

ARYEH KAPLAN

MEDITACIÓN
Y
CÁBALA



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cábalá y Judaísmo

MEDITACIÓN Y CÁBALA

Aryeh Kaplan

1.ª edición: febrero de 2025

Título original: *Meditation and Kabbalah*

Traducción: *Eduardo Madirolas*

© 1982, Aryeh Kaplan

Título publicado por acuerdo con Red Wheel/Weiser,
a través de International Editors & Yáñez Co.'S.L.

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-219-3

DL B 15970-2024

Printed in India

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
I. Meditación	11
1. Las escuelas	11
2. Métodos	13
3. Vocabulario	18
II. Místicos talmúdicos	23
1. Los talmudistas	23
2. El Zohar	34
3. Escuela de las <i>Hejalot</i>	43
4. El texto de las <i>Hejalot</i>	50
III. Rabbí Abraham Abulafia	67
1. El Hombre	67
2. Desarrollo de un profeta	72
3. Escritos	87
4. Enseñanzas	91
5. El Edén oculto	101
6. La luz del intelecto	105
7. La vida del mundo futuro	112
8. Las puertas de la rectitud	128
9. La escalera de ascenso	132

IV. Otras escuelas antiguas.....	139
1. La puerta de la Kavanah.....	139
2. Las Puertas de la Luz.....	149
3. Rabbí Isaac de Acco	163
4. Publicación del Zohar.....	176
5. Escuelas ocultistas.....	184
6. Cuadrados mágicos.....	188
 V. Safed	 201
1. El Ramak.....	201
2. Colores	213
3. Rabbí Jaim Vital	222
4. Las Puertas de la Santidad.....	226
 VI. El Arí	 239
1. Un ángel humano	239
2. El sistema	250
3. Kavanot	254
4. Yijudim	259
5. La Puerta del Espíritu Santo	263
 VII. Los Jasidim	 313
1. El Baal Shem Tov.....	313
2. Meditación	327
3. Un Yijud.....	328
4. Estados de conciencia	330
5. El camino de la oración	336
6. Ascensión espiritual	347
7. Nada	353
8. El camino de Rabbí Najman.....	360
 ÍNDICE ANALÍTICO	 369
CITAS BÍBLICAS.....	385

ומיחרו וליחדב
Con inquietud y amor...

ברשות רבותי
Con permiso de mis maestros...

AGRADECIMIENTOS

Dra. Perle Epstein
Library of Jewish Theological Seminary of America,
New York, particularmente a Ms. Susan Young
y Mr. Micha Falk Oppenheim.

Hebrew University Libraries, Jerusalem.
Bodleian Library, Oxford.
Bibliothèque Nationale, París.
British Museum, Londres.
Biblioteca Apostólica Vaticana,
Ciudad del Vaticano.
Columbia University Library,
Manuscript Division, New York.
Lenin State Library, Guenzburg
Collection, Moscú.

INTRODUCCIÓN

Se empieza con gran inquietud a escribir un libro como éste en el que se exponen algunos de los misterios más recónditos de la Cábala. Muchos cuestionarán la sabiduría y conveniencia de poner esa información por escrito en un libro, particularmente en una traducción a una lengua moderna como el español. Pero se ha publicado ya tal cantidad de información errónea, que se hace virtualmente imperativo el dar a conocer una versión auténtica y autorizada. Es por esto, y por otras razones que bajo juramento debo ocultar, por lo que los grandes maestros vivos de la Cábala han dado su aprobación para que un libro tal sea publicado.

La ciencia de la Cábala se divide en tres áreas básicas: teórica, meditativa y práctica.

La Cábala teórica trata de la forma de los misterios, enseñando la estructura de los dominios angélicos y de las Sefirot o Emanaciones Divinas. Se enfrenta con gran éxito a los problemas planteados por las muchas escuelas de filosofía y proporciona un marco conceptual en el que todas las ideas teológicas se pueden encajar. Pero lo que es más importante para el tema que nos ocupa, la Cábala teórica también plantea el marco mediante el que poder entender los mecanismos de tanto la Cábala meditativa como la práctica.

Hay aproximadamente unos tres mil libros publicados de Cábala y la inmensa mayoría tratan en su mayor parte de la Cábala teórica. En esta categoría se incluyen las obras cabalísticas más conocidas, como el *Zohar* y el *Bahir*, casi totalmente teóricas en sus ámbitos. Lo mismo puede decirse de los escritos de Rabbí Isaac Luria, el Arí, considerado por muchos el más grande cabalista de todos los tiempos. Con el paso del tiempo, su escuela investigó más y más profundamente en las ramificaciones filosóficas de los conceptos cabalísticos principales, produciendo un sistema filosófico extremadamente profundo, auto-consistente y satisfactorio.

Por otra parte, la Cábala Práctica era un tipo de magia blanca que trataba de las técnicas para evocar poderes sobrenaturales. Para ello utilizaba nombres divinos, encantamientos, amuletos, talismanes y otras técnicas, como quiromancia, fisiognomía y astrología. Muchos cabalistas teóricos, capitaneados por el Arí, desaprobaban el uso de tales prácticas, catalogándolas de peligrosas y espiritualmente degradantes. Como resultado de ello sólo han sobrevivido en muy pequeño número de textos, la mayoría en forma de manuscrito, y sólo un puñado de los más inocuos han sido publicados.

Es significativo que algunas de las técnicas a las que se alude en esos fragmentos parece que se han conservado entre las escuelas europeas no judías de magia. La relación entre la Cábala Práctica y esas escuelas de magia constituye de por sí una interesante área de estudio.

La Cábala meditativa se halla a medio camino entre los dos extremos anteriores. Algunos de los métodos más antiguos lindan con la Cábala Práctica y su utilización han sido desaprobada por los maestros posteriores, especialmente los de la escuela del Arí. Dentro de esta categoría están los pocos textos conservados del período talmúdico. Lo mismo es cierto de las enseñanzas del maestro del siglo XIII Rabbí Abraham Abulafia, cuyas obras de meditación no han sido nunca publicadas y sobreviven sólo en manuscrito.

De lo más elocuente resulta la afirmación que figura al final de *Shaarei Kedushah* (Las Puertas de la Santidad) que es esencialmente un manual de meditación.

La parte más importante y explícita de este libro es la sección cuarta que da instrucciones concretas para la meditación. Cuando el libro se imprimió por primera vez en 1715, el editor omitió ésta última y más importante sección, con la nota siguiente:

El editor declara que esta sección cuarta no debe ser copiada o impresa puesto que consiste en su totalidad de nombres divinos, permutaciones y misterios ocultos, y no es conveniente traerlos al altar de la letra impresa.

De hecho, si se examina esta sección se observa que los «nombres divinos y permutaciones» juegan un papel relativamente pequeño y podían haber sido omitidos con facilidad. Pero, además, la sección en

cuestión presenta instrucciones explícitas para las diversas técnicas de meditación cabalística e incluso esto era considerado una doctrina demasiada secreta para ser publicada para las masas.

El mismo Arí utilizaba un sistema de meditación consistente en *Yjuidim* (unificaciones), el cual estaba incluido en el cuerpo principal de sus escritos, particularmente en el *Shaar Ruaj HaKodesh* (La Puerta del Espíritu Santo). Pero aquí de nuevo nos encontramos con que, aunque el Arí vivió en el siglo XVI, este texto no se publicó hasta 1863. Durante más de trescientos años sólo resultaba accesible en forma de manuscrito.

Con la extensión del movimiento jasídico en el siglo XVIII, varias técnicas de meditación se hicieron más populares, especialmente aquellas centradas alrededor del servicio devocional ordinario. Esta corriente alcanzó su cénit con las enseñanzas de Rabbí Najman de Breslov (1772-1810), quien debatió en profundidad sobre la meditación. Desarrolló un sistema que podía ser puesto en práctica por las masas y fue principalmente por esta razón por lo que las enseñanzas de Rabbí Najman encontraron una oposición tan violenta.

Uno de los problemas que surgen al hablar sobre meditación, ya sea en hebreo o en español, es el hecho de que sólo exista un vocabulario muy limitado con el que expresar los diversos términos «técnicos». En aras de la claridad, algunos de esos términos, tales como «mantra», «mandala» y otros, han sido tomados de prestado de los diversos sistemas orientales de meditación. Con esto no se quiere implicar en absoluto que haya ninguna conexión o relación entre esos sistemas y la Cábala. Los términos han sido utilizados sólo porque no hay equivalentes occidentales. Puesto que les resultan familiares a la mayoría de los lectores contemporáneos, tienen la ventaja de hacer el texto más fácilmente comprensible.

Muchos se sorprenden de que la tradición judía contenga un sistema formal de meditación que, al menos en sus manifestaciones externas, se asemeja a algunos de los sistemas orientales. Este parecido fue notado por primera vez en el Zohar, que reconoció el mérito de los sistemas orientales pero previno contra su uso.

El hecho de que distintos sistemas se parezcan entre sí es sólo un reflejo de la veracidad de la técnica, la cual es principalmente un modo de liberación espiritual. El que otras religiones la utilicen no tiene más consecuencia que el que también recen y rindan culto. Ello no hace al servicio devocional y cultural judío menos significativo o único, y lo mismo es cierto de la meditación. Ésta es básicamente una técnica para liberarse de las ataduras de la propia naturaleza física. A dónde uno vaya a partir de ahí depende en grado sumo del sistema utilizado.

CAPÍTULO UNO

Meditación

1. Las escuelas

Los cabalistas sostienen de modo unánime que los primeros en implicarse en prácticas meditativas fueron los patriarcas y los profetas, que las utilizaron para alcanzar la iluminación y la profecía. Aunque en la Biblia hay muchas alusiones al respecto, la Escritura virtualmente guarda silencio al llegar al punto de dar descripciones explícitas de sus métodos. Sin embargo, si se mira en los textos apropiados, se puede conseguir un alto grado de comprensión sobre los métodos que se utilizaban en tiempos de los profetas.¹

La referencia directa más antigua respecto a métodos es del siglo I, del primer período talmúdico. Allí nos encontramos a algunos de los más grandes talmudistas practicando las artes místicas, haciendo uso de un número de técnicas meditativas para conseguir la elevación espiritual y el ascenso al dominio trascendental. Muchas de ellas consistían en la repetición de nombres divinos y en una concentración intensa en las esferas trascendentes. Lo poco que sabemos de sus métodos se ha preservado en unos pocos fragmentos y en un notable texto completo, *Hejalot Rabatai* (Los Palacios Mayores) cuyas partes principales se presentan por primera vez en traducción en este libro. Algunos de los principales clásicos de la Cábala se escribieron en este período. Tales son el *Sefer Yetzirah* (Libro de la Formación), el *Bahir* y el Zohar. Estos implican niveles aún más altos de los descritos en las *Hejalot*, y por lo general, sólo se dan en ellos los más leves indicios de cómo se alcanzan esos niveles.

1. Esto se debate en profundidad en el volumen compañero de éste, *La Meditación y la Biblia*, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2025.

Con el cierre del período talmúdico, los métodos quedaron restringidos a unas muy reducidas sociedades secretas. Tanto el *Bahir* como el *Sefer Yetzirah* permanecieron absolutamente desconocidos fuera de esos círculos y no se revelaron hasta finales del siglo XII y el siglo XIII respectivamente. En particular, la publicación del *Bahir* dio ímpetu al estudio de los misterios y algunos individuos empezaron a enseñar abiertamente los métodos secretos.

El más notable entre ellos fue Rabbí Abraham Abulafia (1240-1295). Tras recibir la tradición de fuentes antiguas, fue el primero en ponerlas por escrito. Fue condenado por ello en muchos círculos, aunque la mayoría de los cabalistas consideran que sus métodos son auténticos y están basados en una tradición de confianza. Algunos de sus contemporáneos, notablemente Rabbí Isaac de Acco y Rabbí Joseph Gikatilla, hablan también de métodos meditativos.

La mayoría de su obra fue eclipsada, sin embargo, por la publicación del Zohar en la última década del siglo XIII. Este gran clásico captó la imaginación de casi todos los cabalistas de la época y las enseñanzas de otras escuelas se olvidaron. No es por lo tanto accidental que muchos libros escritos antes de esa fecha nunca se publicaran y, entre los que no se han perdido, un buen número permanece sólo en forma de manuscrito.

Puesto que el Zohar tiene tan poco que decir sobre técnicas de meditación, muchos importantes cabalistas empezaron a ignorar el tema por completo. Estaban demasiado inmersos en tratar de descifrar los misterios de ese antiguo libro que había permanecido oculto durante tantos siglos. Hubo algunas excepciones y estos cabalistas utilizaron los métodos de Abulafia, Gikatilla e Isaac de Acco. Sin embargo, en los siguientes doscientos años no encontramos virtualmente a nadie explorando el Zohar mismo para tratar de discernir las técnicas meditativas utilizadas por sus autores.

Los principales intentos en esa dirección tuvieron lugar en la escuela de Safed que floreció durante el siglo XVI. Esta escuela alcanzó su cénit con las enseñanzas de Rabbí Isaac Luria (1534-1572), conocido comúnmente como el Arí, que enseñó cómo las diversas combinaciones de letras que se encuentran en el Zohar tenían como fin el ser usa-

das como instrumentos de meditación. Aunque el Arí no escribió casi nada, sus enseñanzas fueron celosamente copiadas por sus discípulos y llenan casi dos docenas de grandes volúmenes. En gran parte, todo esto no era sino una introducción a la metodología relativa a su sistema de meditación.

Igual que el Zohar había eclipsado a todo lo demás cuando fue publicado, los escritos del Arí hicieron lo propio con las demás escuelas tres siglos después. Se consideraron sus enseñanzas como la expresión definitiva de la Cábala y durante los siguientes doscientos años la mayor parte de la literatura cabalística estuvo dedicada a su interpretación. Aunque algunos individuos, pocos, practicaran las técnicas de meditación del Arí, y posiblemente hicieran lo mismo una o dos pequeñas escuelas, los cabalistas en su mayoría se dedicaron a la teoría en vez de a la práctica.

El siguiente gran renacimiento sobrevino con el auge del movimiento jasídico, fundado por Rabbí Israel, el Baal Shem Tov (1698-1760). Cuando se estudian sus obras resulta obvio que el Baal Shem y sus discípulos más allegados eran ardientes estudiosos de los antiguos textos meditativos de la Cábala y estos textos son a menudo parafraseados en los clásicos jasídicos. Durante la segunda mitad del siglo XVIII y quizás en la primera y segunda décadas del XIX, mucha gente se implicó en las técnicas meditativas clásicas de la Cábala, descubriendo a menudo los elevados estados espirituales conseguidos con ello.

Hubo una oposición muy fuerte, sobre todo en lo relativo a enseñar los métodos a las masas. Todo un grupo, los *Mitnagdim* (opositores), surgió para combatir el jasidismo, denunciado vigorosamente sus técnicas. Como consecuencia, los mismos Jasidim empezaron a quitar énfasis a las prácticas meditativas y con el tiempo éstas fueron virtualmente olvidadas.

2. Métodos

La meditación es fundamentalmente un medio para conseguir la liberación espiritual. Sus diversos métodos están diseñados para aflojar la atadura de lo físico y permitir al individuo ascender al dominio de lo espiritual y trascendente. Del que culmina esta empresa con éxito se

dice que ha conseguido el *Ruaj HaKodesh*, el «Espíritu Santo», que es el término hebreo general para designar la iluminación.

El modo contemporáneo de meditación más conocido es el que utiliza un mantra, una palabra o frase que se repite una y otra vez durante un período de tiempo prefijado. Uno se concentra en el mantra con exclusión de todo lo demás, limpiando la mente de todo pensamiento extraño y divorciándola del flujo ordinario de conciencia. La repetición del mantra puede ser tanto verbal como totalmente mental. Este tipo de meditación se da en la Cábala, especialmente entre las escuelas de la Antigüedad. Por ejemplo, en las *Hejalot* se empieza el ascenso espiritual repitiendo 112 veces ciertos Nombres Divinos.

La meditación con mantras es un ejemplo de meditación estructurada y dirigida externamente. Se halla externamente dirigida en tanto que uno se concentra en una palabra o frase, en vez de hacerlo en los pensamientos espontáneos de la mente. Como además supone una práctica específica que se repite durante una longitud de tiempo fija, se la considera una meditación estructurada.

Otro ejemplo de meditación estructurada y externamente dirigida es la contemplación, en la que se mira a un objeto colocando en él toda la concentración. En el ocultismo, el tipo más conocido de contemplación es mirar en una bola de cristal.² Otros tipos de contemplación utilizan mandalas, dibujos o construcciones con letras, a los que uno mira vaciando la mente de cualquier otro pensamiento. El objeto contemplativo más simple en la meditación cabalística es el propio Tetragrammaton; y esto es mencionado incluso en obras no cabalísticas.³ También se usan formas mucho más complejas y el método parece haber alcanzado su cénit bajo la influencia de Rabbí Shalom Sharabi (1702-1777).

Muy relacionado con ello está la técnica de los *Yijudim* (Unificaciones), que juegan un importante papel en el sistema del Arí. Ahora no se contempla una imagen física, sino mental, consistiendo de hecho en

2. Este método es mencionado por Maimónides en *Yad, Avodat Kojavim* 11:6.

3. *Be'er Hetiv, OraJ Jaim* 1:3. Véase más adelante, cap. 6, nota 83. Véase también cap. 4, nota 76.

diversas combinaciones de nombres divinos. Puesto que las estructuras y combinaciones de tales nombres están predeterminadas y no surgen espontáneamente, se considera también esta técnica como un tipo de meditación dirigida externamente.

El segundo método básico de meditación es el dirigido internamente. Consiste en meditar en los pensamientos, sentimientos o imágenes mentales espontáneas que surgen en la mente. Normalmente, esto se consigue mejor enfocándose en un área general alrededor de la cual se evocan los pensamientos. Puesto que no hay modo formal o predeterminado de evocar tales pensamientos, se trata por lo general de una meditación no estructurada.

La meditación dirigida internamente se puede practicar puramente en el pensamiento o, como en algunos sistemas, los propios pensamientos se pueden verbalizar. Uno de los mejores métodos para hacerlo, mientras que se mantienen concentrados en un foco único, es expresarlos como oración espontánea. Tal es el método que constituye la base del sistema meditativo de Rabbí Najman de Breslov.

El tercer tipo básico es la meditación no dirigida. Tal meditación se esfuerza por alcanzar una quietud de mente y una retirada de toda percepción, tanto interna como externa. Este modo juega un papel importante en los estados avanzados de muchos sistemas, pero, al mismo tiempo, constituye un método por derecho propio. Sobre él se ha escrito muy poco expresamente, pero parece jugar un papel en las enseñanzas de algunos maestros jasídicos, como Rabbí Dov Baer, el Maggid de Mezrich (1704-1772), y Rabbí Leví Itzjak de Berdichov (1740-1809).

En la propia terminología de la Cábala hay evidencia de que este método se usaba, al menos para los más avanzados. En verdad que, en algunos casos, sólo bajo esta perspectiva algunos términos resultan comprensibles. Así, por ejemplo, los cabalistas llaman al nivel supremo de trascendencia *Ayin*, literalmente la «Nada». De hecho, esto alude al nivel último alcanzado por la meditación no dirigida, en el que toda la percepción e imaginaria dejan de existir.

Además de dividirse en los tres modos básicos citados, se puede también clasificar la meditación según los medios empleados. Los tres medios fundamentales son el intelecto, las emociones y el cuerpo.

El camino del intelecto es el que prevalece con mucho entre los cabalistas teóricos y fue también utilizado fuera de las escuelas cabalísticas. El método más común era la simple contemplación de los diversos aspectos de la Torah, escrutando el sentido interno de sus mandamientos. También incluía el ahondar profundamente con el intelecto en la estructura de los universos supremos y, por así decir, convertirse en habitante de esos mundos. Para muchos, este procedimiento llevaba a un grado muy alto de éxtasis y el método constituye la base del sistema Jabad de jasidismo.⁴

Otro modo de meditación intelectual consiste en el estudio de obras devocionales, contemplando cuidadosamente cada concepto en un esfuerzo por conseguir el perfeccionamiento personal. Éste es el método fundamental que constituía la base del movimiento Mussar, que surgió en el siglo XIX como una respuesta al jasidismo. Tal contemplación, o *Hitbonenut*, juega un papel especialmente importante en la obra devocional *Mesilat Yesharim* (Camino del Justo), por el gran cabalista Rabbí Moshé Jaím Luzzatto (1707-1747). En este libro notable el autor delinea todos los pasos que conducen hasta, pero no incluyen, el *Ruaj HaKodesh*, la iluminación final. El modo de conseguir los deseados rasgos es la *Hitbonenut* —la contemplación en las enseñanzas paralelas a cada paso y la rectificación de la propia vida a la luz de esas enseñanzas—. Dicho sea de paso, aunque no es generalmente conocido, los diez niveles que se discuten en el texto claramente se corresponden con las diez *Sefirot* místicas de los cabalistas.

El camino de las emociones también juega un papel importante en los sistemas cabalísticos. Por ejemplo, es particularmente importante en la meditación-*Kavanah*, el sistema que utiliza las oraciones diarias estándar como mantras, especialmente en las escuelas jasídicas. Se enseña en ellas a colocar todos los sentimientos y emociones en las

4. Esto se describe en extensión en *Kuntres HaHitpa'alut* de Rabbí Dov Baer de Lubavitch. Ha sido publicado en inglés como *A Tract on Ecstasy*.

propias palabras de alabanza, consiguiendo con ello un desvestimiento de lo físico (*Hitpashtut hagashmiut*). Este camino también se encuentra en las meditaciones que utilizan música y que jugaban un papel importante en las meditaciones de los antiguos profetas de la Biblia.

Un camino que combina el intelecto con las emociones es el sendero del amor, descrito en detalle por el gran líder filosófico Rabbí Moisés Maimónides (1135-1204). Éste escribe que cuando una persona tiene a Dios como objeto de profunda contemplación, pensando en sus poderosos actos y maravillosas creaciones, se torna profundamente conciencia de su sabiduría y es llevado a un amor de Dios apasionado.⁵ Maimónides habla de un nivel de amor llamado *Jeshek* (pasión), en el que la emoción es tan intensa que todo pensamiento se halla exclusivamente ligado a su objeto. El amor de Dios puede ser tan intenso, que el alma literalmente puede ser extraída por él del cuerpo, y esto es lo que ocurre cuando un santo muere del «Beso de Dios». Se considera a éste uno de los más altos niveles de iluminación posibles y habitualmente se alcanza sólo a muy avanzada edad.⁶

El tercer camino es el del cuerpo. Incluye tanto los movimientos corporales como los ejercicios respiratorios que juegan un papel clave en el sistema de Rabbí Abraham Abulafia. Las oscilaciones e inclinaciones que suelen acompañar a la oración formal también son parte del camino del cuerpo, aumentando la cualidad meditativa de la oración.

La danza es una de las técnicas más importantes de meditación corporal. Esto es especialmente cierto en las escuelas jasídicas, en las que, incluso cuando se abandonaron las otras técnicas meditativas, todavía se siguió utilizando la danza como un medio para conseguir el éxtasis y la iluminación. Esto, sin embargo, no era una innovación jasídica, ya que incluso en la más remota Antigüedad, la danza era un método importante para alcanzar la iluminación.

El Talmud enseña que en la festividad de Succot (Tabernáculos), durante el «Festival de Atracción, en Jerusalén, Santos y hombres de

5. Yad, *Yesodey HaTorah* 2:1. Véase también Yad, *Tshuvah* 10:3.

6. *Moreh Nevujim* 3:51. Este «beso» se menciona en el Talmud, Berajot 8a, *Moed Katan* 28a, *Baba Batra* 17a; *Devarim Rabbah* 11:10. Véase Comentarios al Salmo 91:14.

fama danzaban delante de la asamblea sosteniendo antorchas y cantando himnos de alabanza».⁷ Esta festividad era un tiempo particularmente propicio para conseguir la iluminación, como el Talmud de Jerusalén afirma: «¿Por qué se llamaba “Festival de Atracción”? Porque era un tiempo en que la gente tiraba del *Ruaj HaKodesh*».⁸ Tan íntimamente estaba la danza asociada con la iluminación que el Mundo Futuro, considerado como el lugar último de iluminación, es descrito como «una danza conducida por el Santo Bendito, en la que cada individuo le señala con un dedo».⁹

3. Vocabulario

Una razón por la que se sabe tan poco sobre los diversos sistemas de meditación cabalística es que toda su literatura está en hebreo y nunca ha sido traducida fielmente. Puesto que la mayoría de sus métodos no se encuentran hoy en día en uso, el vocabulario asociado a ellos ha sido también olvidado. Tan grande es esta confusión que incluso la misma palabra hebrea para «meditación» resulta en general desconocida. Se ha dado así el caso que en un artículo sobre el tema en una gran enciclopedia judaica se ha usado una palabra equivocada. Pero una vez que se establece un vocabulario básico se da uno cuenta de lo que a menudo que se habla sobre meditación en los textos clásicos, particularmente en los clásicos cabalísticos.¹⁰

7. *Mishnah, Succah* 5:4.

8. *Yerushalmi, Succah* 5:1 (22 b).

9. *Taanit* 1:30; *Yerushalmi, Meguilah* 2:4 (20 b), *Moed Katan* 3:7 (17b), véase también *Tanjuma, Shemini* 11.

10. Hay muchos lugares en los que se usa el término *Hitbodedut* para denotar sin ambigüedad «meditación». Véase Jai Gaon, citado en el comentario al *Sefer Yetzirah* 4:2 de R. Moshe Bostril; Ibn Ezra, comentario al Exodo 20:8, Isaías 44:25, Miqueas 2:1, Salmos 92:5, *Yesod Moreh* 8; Maimónides, *Yad, Yesodey HaTorah* 7:4, *Moreh Nevujim* 1:8, 3:51, *Iggeret HaMussar* (en *Iggeret HaRambam*, Varsovia 1927) p. 7; *Perush HaAgadot* de Rabbí Azariah de Goronda (en Scholem, *Kitvey Yad HaKabbala*, Jerusalén, 1930), p. 197, citado en Recanati en Vayejí (Lvov, 1880) p. 37 d, citado en *Minjat Yehudah* (Jayiv) en *Maarejet Elokut* 10 (Mantua, 1558) p. 143 b; Ramban sobre el Deuteronomio 13:2, *Tur, Oray Ja'im* 98, *Sefer HaJinuk* 510; Rabbí ShemTov ibn Saprut, *Pardes Rimomim* (Sabbioneta, 1554) p. 4 a; Ralbag sobre Éxodo 4:10, 24:11, 1 Samuel 28:8, 2 Reyes 9:1, *Or Ha Shem* 2:4:4

Hay una palabra que se utiliza consistentemente como término para designar «meditación», tanto por comentaristas y filósofos como por los propios cabalistas. La palabra que más a menudo denota meditación es *Hitbodedut* (התבודדות). El verbo «meditar» viene representado por la palabra *Hitboded* (התבדד).

La palabra *Hitboded* deriva de la raíz *Badad* (בדד), que significa «estar recluso». Literalmente, entonces, *Hitbodedut* significa autoaislamiento y, en algunos casos, no se refiere más que a una reclusión y aislamiento físico.¹¹ Sin embargo, en muchos otros lugares, el término se usa para denotar un estado de conciencia que implica el aislamiento del yo, es decir, el aislamiento de la más básica esencia individual.

Así, en un contexto cabalístico, la palabra *Hitbodedut* significa mucho más que un mero aislamiento físico. Se refiere a un estado de aislamiento interno en el que el individuo recluye mentalmente su esencia de sus pensamientos. Rabbí Jaim Vital (1543-1620), uno de los más grandes cabalistas, habla a menudo de tal reclusión mental, diciendo que «uno debe recluirse a sí mismo (*hitboded*) en sus pensamientos hasta el máximo grado».¹² Al hacerlo, uno separa el alma del cuerpo hasta el punto de no sentir ninguna relación con el ser físico.

(Viena, 1860), p. 16a, *Sefer Halkkarim* 2:25 (Varsovia, 1871) p. 90b; R. Simon benTzema-ch Duran, *Magen Avot* 2:2 (Livorno, 1785) p. 16a, Sforno sobre Éxodo 3:1, R. Meir ibn Gabbai, *Avodat HaKodesh, Sitrey Torah* 27 (Varsovia, 1894) p. 135 c, d; Abarbanel, comentario al Éxodo 19:3, 24:11, 1 Samuel 3:3, 10:5, 19:10, 19:18, 28:7, 1 Reyes 18:42, 2 Reyes 9:11, *Najalat Avot* en *Avot* 1:1, 3:4; *She'elot U'Tshuvot haRadbaz* 3:532; R. Moshe Cordovero, *Pardes Rimmonim* 21:1, 30:3; *Shiur Komah* 13 (Varsovia 1883) p. 9d, 15a, 16, p. 30 d, *Sefer Jaredim, Tshuvah* 3 (Jerusalén, 1958) p. 214,215; *Kay Ha Yashar* 12; R. Jaim Yosef David Azzulai (Jida), *Avodat Ha Kodesh, Tziporen Shamir* 51, *Midbar Kadmut*, Heh 13; Yaakov Emdin, *Migdal Oz, Bet Midot* 9 (Varsovia, 1886) p. 63a, Malbim sobre Génesis 24:63. *Shalshet HaKabbalah* p. 51.

11. En su uso originario tiene este sentido; véase *Ejeh Rabbah*, introducción 20. Véase también *Jovot HaLevanot*, *Shaar Jeshbon HaNefesh* 3, #17 (53a), *Shaar HaBejinah* 6, *Shaar HaYijed* 8; Radak, *Sefer Shereshim, YaRaD, EJaD; Otzar Nejemad*, en *Kuzari* 3:1 (3a). Según parece, también se emplea en este sentido en *Mesilat Yesharim* 15, 26. Véase también *Jovot HaLevavot*, *Shaar HaPerishut* 2.

12. *Shaarey Kedushah*, 4.^a parte (British Museum, Ms. #749) p. 15b. Una expresión similar se encuentra en *Shaarey Kedushah* 3:8; *Likutim Yekarim* (Jerusalén, 1974) #29, 38.

El alma resulta así aislada y, como Rabbí Jaim Vital concluye, «cuanto más se separe uno de lo físico, mayor será su iluminación».

El estado de reclusión mental es muy importante para la experiencia profética. La descripción más clara de este estado ha sido presentada por Rabbí Levi ben Gershon (1288-1344), un importante filósofo judío conocido generalmente como Gersónides, o simplemente por el acróstico «el Ralbag». Éste escribe que la consecución de la revelación profética «requiere el aislamiento (*hitbodedut*) de la conciencia de la imaginación, o de ambas cosas del resto de las facultades mentales perceptivas».¹³

Rabbí Isaac de Acco también emplea la misma definición. Respecto de los individuos que buscan la profecía, escribe: «Cumplen con las condiciones de la meditación (*Hitbodedut*), que tiene el efecto de nulificar los sentidos y divorciar los procesos pensantes del alma de toda percepción, vistiéndola con la esencia espiritual de lo trascendente».¹⁴

Una de las expresiones más claras de todo esto fue desarrollada por Rabbí Abraham Maimónides (1186-1237), hijo del famoso Moisés Maimónides. Él escribe que hay dos tipos distintos de autoaislamiento (*hitbodedut*), externo e interno. La *hitbodedut* externa no es nada más que el aislamiento físico, lo cual resulta por lo general deseable cuando se quiere meditar. La *hitbodedut* interna, por otra parte, consiste en aislar el alma de la facultad perceptiva. Cuando la mente se halla así de esa índole aquietada, uno se vuelve capaz de percibir el dominio espiritual.¹⁵

Por consiguiente, la palabra *Hitbodedut* se utiliza primariamente para denotar el aislamiento del alma o ego de todo estímulo externo o interno. Cualquier método o práctica empleada para conseguirlo es también llamado *Hitbodedut*. Puesto que es a estas prácticas a las que comúnmente se llama meditación, ésta debe ser la traducción correcta del término *Hitbodedut*.

13. *Milchemat HaShem* 2:6 (Riva di Trento, 1506) p. 19a.

14. *Otzar Jaim* (Guenzburg, Ms. 775) p. 7a.

15. *Sefer HaMaspik LeOvdey HaShem* (Jerusalén, 1965) p. 177 ss. Es una traducción del árabe *Kefayah Al-e'abdim* realizada por Yosef ben Tzalaj Dori.

Hay otro término muy relacionado que también se suele traducir como «meditación». Es la palabra *Hitbonenut* (התבוננות). De hecho, éste es el término utilizado en el artículo de la enciclopedia antes mencionada. Sin embargo, se deduce del contexto que una definición más precisa de *Hitbonenut* es «contemplación», o sea, concentración intensa en un objeto o imagen. Por supuesto, la contemplación es una técnica meditativa, pero es significativo el que el término apenas aparece en los textos clásicos de Cábala para describir la consecución de estados superiores de conciencia.