

ARYEH KAPLAN

MEDITACIÓN
Y
BIBLIA



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 Cábla y Judaísmo

MEDITACIÓN Y BIBLIA

Aryeh Kaplan

1.ª edición: mayo de 2025

Título original: *Meditation and The Bible*

Traducción: *Juli Peradejordi*

Maquetación: *Ana Ticó*

Corrección: *Elena Morilla*

© 1978, Aryeh Kaplan

© 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: 978-84-1172-243-8

DL B 23669-2024

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

Prólogo	9
---------------	---

PRIMERA PARTE LAS TRADICIONES

1. Aislamiento interno	15
2. Abraham Maimónides	19
3. Iluminación	33

SEGUNDA PARTE LOS PROFETAS

1. El poder espiritual.....	45
2. La visión de Ezequiel	55
3. Los querubines	81
4. Los métodos proféticos	87
5. La posición profética.....	93
6. Los nombres divinos.....	101
7. La meditación.....	117
8. El vínculo	125

TERCERA PARTE ARQUEOLOGÍA DE LA PALABRA

1. Referencias	133
2. La distracción flotante	135
3. El ser dirigido	147
4. Una explosión de emociones.....	157
5. El éxtasis ciego.....	163
6. La contemplación	169
7. Los salmos	175
8. Los meditadores.....	185
9. La transición.....	193

AGRADECIMIENTOS

Dr. Perle Epstein.

Biblioteca del Seminario Teológico Judío de América,
Nueva York, especialmente a la Sra. Susan Young
y al Sr. Micha Falk Oppenheim.

Bibliotecas de la Universidad Hebrea, Jerusalén.

Biblioteca Bodleiana, Oxford, Inglaterra.

Biblioteca Nacional, París, Francia.

Museo Británico, Londres, Inglaterra.

Biblioteca Apostólica Vaticana, Ciudad del Vaticano.

Biblioteca de la Universidad de Columbia

División de Manuscritos Nueva York, Nueva York.

Biblioteca Estatal Lenin, Colección Guenzburg, Moscú.

PRÓLOGO

Los métodos que utilizaron los profetas para alcanzar sus incomparables estados de consciencia son uno de los mayores misterios que encierra la Biblia. Ésta fue escrita en casi su totalidad por profetas que estaban en estados de consciencia muy elevados, pero no se sabe prácticamente nada sobre cómo llegaban a ellos. Se habla muy poco de los métodos empleados en los propios textos bíblicos, y los pocos pasajes en los que aparecen son de difícil comprensión y requieren de una interpretación correcta. Pero si no se conocen sus métodos, es difícil situar las enseñanzas de los profetas de la Biblia en su contexto adecuado y, en consecuencia, muchos otros conceptos que se encuentran en este libro sagrado son propensos a ser entendidos inadecuadamente.

Hay peligros y escollos en cualquier intento de arrojar nueva luz sobre la Biblia, y a lo largo de los años se ha querido ver las ideas más descabelladas en el texto sagrado. Por eso es tan importante explorar las tradiciones y comentarios judaicos clásicos para ver si arrojan alguna luz sobre el asunto.

En general, hay dos métodos a través de los cuales uno puede alcanzar un estado místico o un nivel superior de consciencia, la meditación y las drogas. Mientras que algunos autores han tratado de demostrar que los profetas tuvieron experiencias con drogas, no existe ninguna prueba objetiva, ni en el texto bíblico ni en la literatura clásica, de que tales sustancias estuvieran implicadas.

Con respecto a la meditación, ocurre exactamente lo contrario. En la medida en que aprendemos a entender el vocabulario, encontramos en los textos muchas referencias a la meditación bíblica, y hace tan sólo doscientos años se hablaba de ella en detalle. Una de las razones por las que esto no se reconoce generalmente es porque toda esta literatura está en hebreo y, como la meditación se ha deja-

do de practicar en los círculos judíos, se ha olvidado el significado del vocabulario asociado a ella.

Una tarea importante de este libro, por tanto, será reaprender el vocabulario utilizado en la literatura hebraica clásica para describir los diversos métodos meditativos. Esto es muy importante ya que la palabra hebrea más utilizada para designar la meditación generalmente no se reconoce como tal, y la mayoría de los traductores la traducen incorrectamente, perdiéndose por completo el significado de los textos relevantes. Incluso personas con excelentes formaciones académicas, a menudo malinterpretan importantes textos sin darse cuenta de que se refieren a la meditación, únicamente porque desconocen la traducción correcta de las palabras en cuestión.

En la primera sección de este libro, exploraremos la terminología pertinente y citaremos numerosas fuentes que, en su contexto, no dejan lugar a dudas. En esta sección nos mantenemos en terreno firme, sin recurrir a conjetura alguna. Parece que la razón principal por la que el significado de estas palabras no es generalmente reconocido es simplemente porque nadie se ha tomado la molestia de explorar sistemáticamente todas las fuentes en las que se citan.

El papel de las técnicas meditativas se hace aún más evidente cuando uno se da cuenta de la gran medida en que se debaten en la literatura cabalística. Desgraciadamente, la mayor parte de ella se encuentra en manuscritos inéditos. Pero existe suficiente material publicado para proporcionar una imagen suficientemente clara.

En la literatura cabalística, encontramos un uso considerable de meditación de tipo mantra, donde uno repite ciertas frases, sílabas o nombres divinos una y otra vez para alcanzar un estado meditativo. Otro método importante es el de las unificaciones (*Ijudim*), en el que el individuo medita sobre ciertos nombres místicos y letras, combinándolos y unificándolos de una manera previamente establecida. Todo esto se presentará en un libro complementario de este volumen, titulado *Meditación y Cábala*.¹

1. Publicado por Ediciones Obelisco, Barcelona, 2025.

En la segunda sección de este libro, exploraremos los métodos y experiencias proféticas, extraídos tanto desde el texto bíblico como desde el punto de vista de sus comentarios clásicos. A medida que esto se explora de manera sistemática, también se adquiere cierta perspectiva sobre los métodos meditativos utilizados por los grandes profetas de Israel.

Más especulativa es la tercera sección, en la que se intenta reconstruir el vocabulario bíblico utilizado para describir los diversos estados meditativos y místicos. Aquí hacemos un cambio de agujas para pasar de las enseñanzas de los filósofos y los cabalistas a las de los grandes filólogos hebreos. Se estudia tanto el contexto como la filología comparada y la etimología, para intentar identificar e interpretar las diversas palabras que la Biblia utiliza para describir métodos meditativos y estados superiores de conciencia.

Debido al hecho de que gran parte del material de este libro puede resultar algo polémico, subrayaremos claramente la medida en que lo trata la literatura judaica clásica. Siempre que sea posible citaremos las fuentes originales, que a menudo se presentan por primera vez en inglés.

Todas las traducciones de este libro han sido realizadas por el autor.

Se espera y se pretende que este breve estudio abra un nuevo camino en la investigación sobre el verdadero significado de la Biblia, así como el significado de la experiencia profética, que es la base de la misma. Aunque este tratamiento dista mucho de ser completo, debería proporcionar una clave para aquellos que deseen abrir las puertas interiores y explorar más a fondo estos misterios.

ARYEH KAPLAN
23 Adar II, 5736

PRIMERA PARTE

LAS TRADICIONES

CAPÍTULO UNO

Aislamiento interno

Al principio, son muchas las personas que se sorprenden al descubrir que la meditación desempeña algún papel en las enseñanzas bíblicas. Es un tema que no se trata a menudo en este contexto, y muchas personas conocedoras del pensamiento bíblico que no son conscientes de que numerosos comentaristas judaicos clásicos interpretan que ciertos pasajes se refieren a experiencias meditativas. Una razón importante para ello es que tales prácticas no han estado en uso desde el gran renacimiento jasídico hace casi dos siglos. Cuando no se conoce la experiencia, también se olvida el significado de las palabras que la describen y se pierde todo el vocabulario.

Por lo tanto, antes de que el concepto de meditación, tal y como aparece en las fuentes hebraicas, pueda ser debatido adecuadamente, es necesario disponer de un vocabulario básico.

Hay algunas palabras en la Biblia que aparentemente tienen connotaciones importantes con relación a estados meditativos del inconsciente, pero estas expresiones no se utilizan en este contexto en la literatura posbíblica.

Sin embargo, hay una palabra que comentaristas, filósofos y cabalistas utilizan sistemáticamente para referirse a la meditación. La palabra que más a menudo denota meditación es *Hitbodedut* (התבודדות). El verbo «meditar» está representado por la palabra *Hitboded* (התבודד).

La palabra *Hitboded* deriva de la raíz *Baded* (בדד), que significa «estar solo». Literalmente, pues, *Hitbodedut* significa en realidad autoaislamiento y, en algunos casos, significa nada más que reclusión física y aislamiento.¹ Sin embargo, en muchos otros lugares, se utiliza para denotar un estado de conciencia que implica el ais-

1. *Shaarei Kedushah*, Parte Cuatro (British Museum #749, f. 15b). Una expresión similar se encuentra en *Likutim Iekarim* (Jerusalén, 1974) #29, 38.

lamiento de uno mismo, es decir, el aislamiento de la esencia más básica del individuo.

Por lo tanto, cuando se aborda en un contexto cabalístico, la palabra *Hitbodedut* significa mucho más que mero aislamiento físico. Se refiere a una especie de aislamiento interno, donde el individuo aísla mentalmente su esencia de sus pensamientos. Uno de los grandes cabalistas, el rabino Jaim Vital (1543-1620), habla a menudo de tal aislamiento mental, diciendo que «uno debe recluirse (*hitboded*) en sus pensamientos hasta el último grado».² Al hacerlo, uno separa su alma del cuerpo hasta tal punto que ya no siente ninguna relación con su yo físico. El alma queda así aislada y, como concluye el rabino Jaim Vital, «cuanto más se separe uno de lo físico, mayor será su percepción».

Este estado de reclusión mental es muy importante para la experiencia profética. Hay un considerable debate al respecto, pero la descripción más clara de este estado es presentada por el rabino Levi ben Gershon (1288-1344), un importante filósofo judío, a menudo conocido como Gersonides o simplemente «el Ralbag», escribe que la recepción de la revelación profética «requiere aislar (*hitbodedut*) de la conciencia de la imaginación, o ambas de las otras facultades de percepción mental».³

El Ralbag se refiere al estado meditativo, que describe como el aislamiento de la conciencia hasta un punto donde ya no es perturbada por la imaginación. La imaginación a la que se refiere es el ensueño normal que implica el flujo de conciencia y las imágenes visuales que se experimentan cuando todos los demás sentidos están apagados. El intelecto debe aislarse hasta que el individuo entre en la conciencia pura, no perturbada ni por el ensueño ni por las imágenes visuales. Ésta es una definición normal del estado meditativo, y es el resultado final de toda meditación exitosa. Para alcanzarlo,

2. *Miljemet HaShem* 2:6 (Riva di Trento, 1560, p. 19a).

3. Aldous Huxley, *The Doors of Perception* (Harper, Row, Nueva York, 1970) p. 22f. Véase mi artículo, «On Immortality and the Soul», *Intercom* 13:2 (Mayo, 1972), p. 5 (publicado por la Asociación de Científicos Judíos Ortodoxos).

el individuo debe aislar tanto la conciencia como la imaginación de las demás facultades de percepción mental.

Para comprenderlo mejor, debemos ser conscientes de que el cerebro humano, a pesar del maravilloso órgano que parece ser, resulta muy ineficaz como dispositivo de pensamiento. Henri Bergson ha sugerido que una de las principales funciones del cerebro y del sistema nervioso es eliminar la actividad y la conciencia en lugar de producirla.

Aldous Huxley cita los comentarios del Prof. C. D. Broad al respecto.⁴ Afirma que toda persona tiene la capacidad innata de recordar todo lo que le ha sucedido y de percibir todos los acontecimientos que le rodean. Si toda esta información entrara en nuestra mente de una vez, nos abrumaría por completo, por lo que la función del cerebro y el sistema nervioso es protegernos y evitar que nos sintamos abrumados y confundidos por la ingente cantidad de información que llega hasta nuestros órganos de los sentidos. Dejan fuera la mayor parte de lo que percibimos y recordamos, eliminando todo lo que podría confundirnos, de modo que sólo permiten la entrada de la pequeña selección especial que es útil.

Si esto es cierto para las visiones en el mundo físico, lo sería aún más para las visiones extraterrenales.

Si una persona corriente pudiera visualizar constantemente el dominio espiritual, le resultaría absolutamente imposible funcionar en el plano físico. Aunque la mente humana tenga poderes de percepción y concentración que ni siquiera podemos imaginar, nuestro principal objetivo es sobrevivir a toda costa. Para que la supervivencia sea posible, todas las capacidades de nuestra mente deben ser vertidas y filtradas a través de la válvula reductora del cerebro.

Algunos investigadores estudian este efecto y sostienen que el mecanismo de la válvula reductora puede ser muy similar a los equi-

4. Este análisis completo está tomado de *Sefer HaMaspik LeOvdai HaShem* (Jerusalén, 1965) p. 177 f. Ésta es una traducción del árabe *Kefayah Al-e'abdin*, realizada por Yosef ben Tzalaj Dori. Aunque el uso de la palabra *Hitbodedut* por parte del traductor no es seguro, una palabra árabe similar es traducida de manera similar por Ibn Tibon en la *Guía de los perplejos*.

pos de interferencia utilizados para bloquear las emisiones de radio perturbadoras. El cerebro produce constantemente una especie de estática que reduce nuestra percepción y nuestra actividad mental.

Esta estática puede observarse realmente. Cuando uno cierra los ojos, ve todo tipo de imágenes aleatorias que parpadean a través de su mente. Es imposible concentrarse en una de ellas más de un instante, y cada imagen es oscurecida por una multitud de otras imágenes superpuestas. Esta estática puede verse incluso cuando los ojos están abiertos, pero normalmente ignoramos estas imágenes, ya que son muy débiles en comparación con nuestra percepción visual. Sin embargo, esta estática reduce nuestra percepción, tanto del mundo que nos rodea como de nosotros mismos. Y, lo que es más, hace imposible percibir el ámbito espiritual al menos en un estado normal de conciencia.

Por lo tanto, uno de los propósitos más importantes de la meditación es eliminar éste y otros estados similares. Como explica el Ralbag, esto se logra aislando la esencia de la propia conciencia de la de la imaginación, que es la parte de la mente que produce dicha estática mental. Cuando se logra esto, se pueden ver y comprender las cosas con mucha más claridad, e incluso adquirir la percepción del ámbito espiritual.

CAPÍTULO DOS

Abraham Maimónides

Aunque muchos autores utilizan el término *Hitbodedut* para referirse a estado meditativo, esta palabra se utiliza más a menudo para referirse al propio acto de la meditación, y se encuentran muchos ejemplos de ello en la literatura cabalística. Sin embargo, la expresión más clara de todo esto se encuentra en los escritos del rabino Abraham Maimónides (1186-1237), hijo del famoso filósofo, codificador y médico Moisés Maimónides.¹

Rabbí Abraham Maimónides escribe que hay dos tipos de aislamiento (*hitbodedut*): externo e interno. El aislamiento externo no es más que la reclusión física, pero el aislamiento interno se refiere al proceso meditativo, en el que uno se aísla espiritual y mentalmente. Esta meditación se considera la más elevada de todas las prácticas, siendo el método utilizado por los profetas para alcanzar sus revelaciones.

Los profetas se recluían con frecuencia físicamente, pero el propósito principal de tal aislamiento externo era como preparación para el aislamiento interno o meditación, que conduce al peldaño más elevado de la escalera de la revelación. Tal estado de aislamiento interno es visto, no sólo como un medio para alcanzar la revelación, sino como la revelación misma.

Rabbí Abraham considera que una serie de versículos bíblicos se refieren a tal estado meditativo. Es la perfección procedente del corazón por la que oró el rey David cuando dijo: «Crea en mí, oh Dios, un corazón puro» (Salmos LI-12). También fue la de Asaf, que cantaba: «Mi carne y mi corazón se desvanecen, mientras que Dios se convierte en la Roca de mi corazón y mi porción para siempre» (Salmo LXXIII-26). Estos versículos se refieren a la pureza de la mente y el corazón, cuando se limpian de todo lo que no sea

1. Véase Rashi e Ibn Ezra sobre estos versículos. Cf. *Moreh Nebujim* 1:18.

la Divinidad. Cuando una persona alcanza tal estado, la Esencia Divina entra en su mente y habita en ella.

El método para conseguirlo también se describe claramente:

«Este nivel se alcanza mediante un cese de la actividad por parte de la facultad perceptiva, completamente, o al menos en su mayor parte, divorciándola del alma. La fuerza motivadora de la conciencia se separa de todos los conceptos mundanos y se inclina hacia lo Divino. El intelecto entonces se envuelve en lo Divino, y la imaginación, que está asociada a la facultad meditativa, se activa a través de la contemplación en la creación de Dios, contemplando las cosas poderosas que dan testimonio de su Creador».

El principal método de meditación, tal y como lo describe Rabbí Abraham, implica la contemplación de la naturaleza. Una persona puede contemplar la grandeza del mar, maravillándose de las muchas criaturas que viven en él. Puede contemplar un despejado cielo nocturno, dejando que su mente sea completamente absorbida por la gloria de las estrellas. A través de esta intensa contemplación, uno puede alcanzar un estado meditativo dirigido hacia lo Divino.

Esto se ve como el nivel de Asaf, uno de los coautores de los salmos, que purificó su corazón y su mente, limpiándolos de todo lo que no fuera Divino. Con respecto a este estado dijo: «Mi carne y mi corazón se desvanecen». Cuando separó su conciencia de todo lo ajeno a Dios, dijo: «¿A quién tengo yo en los cielos? Y fuera de ti nada deseo en la Tierra» (Salmos LXXIII-25).

Aunque no se trata todo el salmo, muchos otros versículos se refieren al estado meditativo y, de hecho, así lo interpretan algunos de los comentaristas judaicos clásicos más importantes.² Por esta razón, resulta esclarecedor fijarse en la última parte de este salmo y ver los dos versículos citados en su contexto:

2. Véase Ibn Ezra *ad loc.* En hebreo, «alma» y «espíritu» son respectivamente *Nefesh* y *Ruaj*. Como veremos, la revelación se da principalmente a través de *Ruaj*.

Con todo, yo siempre estuve contigo:
 trabaste de mi mano derecha.
 Me has guiado según tu consejo,
 y después me recibirás en gloria.
 ¿A quién tengo yo en los cielos?
 Y fuera de ti nada deseo en la Tierra.
 Mi carne y mi corazón desfallecen:
 mas la roca de mi corazón y mi porción es
 Dios para siempre.
 Y en cuanto a mí, el acercarme a Dios es el bien:
 he puesto en el Señor mi esperanza,
 para contar todas tus obras.

Otros muchos versículos bíblicos se interpretan también en este sentido. Así pues, respetando la inclinación de su conciencia hacia lo Divino, el profeta Isaías dijo: «Tu nombre y tu recuerdo son el deseo de mi alma. Mi alma te anhela de noche, también mi espíritu dentro de mí amanece hacia Ti» (Isaías XXVI-8 y 9).³ También el salmista dijo: «Mi alma tiene sed de Ti, mi carne suspira por Ti» (Salmos LXIII-2), y en otro lugar, «Mi alma se aferra a Ti» (Salmos LXIII-9).

Otro punto importante tratado por Rabbí Abraham es que todo ego y toda sensación deben ser refrenados para que la facultad meditativa pueda funcionar. Un ejemplo de esto se ve en el consejo de Eliseo a Giezi: «si alguno te encontrare, no lo saludes; y si alguno te saludare, no le respondas» (2 Reyes 4:29). Esto es particularmente digno de mención, ya que parece indicar que es necesario un cierto

3. Véase Isaac de Acco, *Meirat Einaim, Ekev*. Ha sido publicado por Adolph Jelinek en *Philosophie und Kabbalah* (Leipzig, 1854) p. 48. También se cita en *Shaarei Kedushah*, Parte Cuatro 17a. También véase *Jovot HaLevavot, Shaar Ichud HaMaaseh* 4 (Varsovia, 1875) p. 12a; *Maggid Mesharim, Beshalaj*, 15 *Shevat* 5311 (Jerusalén, 1960) p. 57a; *Keter Shem Tov* (Kehot, Nueva York, 1972) 220, *Likutim Iekarim* 179. También véase Yehudah Albotini, *Sulam HaAliah* 10 (Jerusalén, Ms. 334 8°), publicado por Gershom Scholem en *Kitvei Iad BaKabbalah* (Jerusalén, 1930) p. 226.

grado de estoicismo antes de poder meditar adecuadamente, un concepto ampliamente tratado en la Cábala.⁴

Para alcanzar el estado meditativo que unifica al hombre y a Dios, los profetas y sus discípulos utilizaban diversos tipos de música y canto. Rabbí Abraham escribe que así se motivaría la conciencia hacia Dios, y purificaría el ser interior de todos los pensamientos externos. Hay varios versículos que mencionan esto, uno de los más claros es lo que está escrito con respecto al servicio del Templo, «David y sus supervisores escogieron a los hijos de Asaf, Hemán y Jedutún, que profetizarían con arpas, laúdes y címbalos» (1 Crónicas XXV-1).⁵

Para poder alcanzar el aislamiento interno, los profetas y sus discípulos también se aislaban externamente, apartándose de la población en general. Así no les molestaban los asuntos mundanos de las multitudes, y podían meditar sobre Dios y sus obras sin ser interrumpidos.

Tal aislamiento podía ser parcial y temporal, o podía ser total, donde el individuo se recluía en zonas despobladas como desiertos y montañas. Rabbí Abraham señala que tal reclusión se menciona a menudo en las vidas de los profetas y sus discípulos. Es también por esta razón por lo que muchos patriarcas y profetas trabajaron como pastores, pues podían estar solos en el campo durante largos períodos de tiempo.

Durante esos períodos de aislamiento, el profeta contemplaba el cielo y las montañas, así como el resto de las obras de Dios, atrayendo su mente hacia su Creador. Según Rabbí Abraham, éste es el sentido de la frase del rey David: «Así que ¡cuán preciosos me son, oh Dios, tus pensamientos! ¡Cuán multiplicadas son sus cuentas! Si los cuento, se multiplican más que la arena: Despierto, y aún estoy contigo» (Salmos CXXXIX-17 y 18). Uno se sumerge tanto en su contemplación que entra en un estado de trance y de quietud mental, donde percibe la unidad de Dios como quien realmente puede sentirla. Cuando una persona que ha alcanzado tal estado

4. Véase Rashi, Radak, *ad loc.*

5. Cf. Ibn Ezra, Radak, *ad loc.*

se despierta, el hechizo de esta unidad permanece con él, y David concluye así: «Despierto, y aún estoy contigo».

El mejor momento para meditar es a medianoche o antes del amanecer. Rabbí Abraham encuentra alusiones a esto en versículos como, «Levántate, medita en la noche, al comienzo de las vigiliass» (Lamentaciones II-19).⁶ Asimismo, el rey David dijo: «Ante mis ojos las vigiliass de la noche, cuando medito en tu palabra» (Salmos CXIX-148). El joven Maimónides también habla de algunos individuos que intentan pasar toda la noche sin dormir, que intentan emular la devoción descrita en el versículo «no daré sueño a mis ojos, ni adormecimiento a mis párpados» (Lamentaciones CXXXII-4).

De gran importancia es la descripción que hace Rabbí Abraham de los derviches musulmanes o sufíes, con los que al parecer estaba muy familiarizado. Describe una práctica de una de sus sectas, cuyos miembros meditaban en lugares oscuros, aislándose hasta tal punto que su sentido de la vista se degeneraba y ya no podían discernir entre la luz y la oscuridad.

Para que una persona pueda llevar a cabo tales prácticas, señala, debe estar motivada por una fuerte luz interior, para no verse perturbada por la oscuridad exterior. Cita también a un tal «Abraham el Santo» que hablaba de meditar en lugares oscuros y le aplica el versículo: «¿Quién de vosotros teme a Dios y obedece la voz de sus siervos? Tal hombre camina en la oscuridad sin ninguna luz, confía en el Señor y depende de su Dios» (Isaías L-10).

Aunque la meditación se realiza mejor cuando uno está aislado, una persona con un nivel espiritual avanzado puede realizarla en cualquier momento. Así, el joven Maimónides cita una bendición utilizada con frecuencia por los grandes sabios: «Que Dios te conceda tu porción entre los que se deleitan en la reclusión, cuya alma está aislada incluso rodeada de mucha gente».

Además de su valor por proporcionar ideas importantes sobre la meditación en general, estos escritos de Rabbí Abraham

6. Cf. *Tamid* 32b, Iad, *Talmud Torah* 3:13. La palabra hebrea para «meditar» en este versículo es *Ranan*, que se explica en detalle en Parte 3:4.

Maimónides son también extremadamente valiosos por la luz que arrojan sobre los escritos de su padre, el famoso Moisés Maimónides. Aunque el hijo no es tan conocido, el padre fue uno de los más grandes pensadores judaicos, que destiló todas las enseñanzas anteriores e influyó en prácticamente todos los autores que le sucedieron.

A partir de aquí, vemos claramente que cuando Maimónides utiliza el término *Hitboded*, en realidad está hablando de meditación, un hecho que ha escapado a la atención de casi todos los traductores.

Un buen ejemplo de ello se encuentra en una carta que el anciano Maimónides escribe a su hijo Abraham. Dice: «Los dos primeros pactos (la circuncisión y la *Torah*) se mantienen mediante el tercero, que es el *Shabbat*. El objetivo de los tres es la purificación del alma, la metodología, el retiro, así como la meditación (*hitbodedut*) hacia Dios.⁷

Pero lo que es aún más importante es el hecho de que Maimónides habla de *Hitbodedut* refiriéndose a los profetas, afirmando que fue una de las técnicas importantes a través de las cuales alcanzaron su elevado nivel.⁸ De los escritos de su hijo vemos claramente que se refiere a la meditación. Sin embargo, no conozco a ningún traductor que parezca ser consciente de este hecho.

Esto también arroja luz sobre una importante enseñanza relativa a la meditación que se encuentra en la *Guía de los Perplejos* de Maimónides. Puesto que conocemos el significado de la palabra *hitbodedut*, podemos traducirla correctamente.⁹

Está escrito: «Ama al Señor, tu Dios, y sírvele con todo tu corazón y con toda tu alma» (Deuteronomio XI-13). Ya hemos de-

7. *Iggeret HaMusar* (Varsovia, 1927) p. 7.

8. *Iad, Iesodei HaTorah* 7:4, citado más adelante, Parte 2:4.

9. En el árabe original, Maimónides usa la misma palabra para meditación, «autoaislamiento», que usa su hijo Abraham. En sus traducciones de *Moreh Nebujim* (*Guía de los Perplejos*), tanto Samuel Ibn Tibon como Judah Al-Harizi traducen esta palabra como *Hitbodedut*. La traducción de Ibn Tibon fue conocida y posiblemente editada por el propio Maimónides.

mostrado en numerosas ocasiones que el amor a Dios es idéntico a tener una percepción de Él. Como resultado de este amor, uno es conducido a un estado de adoración que nuestros sabios llaman «servicio del corazón».

En mi opinión, esto significa que uno debe concentrar todos de sus pensamientos en el Primer Intelecto, meditando (*hitboded*) sobre él de acuerdo con su capacidad.

Se ha demostrado así que el objetivo de la persona, después de haber alcanzado la iluminación, debe ser entregarse a [Dios] y hacer que el intelecto anhele en todo momento a Él. En la mayoría de casos, esto se logra mediante la reclusión y el aislamiento. Por lo tanto, todo individuo piadoso debe esforzarse por la reclusión y la meditación (*hitbodedut*), no asociándose con los demás excepto cuando sea absolutamente necesario.

Por lo tanto, los piadosos tenían especial cuidado en reducir al mínimo el tiempo en que no podían reflexionar sobre el nombre de Dios. Y advertían a los demás, diciendo: «Que vuestras mentes no estén vacías de reflexiones sobre Dios». En el mismo sentido, el rey David dijo: «He puesto a Dios delante de mí siempre, Él está a mi diestra, no seré conmovido» (Salmos XVI-8). He aquí el significado de las palabras: «yo no aparto mis pensamientos de Dios –Él– es como mi mano derecha, que yo no olvido ni un instante por la serenidad de sus movimientos. Por lo tanto, no seré conmovido-no caeré».

❖ FUENTES

Si estos fueran los únicos lugares en los que el término *hitbodedut* se utiliza para referirse a la meditación, uno podría fácilmente descartarlos por ser excepcionales. Sin embargo, la palabra se utiliza a lo largo y ancho de la literatura judaica y, en su contexto, se refiere claramente a la meditación. La referencia más antigua que hemos encontrado data de hace cerca de mil años, y en casi todas las generaciones se habla del tema.

Las selecciones que se ofrecen aquí son una traducción literal de las palabras de sus autores, presentadas aquí por primera vez en

inglés. En su mayor parte, estas citas hablan por sí solas, proporcionando una importante perspectiva sobre el papel de la ciencia en el desarrollo de la meditación en el pensamiento judaico en general, sin necesidad de comentarios adicionales.

* * *

Dios dispuso el orden de la creación de modo que todas las cosas están vinculadas entre sí. La dirección de los acontecimientos en el mundo inferior depende de las entidades que están por encima de ellos, como enseñan nuestros sabios: «No hay no hay brizna de hierba en el mundo inferior que no tenga un ángel sobre ella, golpeándola y diciéndole que crezca».¹⁰ Las almas humanas también están ligadas a niveles superiores, y por ello, cuando un individuo perfecto se involucra en la meditación (*hitbodedut*) sobre la sabiduría, le es posible predecir acontecimientos futuros. Como resultado de su profunda meditación, su conciencia y su mente caen en un trance y, a través de su profunda indagación de los misterios de la existencia, llega a la Causa Primera. Las facultades de su corazón se vuelven entonces como el Urim y el Tumim, místicamente unidos a los ángeles del cielo, y queda sujeto al Bien Supremo.

Jai Gaón (939-1038)

Líder religioso y místico¹¹

* * *

Durante los seis días de la semana, el alma del iluminado medita (*hitbodedut*) sobre asuntos mundanos. Pero el *Shabbat* debe meditar para comprender las obras de Dios y Sus milagros.

Abraham Ibn Ezra (1089-1164)

Filósofo, místico y poeta¹²

10. *Bereshit Rabbah* 10:7. Cf. *Zohar* 1:251a, *Zohar* Jadash 4b.

11. Citado en el comentario del Rabino Moshe Botril sobre *Sefer Yetzirah* 4:2.

12. Ibn Ezra, comentario sobre el Salmo XCII-5. También véase comentario sobre Éxodo XX-8, Miqueas I-1; *Iesod Moreh* 8.