómo se practica la Cábala?

Para que haya una verdadera integración de lo interno y lo externo –y recordamos que la meta del cabalista es la unión del cielo con la tierra, la manifestación de la Luz Divina en medio de la Creación- es necesario cultivar igualmente el aspecto pasivo de la voluntad, lo que sería el talante, el modo en que procesamos todas las experiencias. Sólo eso nos puede dar una base suficiente de estabilidad y entendimiento que nos permita recibir el impacto continuo de la corriente espiritual y canalizarla propiamente, según el flujo de su dinamismo propio.

Los siguientes **principios** están enfocados a perfilar lo que sería esa **actitud** ideal. Cada uno de ellos es en sí mismo, además de una norma de constante desarrollo, un criterio que nos permitirá evaluar cuál es nuestro estado en un momento dado, si estamos verdaderamente en el nivel en que creemos estar, o si hay facetas en nuestra vida que es preciso pulir o sobre las que hay que seguir trabajando.

1. Tener siempre presente cuál es el objetivo fundamental de la vida, que no es otro que el **objetivo espiritual**. Este puede tener distintos nombres, como la iluminación, alcanzar la plenitud, realizar el tikún personal y el Plan Divino en la tierra, llenarse de la Luz Divina y canalizarla, unir el cielo con la tierra, unirse (en conciencia) con la propia Chispa Divina y manifestar su Luz, etc. Sea cual sea la forma que más atractivo tenga para nosotros –evidentemente la realidad subyacente es la misma- alcanzar el objetivo espiritual debe ser el principio último que guíe nuestras acciones, el polo magnético que nos atraiga irremisiblemente, desapegámonos de cualesquiera experiencias y poniéndolas en una perspectiva última de aprendizaje y logro.

No hay que ceder al desánimo y pensar que este objetivo es en última instancia inalcanzable. Lo sería quizá si estuviéramos solos y completamente dejados a nuestros recursos, pero no es así. Hay que tener una fe firme e inmovible en que la Luz Divina está siempre con nosotros y siempre se manifestará en cuanto le demos una oportunidad para ello. Basta que la llamemos y

acudirá, recibéndola en la medida que la apertura de nuestra vasija lo permita. Y eso es algo que va a depender por completo de nuestra actitud y disposición para ello. Dios es dador, Bondad Absoluta (meditemos en lo que eso significa: sólo y completamente deseo de beneficiar) y siempre quiere lo mejor para nosotros. Sin fisura ni condición alguna. No hay más medida ni límite que el que nosotros mismos pongamos.

2. Soy el **creador de mi mundo**. He elegido libremente todas las condiciones de mi vida. Si no lo percibo así, contemplándome como el sujeto pasivo o víctima de innumerables situaciones, es porque no me conozco a mí mismo en todos los planos. No tengo una imagen completa de mí mismo, no conozco las circunstancias de mis vidas anteriores, ni cómo éstas han podido condicionar a mi vida presente, no conozco las variables ocultas de mi realidad. Estoy en mitad de mi propia película, inmerso en ella, y no soy capaz de concebir mi futuro cercano o lejano y menos aún el desenlace final: el ser espiritual realizado que llegaré a ser. Si tuviera una perspectiva de grandes periodos de tiempo mi juicio sería de seguro muy distinto.

En consecuencia, es necesario asumir plenamente la responsabilidad por mí mismo y mis acciones. Es inútil culpar a nada ni a nadie. Las posibles situaciones negativas por las que atravieso me las provocho yo; son un reflejo y resultado de mi propio estado mental y espiritual. Para comprobarlo basta con dejar de generar y proyectar negatividad y empezar a generar y proyectar positividad. Pronto se observarán los resultados.

3. El objetivo espiritual se alcanza por la **autorrealización** personal (tikún personal) y por la **realización de la tarea específica** (tikún olam). La autorrealización personal pasa por ser verdaderamente uno mismo al nivel de Tiféret, lo cual implica necesariamente acción, es decir, manifestación y proyección de ese self que somos, la expresión de las propias cualidades (briáticas) que constituyen nuestra individualidad –única y específica- en la plena conciencia de nosotros mismos. Esto es un proceso sin límite, estando escrito en lo arquetípico. El conocimiento, el desarrollo, la transmutación, la realización,..., son aspectos del tikún personal, la rectificación de la propia vasija, hasta llegar a ser plenamente transparente a (y por tanto uno con) la Luz Divina. Ser y llegar a ser son dos aspectos complementarios de un mismo proceso –el camino que es la meta y al mismo tiempo camino-: Yo Soy/Seré el que Soy/Seré.

Ser uno mismo –la búsqueda por la autorrealización- no significa vivir para sí, en el sentido egoico del término. La egoicidad es una fase que se trasciende englobándola en una realidad superior. La individualidad, particular por definición, es al mismo tiempo universal. Profundamente imbricada en la propia naturaleza está la tarea personal, la contribución específica al tikún olam, la rectificación del mundo. Cada uno de nosotros tiene una misión, un trabajo, que es único y particular para él. Puede sentirlo como una vocación, como una inspiración, como una llamada, como una aspiración a un ideal. Lo que él tiene que hacer sólo él puede hacerlo: pequeño o grande, tarea de una vida o un instante de acción, no le toca a él decidirlo sino realizarlo. Un mínimo sobrepeso hace inclinar la balanza hacia uno u otro lado, y ¿qué sabemos nosotros de lo que es verdaderamente importante, cegados como estamos por la megalomanía de nuestro ego? Pequeñas semillas producen enormes árboles, cuando maduran en las condiciones y tiempo adecuados. El Plan Divino no es sólo mi redención/realización personal, sino el de toda la Creación, tarea a la que estamos todos llamados. La Devoción a la Gran Obra es una medida del grado de mi arraigo a Tiféret.

4. Es necesario comprender el **valor pedagógico de las experiencias negativas** y de las situaciones difíciles por las que atravesamos. En todo lo que nos ocurre hay lecciones que aprender, cualidades negativas a superar, teshuvá o rectificaciones que efectuar, expiaciones (para nosotros o para los demás) que realizar. Nada sucede porque sí. No es sólo que todo tenga una causa, es que también tiene una finalidad. Hay que tener la firme convicción de que Dios jamás nos envía una prueba que no podamos superar. En consecuencia lógica, si Dios sabe que podemos superarla, somos nosotros mismos los que tenemos que convencernos de ello, y la manera de verlo es en la propia superación. Las pruebas son para nosotros mismos. Tenemos el ejemplo arquetípico en el libro de Job, que aparentemente sufre sin causa personal, pero que alcanza un grado de realización personal –la propia experiencia profética- imposible por otros medios. Hay que leer este libro como

un manual de transformación en la conciencia superior. Y Dios perdona a los amigos de Job, que no han declarado la verdad de las cosas, gracias a que Job intercede por ellos.

5. Siempre tenemos muchos caminos delante de nosotros. Incluso a veces parecen todos buenos, o igualmente buenos. No siempre la decisión se presenta de forma clara como una elección entre el bien y el mal. La norma infalible es la siguiente: elegir el camino de la afinidad con el Creador, es decir, el **deseo de dar**. Por supuesto que vivimos en un mundo construido sobre el deseo de recibir, que es una fase ineludible. El deseo de recibir es la fuerza negativa necesaria para la Creación, pero el deseo de recibir sólo para sí, la fuerza egoísta, es la raíz del mal. El camino es transmutar el deseo de recibir en deseo de dar. Recibir para dar es compartir. Ante la duda, hay que elegir el camino que implique más deseo de dar, porque ése es el camino divino. Es necesario convencerse de que, por la propia naturaleza de las cosas, es imposible que del deseo de dar se derive el mal, así como es imposible que del deseo de recibir sólo para sí se derive algún bien a la larga, por mucho que parezca que de momento obtengo un bien a corto plazo. Éste, sin duda, es ilusorio.

6. Las **emociones negativas** son la puerta de entrada al satán (el Yetser HaRá, la propia mala inclinación –no la personificación de ningún ángel caído- por mucho que como todo arquetipo pueda conectar con su raíz en el inconsciente colectivo). La duda, el miedo, la culpa, la desesperación, la depresión, la tristeza, la cólera, etc., son los instrumentos directos mediante los que nos controla nuestra mala inclinación. Todos nacen en el deseo de recibir sólo para uno mismo, que hemos dicho que es la raíz del mal. Es necesario convencerse de que no hay ningún poder por encima de nuestra voluntad, que hasta Dios mismo respeta. Ninguna fuerza externa o interna puede tener poder sobre nosotros si nosotros mismos no se lo permitimos. Y es mediante las emociones negativas como les abrimos la puerta. Elijamos, pues, el camino de la alegría, de la plenitud, del agradecimiento por la vida y por las innumerables bendiciones que hemos recibido y que constantemente estamos recibiendo. "¿Quién es rico?", se pregunta el Talmud. "El que se conforma con su parte", pues no hay límite para el deseo de recibir, y, por mucho que tengamos, mientras que rija el deseo de recibir, nos experimentaremos en ausencia de... Y si nos experimentamos en ausencia, inmediatamente ponemos en marcha el deseo de recibir, lo que constituye un círculo vicioso. La forma de salir de él es la aceptación. No la aceptación resignada, que no transmuta ni libera, sino que hace permanecer a la espera. La aceptación es el convencimiento de que ya estamos en plenitud, y que esa plenitud es la manifestación de lo Divino. Si no estamos alegres es que estamos apegados. Sin alegría no hay Dios.

7. La espiritualidad no se alcanza por la realización de actos extraordinarios, sino por la sublimación de lo cotidiano. La actitud a cultivar es el **éxtasis ordinario**, el vivir en un estado de conexión constante, el hacer de todos los pensamientos actos de tefilá (oración), el considerar todas las situaciones como llenas de Presencia Divina, el oír todos los sonidos como vibraciones del Nombre de Dios, el ver a todas las personas como imagen y semejanza de Dios. Se dice que Dios es Amor y el Amor es Unidad. Ama a tu prójimo como a ti mismo, porque es tú mismo. Por tanto, elijamos el camino de la unidad y de la unificación, de la resolución de los conflictos por integración en una unidad superior, de buscar el punto de equilibrio en el que todos los opuestos se reconcilian. Tal es el modo divino.

8. Toda situación es dual por naturaleza: tiene una cara positiva y una cara negativa. La cara positiva nos da placer. La cara negativa nos produce dolor. Es necesario **concentrarse en el placer** y no en el dolor, la dificultad o el esfuerzo. Con ello lograremos realizar hazañas impensables en otras circunstancias. Aplicado a las relaciones, esto significa concentrarse siempre en las virtudes, no en los defectos de los demás, que tarde o temprano aparecerán, incluso en el ser más amado por muy perfecto que ahora nos parezca. Ser benevolente y tolerante, saber ceder, es la clave para el shalom, la paz. Y la paz, en la pareja, en las amistades, en la sociedad en general, es un valor absoluto, a perseguir siempre.

9. La espiritualidad es lo opuesto a la inconsciencia. El precio que pagamos por la evolución, por el desarrollo personal y colectivo, es la conciencia. Una persona evolucionada puede elegir mirar para otro lado, pero no puede dejar de saber que está mirando para otro lado (porque la conciencia lleva a la acción y hay una acción que quiere evitar). La inhibición no es neutra: tendrá consecuencias para sí o para otros, incluso para la propia conciencia (una flor débil que puede marchitarse). El camino es, pues, necesariamente la conciencia, que empieza por el autoconocimiento. Para ello no hay otra puerta de entrada que la **honestidad** con uno mismo, la sinceridad interior, el romper con todos los mecanismos internos de evasión –construidos a partir de racionalizaciones, justificaciones e identificaciones- y aceptarse a uno mismo como realmente es, en la luz y en la sombra. Y todos tenemos ambas facetas. Luego vendrá la rectificación de lo necesario. Pero no se puede rectificar lo que no se ve. Y sin rectificación no hay verdadera espiritualidad porque ésta opera por la ley de similitud de fase.

10. La ley espiritual es la ley del **esfuerzo**. Sólo mediante el esfuerzo podemos eliminar el pan de la vergüenza –el recibir constante y gratuito de la Luz Divina, que es todo lo que somos, pero que es la fase disímil del Creador (que es Puro Dar), y que por tanto nos separa radicalmente de Él (ya que nos impide asimilarnos a Él)-. Y esta paradoja sólo se puede resolver si renunciamos a la Luz de nuestro estado prístino, viniendo a este mundo de ocultación para merecerla de nuevo, convirtiéndonos así en dadores (y por tanto Divinos), ya que el elegir consciente (y libre) de la Luz es lo único que podemos dar realmente a nuestro Creador.

Sin esfuerzo no hay mérito. No existe tal cosa como un camino espiritual fácil. Si es fácil no es verdadero. Como dice el Talmud: "¿Te esforzaste y encontraste? ¡Creételo! - ¿No te esforzaste y encontraste? ¡No te lo creas!"

.....

El resto :: http://www.lacabaladelaluz.com/articulo_como_se_practica_la_cabala.htm ::

.....

::

.