



Eliyahu BaYona  
Director

# MISTICISMO

La Meditación Kosher

Por: Eliyahu BaYonah

Director Shalom Haverim Org

New York

# Meditación - מדיטציה

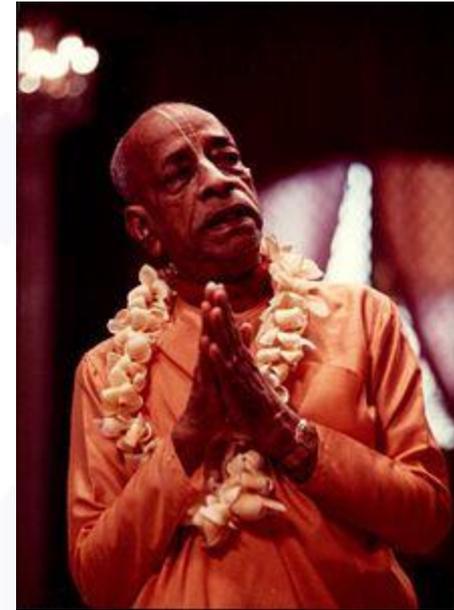
- Existe una gran interrogante en el Talmud –Avodá Zará- que nos habla acerca de la Creación:
- *“Por qué Boré Olam –El Creador- permite la existencia del Sol y la Luna si ellos son objeto de adoración?”*
- *Y los Sabios responden: Las fuerzas de la naturaleza son positivas y dan beneficio; debería entonces Dios destruir Su Creación solo porque los tontos la adoran?”*
- Y qué podemos decir hoy en día sobre las prácticas que los tontos hacen de esto y de muchas cosas místicas que ellos pervierten, como en el caso de la Cabalá?

# Meditación - מדיטציה

- La desesperación de millones de personas los llevan a creer de primera mano en lo que encuentran a la vuelta de la esquina sin meditar profundamente sobre la posibilidad de si dicha medicina trabaja o no.
- En el caso de los Judíos, muchos se envuelven en prácticas que realmente los sacan de su entorno de santidad y los separan hacia prácticas verdaderamente paganas.
- Muchos líderes con el fin de obtener prestancia y dinero derrumban los límites que la Toráh nos pone y exponen a sus seguidores a males peores.

# Meditación - מדיטציה

- La Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna (ISKCON), conocida como el movimiento Hare Krishna, es una organización religiosa Gaudiya Vaisnava.
- ISKCON fue fundada en 1966 en la ciudad de New York por AC Bhaktivedanta Swami Prabhupada que es adorado por los seguidores .
- Devotos de ISKCON siguen una línea discipular de Gaudiya Vaishnavas Bhagavata y son la rama más grande de la Gaudiya Vaishnavismo.



Bhaktivedanta Swami  
Prabhupada  
1 September 1896 -  
14 November 1977

# Meditación - מדיטציה

- Vaishnavismo significa "adoración de Vishnu, y Gauḍa se refiere a la zona donde se originó esta rama particular de Vaishnavismo, en la región de Gauda, Oeste de Bengala. Gaudiya Vaishnavismo ha tenido muchos seguidores en la India, especialmente Bengala Occidental y Odisha, durante los últimos quinientos años.
- El sobrenombre popular de "Hare Krishna" para los devotos de este movimiento viene del mantra de que los devotos cantan en voz alta (kirtan) o cantan en voz baja (japa) en tulsí mala. Este mantra, conocida también como el Maha Mantra, contiene los nombres del Dios Krishna y Rama.



Vishnu en posición de loto

# Meditación - מדיטציה

- La Meditación por sí misma trae invaluable beneficios a la persona, trayendo resultados positivos al calmar los nervios alterados y sobre la psiquis de la persona, pero antes que todo, como hemos insistido, debe ser despojada de todo vestigio de idolatría.
- De esta manera podemos encontrar a nuestros médicos tratando de encontrar las respuestas utilizando medios terapéuticos a través de la meditación de una manera Kosher.
- Ese es el camino de aquellos que tratan desórdenes psicológicos o emocionales.

# Meditación - מדיטציה

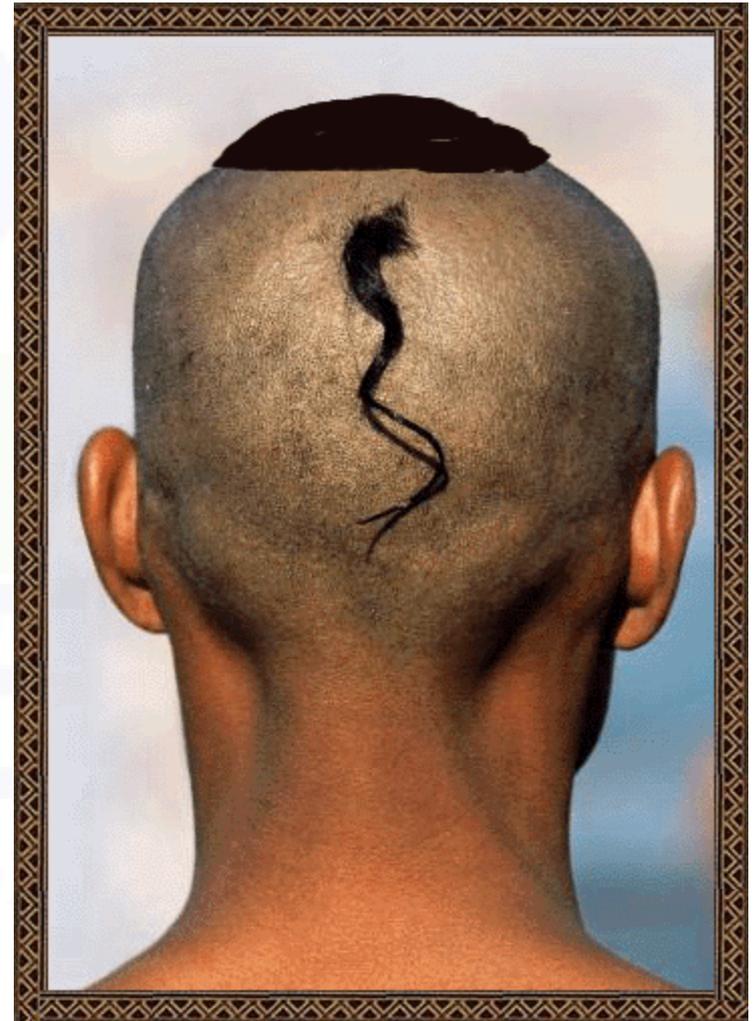
- De manera que si encontramos ese camino y tenemos éxito con una Meditación Kosher, entonces muchísima gente podrá ser atraída y sacada de ese entorno idolátrico y podrán ser salvadas y curadas.
- El Rebe de Lubavitch se refirió en muchas oportunidades sobre la meditación kosher, que ahora veremos.



REBE MENAJEM MENDEL  
SCHNEERSON  
April 18, 1902 - June 12, 1994

# Meditación - מדיטציה

- Aunque los Judíos constituyen sólo 2 a 3 por ciento de la población de Estados Unidos, el número estimado vinculado en los cultos del Lejano Oriente en la Década de 1970 fue de 20 a 50 por ciento (James y Rudin 1980) o de 25 a 30 por ciento (Shaw y Johnson 1973).



# Meditación - מדיטציה

- Un recuento detallado de la secta Hare Krishna en la década de 1970 encontró que el 14.5 por ciento eran de familias judías (Stillson 1974).
- Los Judíos fueron especialmente prominentes en la Meditación Trascendental (MT).
- En la MT Maharishi International University (MIU) en Fairfield, Iowa, en 1978, los Judíos constituían del 25 al 30 por ciento de los 700 estudiantes de pregrado, seis de siete de la facultad de base, y tres de los cuatro principales y administradores de la universidad (Tabak 1979)



GEORGE HARRISON

<http://www.acbspn.com/share/GeorgeChanting.jpg>

# Meditación - מדיטציה

- Con estadísticas como esta, no es de extrañar que a finales de la década de 1970 los líderes judíos comenzaron a expresar alarma.
- En Israel, el primer fallo halájico contra los cultos, gurús y los movimientos meditativos fue emitido por el Gran Rabino Ovadia Yosef, el 9 de marzo de 1977.
- Esto fue seguido por declaraciones similares por parte de otras autoridades rabínicas (Ophir 1998).
- El 11 de julio de 1977, el Rebe escribió al rabino Yaakov Landa, rabino jefe de Bnei Brak, instando a que se les pidiera a profesionales médicos observantes de la Torá crear técnicas de meditación terapéuticas libres de gurús y métodos idólatras (Kfar Jabad Revista Semanal 5767 ).

# Meditación - מדיטציה

- El Dr. Yehuda Landes, un psicólogo en Palo Alto, California, respondió positivamente y pronto puso en marcha un proyecto piloto.
- Luego, en julio de 1979, el Rebe emitió un anuncio público pidiendo más gente para ayudar en el desarrollo y la difusión de una forma judaicamente aceptable de la meditación.
- Mientras tanto, el rabino Aryéh Kaplan, junto con un grupo de psiquiatras y psicólogos judíos, exploraban técnicas de meditación de fuentes Cabalistas y jasídicas.
- Sin embargo, el Rebe le dirigió a Landes no utilizar las meditaciones de Kaplan, sino más bien desarrollar una meditación no jasídica, con base científica.

# Meditación - מדיטציה

- El Rebe escribe:
- “Los métodos de rabino Kaplan y el rabino Polit y su objetivo no son en absoluto el objetivo y el propósito que tenía en mente, de la que hablé con usted.
- La intención no es que usted vaya a enseñar Kabbalah o jasidismo o Torá en general, sino única y exclusivamente enseñar meditación y concentración mental y similares,



# Meditación - מדיטציה

- que sean kosher y permisibles de acuerdo con el Shulján Aruj – que sea posible alcanzar la paz mental, etc. .
- Especialmente para alcanzar la paz de la mente por aquellos en los que esta les hace falta, debido a la ansiedad en los negocios, Shalom Bayit, salud y tensiones similares.



Rabbi Aryeh Kaplan

# Meditación - מדיטציה

- Por lo tanto, no se debe enseñar la Cabalá, misterios de la Torá, Zohar y temas similares en sus sesiones (o talleres).
- En otras palabras, su función es la de los médicos (no docentes de la Torá) y un propósito esencial es la terapia preventiva.”
- Así concluye el Rebe su pedido.
- En 1979, el Dr. Landes reclutó al Dr. Chaim B. Rosen, un antropólogo de la religión.
- Landas y Rosen condujeron talleres en Palo Alto, Los Ángeles, Miami Beach y New York.



Dr. Chaim B. Rosen

# Meditación - מדיטציה

- Rosen describe las técnicas que utilizaba: “Respiración atenta, mecimiento, auto-masaje, y, a veces una especie de danza individualizada, todo dirigido a ayudar a la gente a relajarse y centrarse a sí mismos antes de participar en las meditaciones reales”
- Él también empleó técnicas de visualización, sobre todo con letras hebreas, velas, "de intercambio de pareja" y "bendiciones espontáneas."

# מדיטציה - Meditación



**Audi Gozlan**

# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



# Meditación - מדיטציה



# Meditación - מדיטציה



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditation



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



# Meditación - מדיטציה



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



# מדיטציה - Meditación



Star

Ju



rno

# מדיטציה - Meditación



# Meditación - מדיטציה

- Las Ofanim
- "Ofanim" es el nombre de un sistema específico de posturas físicas "sagradas" y ejercicios internos que se basan en el alfabeto hebreo y la tradición mística judía (Cábala).
- Es una especie de "yoga" judía en el verdadero sentido de una práctica que unifica y sana las partes espirituales, mentales, emocionales y físicas del hombre.
- Funciona con sólo un número relativamente pequeño de posturas en un orden específico basado en el texto místico judío más antiguo llamado Sefer Yetzirá (Libro de la Creación / Formación).
- Algo muy importante es que **no se debe usar ningún nombre de Dios** pronunciándolo con la boca.

# Meditación - מדיטציה

- Las Ofanim
- Las Ofanim funcionan al mismo tiempo como el ejercicio físico, la práctica de la respiración, la meditación en la respiración, la conciencia corporal, y el sonido interno, la sintonía con la creación, la limpieza de la mente y de la renovación de la energía interna.
- Es comparable a los ejercicios de Chi-kung chino en cuanto a la renovación de la energía interna.
- Las Ofanim es una forma de interactuar y explorar los conceptos abstractos del Sefer Yetzirá en el reino del cuerpo, la parte más externa del "alma". Combina posturas de las letras físicas y "ejercicios internos" que traen las letras a la vida.

# Meditación - מדיטציה

- Las Ofanim
- Los "ejercicios internos" consisten en una técnica de meditación que trabaja con una respiración específica, el conocimiento del cuerpo, y la vocalización mental todos ellos relacionados con el nombre hebreo de Dios escrito con las letras "Yud - Je".
- Este nombre es familiar para muchos del hebreo "Hallelu - Yah" que significa "alabar a Dios (YaH)". Es uno de los nombres más importantes de Dios en hebreo.
- La razón para trabajar con el nombre Yah es que este nombre se refiere al atributo de la Sabiduría Divina (Jojmá), cuya función es llevar a cabo una renovación constante en todos los niveles de la creación.

# Meditación - מדיטציה

- Las Ofanim - ה י - 10 + 5
- Podemos renovarnos completamente, cada momento, cada respiración, a través de la activación de este atributo adentro. Las letras - ה י - iud y je (las letras décima y quinta del alfabeto hebreo) tienen los valores numéricos de 10 y 5 que se expresan en la siguiente técnica de respiración.
- En primer lugar, inhale suavemente a la cuenta de diez. A continuación, sin pausa ni contener la respiración, exhale a la cuenta de cinco, vaciando los pulmones.
- Inhale y exhale a través únicamente de la nariz, de preferencia con los ojos cerrados. Uno puede tomar una pausa antes de entrar en la siguiente respiración.

# Meditación - מדיטציה

- Las Ofanim - ה י - 10 + 5
- Un conjunto básico incluye cinco posturas constantes, además de otras dos seleccionadas según el mes y día de la semana.
- Otras posturas se pueden hacer para la curación mental o física específica o una práctica más intensiva.
- Un conjunto de ejercicios básico tarda 15-25 minutos.
- De aquí viene una sensación de bienestar, armonía del alma y el cuerpo, y el aumento de la energía interna que es al mismo tiempo una meditación sobre el nombre de Dios, y una "oración del cuerpo."

# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

DALET



GIMEL



BET



ALEF



# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

HET



TZAYIN



VAV



HEI



# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

LAMED



CAF



YUD



TET



# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

AYIN



SAMEQ



NUN



MEM



# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

RESH



KUF



TZADIK



FE



# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

MEM SOFIT



KAF SOFIT



TAV



SHIN



# Meditación - מדיטציה

- Yoga con las Letras del Alefato Hebreo

TZADI SOFIT



FE



NUN SOFIT



# Meditación - מדיטציה

- Un punto que apunta hacia el perfeccionamiento del núcleo de la meditación.
- Mientras pueda ser derivado de un aspecto importante de la tradición judía se puede practicar fácilmente por cualquier persona, independientemente de su postura religiosa.
- Este núcleo de la meditación puede ser llamado parvé, o básicamente neutral, en la medida en que cualquier contenido religioso va con él.
- Hemos estado involucrados en esfuerzos para difundir esta meditación parvé para los psicólogos, psiquiatras y otros profesionales de la salud mental, para que puedan utilizarlo en sus prácticas.

# Meditación - מדיטציה

- De esta manera, la meditación puede hacerse más accesible en general, por lo que las personas que de otro modo pudieran recurrir a Meditación Trascendental u otros cultos, podrían aprender meditación sencilla en un entorno libre de valores ...
- El segundo punto que apunta hacia la expansión de la Meditación Judía y hacerla más disponible como una alternativa específicamente Kosher, un esfuerzo también apoyado por el Rebe.

# Meditación - מדיטציה

- La Meditación Judía es para los Judíos que no sólo están abiertos, pero también con ganas de aprender meditaciones derivadas de nuestra propia tradición, que prefieren claramente a meditar de una manera judía y quieren involucrarse con las múltiples dimensiones de la Meditación Judía.” (Rosen 1979)
- Pronto, sin embargo, el proyecto de la Meditación parvé de Jabad comenzó a perder impulso. Tal vez una de las razones fue que había muy pocos profesionales médicos afiliados a Jabad que estaban interesados en la investigación de la meditación seria.

# Meditación - מדיטציה

- Sin embargo, una serie de rabinos de Jabad y trabajadores de divulgación comenzaron a explorar las técnicas meditativas judías, pero lo hicieron de una manera similar a las directrices trazadas por el rabino Aryéh Kaplan.
- Desde 1976 hasta su prematura muerte en 1983, el rabino Aryéh Kaplan escribió cuatro libros influyentes sobre la meditación judía en la que presentó una gran cantidad de estilos de meditación cabalísticos y jasídicos.
- Los libros de Kaplan convirtieron en best-sellers por su increíble amplitud de conocimientos, traducciones claras de manuscritos originales, y las aplicaciones prácticas innovadoras.

# Meditación - מדיטציה

- Nacido en el Bronx en 1934, Aryeh (Leonard M.) Kaplan recibió la ordenación en la Yeshivá de Mir en Jerusalén. Estudió su maestría en la Universidad de Maryland y coautor de varios artículos en la física matemática.
- Pero en 1972, Kaplan había dejado su investigación de la física para trabajar a tiempo completo en actividades de divulgación, la autoría de libros sobre el pensamiento judío y la práctica y la traducción de los clásicos judíos (The Living Torá, Meam Loez, Sefer Yetsirah y Bahir). El rabino Kaplan propuso demostrar que el judaísmo contiene "uno de los sistemas más importantes de la meditación."

# Meditación - מדיטציה

- En su primer libro sobre meditación, afirmó que es posible "reconstruir el vocabulario bíblico usado para describir los métodos místicos y los estados superiores de conciencia."
- Por ejemplo, interpretó el término ***Hitbodedut*** en el sentido de "aislamiento interno" o un proceso de meditación para la consecución de la profecía reveladora (Kaplan 1978).
- En un segundo libro, *Meditación y Cábala*, trazó el desarrollo de técnicas de meditación desde tiempos talmúdicos a través de los períodos cabalísticos en la España medieval y Safed, hasta el movimiento jasídico de los dos últimos siglos (Kaplan 1982).

# Meditación - מדיטציה

- En la introducción de su tercer libro, Kaplan explicó el proceso que le llevó a componer una guía práctica para la meditación judía:
- “Con la publicación de *“Meditación y la Biblia”*, el interés por la meditación judía comenzó a crecer. Incluso el Rebe de Lubavitch emitió una directiva que las formas judías de la meditación deben explorarse.
- Los grupos que enseñan y practican la meditación judía se formaron en los Estados Unidos e Israel. Me sentí privilegiado que mis libros formaran la base de muchos de estos grupos.

# Meditación - מדיטציה

- Por desgracia, un número de grupos también participantes en "la meditación judía" estuvieron practicando algo más allá que del judaísmo.
- Algunos de ellos trataron de adaptar las prácticas orientales a auditorios judíos, o para judaizar enseñanzas orientales ... Mientras tanto, junto con un grupo de psiquiatras y psicólogos judíos comprometidos, comencé a experimentar con las técnicas que había encontrado en la literatura. Juntos exploramos el espacio interior del estado de meditación.” (Kaplan 1985)

Judaísmo Ortodoxo Moderno

# Meditación - מדיטציה





Eliyahu BaYona  
Director

Fuentes: Torah, Talmud, Jewish Concepts, Wikipedia, Kabbalah Online, Zohar, Rambán, Maimonides, Lesli coppelman R., Cantor Macy Nulman, Sefer Ha Toda, Rabbi Dr. Hillel ben David (Greg Killian).

Rabbi Aryeh Leib Lopiansky. MyJewishLearning.com, Rav Baruch Plaskow, Rav Shimon Schwab.

[http://www.collive.com/show\\_news.rtx?id=28218](http://www.collive.com/show_news.rtx?id=28218)

Derechos Reservados Shalom Haverim Org

<http://www.shalomhaverim.org>

Director: -

ELIYAHU BAYONA BEN YOSEF

20 de Siván 5775– Junio 7 de 2015 - Monsey New York