

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



YOGA DE ABRAHAM: ESCRIBIR CON EL CUERPO EL NOMBRE DE DIOS

Haciendo correspondencias entre el alfabeto hebreo y las diferentes energías y partes del cuerpo, la práctica de *Ophanim* consiste en recibir y dirigir conscientemente un flujo de vitalidad a través del cuerpo mediante posturas que armonizan y restauran estas energías elementales

Según la Kabalá, la tradición esotérica del judaísmo, el hombre está destinado a cooperar y comunicarse con la creación a través del trabajo con las letras, para nombrar, para entender y para cocrear.

Con esta premisa en mente, en los años sesenta, Shoshana Weingrove, maestra kabalista de Jerusalén, después de años de trabajo e investigación en la que se sumergió en el estudio del *Sefer Yetzirá* (*El Libro de la Creación*), el primer y principal libro de Kabalá, descubrió ciertos movimientos del cuerpo relacionados con las 22 letras del alfabeto hebreo que son los canales de conexión entre las 10 sefirot o esferas del Árbol de la Vida y que en conjunto comprenden los 32 senderos de sabiduría divina.

El Árbol de la Vida, un símbolo de representación del Cosmos y el alma del Hombre en su relación con él se arraiga en estas "32 rutas maravillosas de la sabiduría" y todo el cuerpo humano es la expresión física de estos atributos divinos.

De esta manera Shoshana descubrió lo que hoy se conoce como *Ophanim* o Yoga de Abraham, se dice que el

patriarca bíblico Abraham fue el destinatario de la revelación divina de la tradición esotérica (el camino hacia el interior) o kabalista plasmada en el *Libro de la Creación*.

Pero como explica el rabí Itzjak Marmorstein, "la gran implicación de este descubrimiento era que, por primera vez, el judaísmo iba a ser experimentado en el mundo de los cuerpos. Hasta ahora, desde el punto de vista tradicional, el cuerpo fue elevado principalmente a través del no hacer, o hacer por el bien de la prescripción religiosa solamente. Parecía como si el judaísmo estuviera principalmente preocupado por brindar al alma una residencia suficientemente pura en el interior del cuerpo. La purificación del mundo físico a través de la restricción era el principal canal para comunicarse con nuestras almas. Pero ahora una nueva enseñanza estaba dando a luz a un santuario de expresión directa del alma a través del cuerpo".

Así, el *Sefer Yetzirá* explica que los *Ophanim* son "ángeles de la forma" que se transportan a través de la respiración, originados en la voluntad de la fuente divina.

La práctica de *Ophanim* entonces,

es la encarnación de estas enseñanzas y es útil en la apertura de los caminos de nuestro "Árbol de la Vida interno y externo". Las posturas de *Ophanim* reflejan las 22 letras y la práctica de la respiración sigue el camino de las diez esferas. En realidad, como dice Marmorstein, es un yoga triple que reúne los tres elementos del espacio, el tiempo y el estar en una sola práctica.

Ophanim funciona al mismo tiempo como el ejercicio físico, la práctica de la respiración, la meditación en la respiración, la conciencia del cuerpo y el sonido interno promoviendo la sintonía con la creación, el borrado de la mente y la renovación de la energía interna. Comparable a los ejercicios de Chi Kung en términos de la renovación de la energía interna.

Es una manera de interactuar y explorar los conceptos abstractos del *Sefer Yetzirá* en el reino del cuerpo, la parte más externa del "alma". Y si el cuerpo es expresión de lo divino y estamos hechos a su imagen y semejanza, a través de la práctica de *Ophanim*, "el cuerpo se convierte entonces en una forma de escribir el nombre de Dios". **LA**

(Continuará...)



La danza de las letras

Como consigna el sitio kabalista *nefeshhaya.com*, Shoshana Weingrove había encontrado lo que llamó *El Movimiento de las Santas Letras de la Aleph-Bet*, un arte antiguo y sagrado que, o bien se había olvidado, o se había dejado de lado durante siglos. Le llevó años de investigación para recuperar el cuerpo completo de esa ciencia, y ahora estaba segura de que lo que tenía en las manos era una rara visión de una de las prácticas místicas más antiguas del mundo. Shoshana describió además un antiguo misterio llamado por los místicos hebreos como la "Ruptura de los Vasos o Vasijas". Las letras hebreas, dijo, se hicieron para ser los receptores originales de la energía divina desde el primer mundo creado, llamado el "Mundo de los Vasos". En el inicio de la creación, estas vasijas se rompieron, por así decirlo, ya que fueron incapaces de soportar la luz creativa divina que entró en ellas. Esta gran luz hizo que cayeran hacia abajo para crear lo que se convirtió en el reino físico. El elemento espiritual que quedó de estos vasos en este mundo son las letras, o el lenguaje. Por eso, decía Shoshana, nuestro trabajo de acuerdo con la Kabalá, es llevar la luz de estas vasijas de vuelta a su lugar de origen para que puedan soportar y contener la luz creativa de nuevo: "En términos simples, humanos, a través de las letras del alfabeto hebreo podemos ayudar a nuestros cuerpos a soportar y contener la luz de nuestras almas, por tanto, las letras se convierten en una conexión entre la luz del alma y la vasija del cuerpo. Cada una de las 22 letras hebreas representa una forma determinada de la energía divina para entrar en el cuerpo".

