Estelle Frankel

TERAPIA SAGRADA

Enseñanzas espirituales judías sobre la sanación emocional y la completitud interior

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 Espiritualidad y Vida interior
Terapia sagrada
Estelle Frankel
1.ª edición: septiembre de 2020

Título original: *Sacred Therapy*

Traducción: Belén Cabal
Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*
Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2003, Estelle Frankel
Publicado por acuerdo con Shambhala Publications Inc.
(Reservados todos los derechos)
© 2020, 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: 978-84-9111-607-3
Depósito Legal: B-13.003-2020

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

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

Agradecimientos 9
Prólogo 11
Introducción 17
Juego de palabras en hebreo 27
La bendición para el estudio de la Torá 28

PARTE 1. CONVERTIRSE EN UN RECIPIENTE DE LUZ 31

1. CORAZONES PARTIDOS Y RECIPIENTES ROTOS 33
La luz que emerge de la oscuridad 36
Crisis y transformación 41
Chispas divinas y recipientes rotos 44
Los recipientes rotos 51
Práctica espiritual diaria 52
Meditación 53
2. LAS TABLAS ROTAS DEL SINAÍ 57
Las tablas rotas 59
Abrazar la imperfección 66
El viaje de sanación en la mediana edad 69
Ritual de sanación 1 74
Ritual de sanación 2 75
3. LA SABIDURÍA DE AYIN (LA NADA) 77
El poder transformador de ayin 81
La historia de Michael 84
Amor, pérdida y despertar espiritual 86
El ritual del cristal roto 92

La historia de Sarah 94
El amor no correspondido como puerta al despertar espiritual 96
Meditación ayin 99
Mikve 100

PARTE 2. SANACIÓN Y NACIMIENTO DEL YO 103

4. SANAR EL YO DIVIDIDO 105
Aniy y Ayin 107
La humildad como recurso espiritual 109
Convertirse en Ayin 111
Silencio y escucha 115
La humildad como antídoto al narcisismo 116
La historia de Joan 118
Moisés 121
¡No lo tomes como algo personal! 122
Meditación ayin 2 126
5. EL MITO DEL ÉXODO 129
El Éxodo en la tradición mística 131
Un mito sobre la transformación personal 132
La historia de Sam 133
El poder de «ser» y «convertirse» 136
Apertura al infinito 139
Símbolos del nacimiento en el mito del Éxodo 141
Goshen 142
Resistencia al cambio 145
Contratiempos 147
Sentir y expresar nuestro dolor 149
La expresividad emocional como redentora 151
Del *impasse* al avance 152
El poder curativo de la imaginación 154
Ejercicio 157
6. TESHUVÁ 159
Despertar el alma 161
Susurros y ecos divinos 166
Meditación hitbodedut 169
Meditación 170
7. ARREPENTIMIENTO, PSICOTERAPIA Y SANACIÓN 171
Los pasos de la teshuvá y sus equivalentes psicoterapéuticos 176
La teshuvá del miedo contra la teshuvá del amor 182
La teshuvá como alquimia espiritual 185
La historia de Chuck 188

La teshuvá y la psicoterapia como viaje en el tiempo 190
Viajar en el tiempo en la terapia 192
Antiguos rituales de arrepentimiento 193
Meditación sobre el autoperdón 198
8. EL MITO DE LA REDENCIÓN MESIÁNICA 201
Motivos mesiánicos en la sanación 207
La curación de la adversidad y la enfermedad 210
Luchar con los ángeles 212
Significado sin culpa 213
Más allá de la causalidad 215
Meditación sobre la integración de las fortalezas y las debilidades 218
9. PASAR DEL JUICIO A LA COMPASIÓN 221
Encontrar el bien 224
Compasión en momentos de enfermedad o discapacidad 229
Cambios en la actitud espiritual 232
Cambios en el semblante divino 234
Los Días Temibles como paradigma curativo 238
El Libro de Jonás 241
Sufrimiento y compasión 244
Meditación 246
Meditación de Shejiná 246

PARTE 3. SHELEIMUT 249

10. LA COMPLETITUD Y LA PARADOJA DE LA SANACIÓN 251
Sheleimut 256
Las sefirot 262
Jesed y geburáh en la terapia 264
Meditación en Sheleimut 266
11. ENCONTRAR A DIOS EN TODAS LAS COSAS 269
Entender el mal 275
El árbol de la vida 277
Cultivar la ecuanimidad y la fe en tiempos de dolor 282
Depresión 285
Hacer frente a la oscuridad 288
La enfermedad como algo revelador: la zarza ardiente 289
Meditación y ecuanimidad 292
12. LOS CUATRO MUNDOS 295
Integrar los cuatro mundos 298
Jung *versus* Luzzato: los cuatro tipos de personalidad/alma 307
El simbolismo del número cuatro 308
Modalidades curativas en cada uno de los mundos 309

Conectar los cuatro mundos 314
Nombrar 318
Síntomas 321
Los cuatro mundos en la terapia 322
Ejercicio 324
Unificación divina 327
La liturgia diaria 329
Meditación de los cuatro mundos 330
13. LA TORÁ MESIÁNICA 333
Volver a cavar los antiguos pozos de la Torá 334
Ver la vida a través de la lente de la narración sagrada 337
Conciencia Purim y postmesiánica 343
La Torá mesiánica 345
¿Por dónde empezar? 348
Ejercicio 350

Bibliografía 351
Textos originales hebreos 354
Unidades de educación continua 355
Créditos 355
Índice analítico 359

Agradecimientos

Quiero agradecer y reconocer a mi querido esposo, el Dr. Stephen Goldbart, quien ha creído en mí y me ha alentado a seguir escribiendo este libro incluso cuando me he sentido terriblemente atascada y llena de dudas. Gracias por enseñarme el significado de la perseverancia y por tu paciencia y apoyo durante este difícil proceso de parto. También quiero agradecer al rabino Michael Lerner por animarme a escribir y por ser un amigo y una inspiración personal. Además estoy profundamente en deuda con mis maestros sagrados, el rabino Zalman Schachter-Shalomi y el rabino Shlomo Carlebach (que su memoria sea una bendición), por iluminar para mí la profunda sabiduría curativa de la Torá. También estoy en deuda con los rabinos Gershon Winkler y David Friedman por ofrecerme generosamente las consultas de cábala cuando necesité ayuda con fuentes para material, y con mi mejor amiga, Ilana Schatz, por todas sus útiles sugerencias, apoyo emocional y paciencia en la lectura y relectura *ad nauseam* de los sucesivos borradores de mi manuscrito.

Estoy profundamente agradecida a mi editora, Eden Steinberg, por ayudarme hábilmente a completar este proyecto, así como a Joel Segel, Naomi Lucks Sigal y Lynn Fynerman, cuya edición y comentarios durante las primeras etapas de mi trabajo me ayudaron a moldear mi pensamiento.

También quiero reconocer y agradecer a todos mis estudiantes, que han sido una inspiración a lo largo de los años. Como escribieron los rabinos de Mishné en el tratado ético conocido como *Pirkay Avot* (La ética de nuestros padres), «de quien más he aprendido es de mis alumnos».

Prólogo

Las ideas en este libro son el producto de mi largo viaje, a menudo en zigzag, como estudiante y profesora de misticismo judío y como psicoterapeuta. Para que tengas una idea de dónde vengo, me gustaría compartir un poco de mi historia contigo. Quizás encuentres aspectos de tu propio viaje reflejados en el mío.

Mi viaje espiritual comenzó en 1969, cuando tuve la suerte de conocer al rabino Shlomo Carlebach y a un grupo de *hippies* que exploraban los límites del éxtasis religioso a través de la canción, la danza, la oración y la meditación en la Casa del Amor y la Oración en San Francisco. Siempre consideré esta reunión propicia, ya que influyó profundamente en el curso de mi vida en un momento bastante vulnerable de mi juventud.

Aunque mis padres crecieron en hogares jasídicos en la preguerra de Polonia, perdieron el contacto con sus raíces ortodoxas después de la guerra. No obstante, eligieron criarnos a mi hermano y a mí en una comunidad que se identificaba con el judaísmo conservador. Para cuando terminé mi bat mitzvah, llegaron los años sesenta y cada vez me sentía más alejada del judaísmo convencional. La religión organizada no conseguía atender los profundos anhelos espirituales que sentía, y la visión y la música del amor universal que llenaban las calles de San Francisco a finales de los años sesenta me resultaban mucho más con-

vincentes que el etnocentrismo y el chovinismo que encontraba en casa y en la sinagoga. En ese momento de mi vida, sentía que pasear por los bosques de secuoyas de California y por las costas rocosas era mucho más nutritivo espiritualmente que cualquier tiempo que hubiera pasado en la sinagoga.

Acababa de graduarme de la escuela secundaria un semestre antes para poder viajar a Canadá con unos amigos, algunos de los cuales se dirigían hacia el norte para evitar el reclutamiento al servicio militar cuando, por casualidad, me invitaron a pasar un sábado en la Casa del Amor y la Oración en el distrito Haight Ashbury de San Francisco. Allí encontré una sala llena de gente cantando y bailando extáticamente, con luz y amor irradiando de sus caras. Los increíbles sentimientos de amor universal y conexión que fueron el sello distintivo de los años sesenta se fusionaron con el espíritu y la luz de *Shabbos*: el Sabbat judío.

El rabino Shlomo Carlebach, que su memoria sea una bendición, tenía un don increíble para hacer que la gente se enamorara de Dios y del judaísmo. También conseguía que cada uno de nosotros se sintiera precioso, especial y amado. Era un verdadero *tzaddik* (un ser realizado y justo) y sanador herido, el reb[1] Shlomo, como lo llaman cariñosamente sus discípulos, y tenía el don de ver a la gente a través de los ojos de Dios, reflejando en cada uno de nosotros nuestro más alto potencial. En muchos sentidos le debo mi vida al amor del reb Shlomo y su profunda comprensión del judaísmo, porque las experiencias espirituales más importantes que tuve en la Casa del Amor y la Oración abrieron la posibilidad de que mis anhelos espirituales pudieran encontrar expresión en forma judía. Después de unos meses en la Casa del Amor y la Oración, en lugar de ir al norte como había planificado, me llegó la inspiración de viajar al este, a Jerusalén, a explorar mis raíces.

Durante los siguientes ocho años viví inmersa en el mundo de simples judíos piadosos, místicos y eruditos jasídicos y cabalistas de ascendencia norteafricana o sefardí (española). Pasé días y noches estudiando, orando y meditando, absorbiendo las palabras de antiguos textos

1. Los títulos «reb» y «rebe» se utilizan a menudo en lugar del título más formal de «rabino» cuando se habla de un maestro espiritual. A los maestros jasídicos se les llama normalmente rebe en lugar de rabino.

sagrados, adentrándome en la ensoñación de mis ancestros. Además de los cuatro años que pasé estudiando en el Machon Gold Teachers' College y en el Michlalah College de Estudios Judíos en Jerusalén, tuve la bendición de sentarme a los pies de muchos grandes maestros, incluido el difunto reb Gedalia Koenig, que su recuerdo sea una bendición, el rabino Adin Steinzaltz, el rabino Gedalia Fleer y el rabino Meir Fund, quienes me introdujeron en diversos aspectos del pensamiento místico judío. También continué estudiando el pensamiento jasídico con el reb Shlomo Carlebach durante los siguientes veinticinco años cada vez que nuestras vidas se cruzaban geográficamente.

Al igual que con cualquier relación a largo plazo, mi relación con el judaísmo tampoco ha estado exenta de incertidumbres. Desde que me enamoré, he pasado por períodos de duda personal, de aburrimiento y de desilusión. Tal vez el período de desilusión más doloroso se produjo después de divorciarme de mi primer marido, cuando yo tenía veintipocos años. (*Véase* el capítulo 1 para un relato más detallado). Fue durante ese tiempo, cuando estaba perdiendo la fe en el judaísmo y también en mí misma, cuando me adentré en el psicoanálisis. Tuve la extrema fortuna de encontrar un analista en Jerusalén que resultó ser un hábil clínico y un gran conocedor del misticismo judío. Dado que él mismo sentía un gran aprecio por el judaísmo, fue capaz de guiarme hábilmente a través de ese momento difícil, señalando mis puntos ciegos emocionales sin devaluar mi espiritualidad.

En el análisis, me di cuenta de las formas en que yo y muchas otras personas a mi alrededor habíamos usado la espiritualidad a la defensiva para evitar tener que lidiar con las emociones y el dolor de la niñez. El mundo *ba'al teshuvah* de los recién convertidos a la religión judía parecía albergar un número desproporcionadamente alto de almas heridas que, como yo, buscaban la sanación a través del espíritu. Por desgracia, como descubrí, los problemas emocionales no desaparecen a menos que se aborden psicológica y espiritualmente. Como ha señalado el psicólogo John Welwood, no podemos «evitar» espiritualmente nuestro problema emocional inacabado sin que interfiera con nuestra visión clara del espíritu.

Inspirada por el proceso de curación que había atravesado en el análisis, decidí regresar a Estados Unidos para estudiar psicología. Estaba cla-

ro para mí que meterme en el misticismo sin una base psicológica y emocional adecuada había socavado mi desarrollo personal. Rendirme a la voluntad de Dios sin tener también mi propio poder personal me había metido en problemas y me había llevado a tomar malas decisiones.

Mientras estaba en la escuela de postgrado, trabajé con un terapeuta que fue muy útil para guiarme en recuperar mi poder personal y en resolver problemas de la infancia, pero que lamentablemente no entendía mi vida espiritual. Fiel a la corriente freudiana, vio mi religiosidad como una función puramente regresiva. Sintió que a través del judaísmo, la religión del gran Padre, inconscientemente estaba intentando resucitar a mi padre, que había muerto cuando yo era pequeña. En varias ocasiones interpretó mi historia de amor con el judaísmo como parte de mi «búsqueda del objeto de amor perdido» de mi infancia.

Aunque podía reconocer que el judaísmo me proporcionaba un sentido de estructura necesario que había perdido cuando murió mi padre, la comprensión puramente reduccionista de mi terapeuta sobre mi espiritualidad me pareció bastante desvalorizante e inútil. Me prometí a mí misma que cuando me convirtiera en terapeuta, nunca desecharía la vida espiritual de mis clientes. Estaba decidida a encontrar un enfoque para la curación que integrara el desarrollo saludable del ego con la autenticidad espiritual, honrando la perspectiva cenital de la conciencia superior ¡sin negar que los *gremlins* viven en el sótano! Crear esta integración de la psique y el espíritu ha sido el centro de mi trabajo durante los últimos veinticinco años.

Cuando comencé mi práctica de psicología en Berkeley a principios de los años ochenta, me involucré en el movimiento emergente conocido como Renovación Judía. Según el espíritu de los primeros maestros jasídicos, que reinterpretaron la vida religiosa judía con pasión y con un nuevo significado, la Renovación Judía promueve activamente la evolución de la tradición mística judía a través de la combinación creativa de enseñanzas antiguas con la sabiduría contemporánea asequible para nosotros por medio de la psicología profunda, la ciencia, el feminismo, la ecología y la medicina holística, así como de otras grandes tradiciones espirituales del mundo. El rabino Zalman Schachter-Shalomi, el abuelo de la Renovación Judía, me abrió muchas puertas nuevas, mostrándome cómo el judaísmo encaja en el espectro más

amplio de las tradiciones espirituales y cómo la luz de la Torá se ilumina cuando se ve a través del prisma de todas las demás formas de conocimiento. La tutoría y la guía espiritual e intelectual del reb Zalman han sido un regalo de un valor incalculable en mi vida.

Bajo la influencia del reb Zalman, me he convertido en lo que él llama una judía-judía y también en algo más. Al leer este libro, encontrarás que mi pensamiento es un poco hinduista-judío, budista-judío y judío-sufí, todo al mismo tiempo, ya que no dudo en tomar prestadas historias y prácticas espirituales de otras tradiciones si iluminan las enseñanzas judías. En muchas ocasiones, mi exposición al misticismo hindú, al pensamiento y la meditación budistas, y al sufismo han hecho más profunda mi comprensión del judaísmo. Cada vez que exploraba una palabra o concepto hebreo en el lenguaje de otra tradición espiritual, mi comprensión se hacía más profunda. Si no hubiera aprendido acerca de la ecuanimidad y el vacío desde una perspectiva budista, no estoy segura de que hubiera podido apreciar plenamente lo que los antiguos místicos judíos entendían por *hishtavut ha'nefesh* (ecuanimidad) y *ayin* (vacío o nada). Del mismo modo, llegué a comprender la impresionante profundidad del *Shemá*, la afirmación del judaísmo de la unicidad de Dios, a través de las enseñanzas no dualistas de los místicos hindúes como Ramana Maharshi y Meher Baba. Al estudiar el taoísmo, comencé a apreciar la inclinación del misticismo judío por la paradoja, y al sumergirme en la psicología junguiana, me abrí a la dimensión mítica y arquetípica del folclore judío.

Este libro es la culminación de mi viaje de más de treinta años, como sanadora y buscadora herida. En él trato de compartir con vosotros algunas de las bendiciones que he extraído luchando una y otra vez con la sabiduría de mis antepasados.

Introducción

Cada vez más en mi propio trabajo como sanadora, me encuentro aventurándome fuera del camino trillado de la psicoterapia psicodinámica y hablando con mis clientes sobre sus viajes espirituales. Durante muchos años me resistí, en mi práctica clínica, a salir del armario como persona religiosa. Aunque a menudo escuchaba las palabras del antiguo texto s agrado que hacían eco entre las líneas de los relatos de mis clientes, empeñada en mantener la neutralidad terapéutica, guardé estas reflexiones personales para mí. Con el tiempo, a medida que ganaba confianza y tal vez un poco de descaro como terapeuta, comencé a compartir selectivamente las enseñanzas espirituales de la tradición mística judía con mis clientes. Casi invariablemente, estas ocasiones han conducido a una profundización del conocimiento y, en ocasiones, han llevado a un avance terapéutico. La perspectiva espiritual ofrecida por el misticismo judío parece abrir nuevas posibilidades para la curación.

También comencé a darme cuenta de que al compartir algunas de las enseñanzas que habían inspirado mi propio despertar espiritual y mi curación, estaba permitiendo a mis clientes explorar su propio desarrollo espiritual. Y a medida que se enfocaban más en su propia formación espiritual, comenzaban a resolver muchos de los problemas con los que habían luchado previamente.

Cada vez que mi trabajo como terapeuta cruza el reino espiritual y se enfoca en la búsqueda del significado y la verdadera identidad, me doy cuenta de que un cambio sutil ocurre en mis clientes. En lugar de centrarse únicamente en curar su yo individual, comienzan a dejar de lado su identificación con esos mismos «yo» para dar lugar a una relación con el espíritu. A medida que pasan de estar «centrados en sí mismos» a estar «centrados en Dios» o «centrados en el espíritu», las posibilidades de transformación parecen ampliarse.

Este libro trata sobre las formas en que las enseñanzas espirituales y las prácticas de sanación judías pueden mejorar nuestras vidas y abrir nuevos caminos hacia la completitud. Gran parte de lo que sucede en la curación espiritual es que nuestra noción de quienes pensamos que somos comienza a expandirse. En cierto sentido, tenemos nuevos ojos, la capacidad de vernos a nosotros mismos desde la perspectiva de Dios, por así decirlo; desde el punto de vista del infinito.

Aunque sólo podemos mantener esa visión expandida de nosotros mismos durante breves momentos cada vez, puede tener un efecto profundo en nuestra identidad incluso así. En lugar de identificarnos demasiado con nuestros problemas y patologías, también podemos comenzar a apreciar nuestra perfección y propósito. En lugar de sentirnos aislados y solos con nuestro dolor, podemos comenzar a sentirnos como parte de un todo más grande en el que nuestras historias y vidas individuales reflejan la historia más amplia de la que todas las personas son parte.

Una parte importante de la curación espiritual judía consiste en situarnos dentro del mito y la metáfora judíos. Los místicos judíos de antaño entendieron que las historias que contienen la Biblia y las antiguas leyendas no debían tomarse simplemente como relatos históricos de lo que les sucedió a nuestros antepasados, sino también como representaciones míticas de lo que cada uno de nosotros experimenta al embarcarnos en el viaje de curación del despertar. Para los maestros jasídicos, todo el elenco de personajes bíblicos vive dentro de cada uno de nosotros representando las dimensiones del alma. Un dicho popular de la literatura jasídica, «así, también, en cada persona», dotó al mito bíblico de significado, tanto personal como arquetípico.

Como psicoterapeuta que ha pasado los últimos treinta años inmersa en el estudio del mito y la metáfora judíos, he aprendido que cuando

vamos más allá de nuestros problemas personales y nos ubicamos dentro de la historia más amplia, abrimos puertas a la dimensión sagrada y nuestras vidas cobran significado, encarnaciones vivas de la Torá. Podemos experimentar nuestras vidas como resonantes con una matriz de significado mucho mayor, en la que cualquier transición que experimentemos, ya sea una muerte, un divorcio, una enfermedad o una discapacidad, puede iniciarnos en los misterios más grandes de la vida.

Cuando encontramos reflexiones de nuestras vidas individuales en el mito sagrado, tendemos a sentirnos menos solos en nuestro sufrimiento. Ya no vemos nuestras luchas personales como simplemente propias; en cambio, las vemos como un reflejo de un proceso sagrado que ocurre en todos los niveles de la creación, en todo momento. Y al ubicarnos dentro del crisol del gran mito, las fuerzas arquetípicas integradas en el mito guían nuestro viaje de transformación. Carl Jung dijo una vez que la tendencia de la gente moderna a «patologizar» se deriva del hecho de que hemos olvidado cómo mitologizar. Los dioses viven en nosotros como síntomas, dice, más que como arquetipos vivientes. En la sanación espiritual judía volvemos a aprender el arte sagrado de la mitologización. Aprendemos a encarnar y vivir nuestras historias sagradas; como dijo una vez Elie Wiesel: «Las personas se convierten en las historias que escuchan y en las que cuentan».

Durante los últimos tres milenios y medio, el pueblo judío se ha comprometido en una relación íntima de amor con la Torá o las escrituras. Al igual que con un amante terrenal, nos hemos descubierto y trascendido a través de nuestra relación con el texto sagrado. La Torá ha sido el repositorio de las proyecciones más profundas de nuestra alma, y como una mancha de Rorschach, a su vez, nos ha revelado a nosotros mismos los secretos más profundos de nuestras almas. Así como, según se dice, Dios miró la Torá para aprender cómo crear el mundo, los judíos han usado la Torá para conocerse a sí mismos y para despertar y encontrar un camino de regreso a Dios.

Los antiguos sabios enseñaban que cada historia, palabra, letra o matiz de la Torá puede entenderse simultáneamente en muchos niveles diferentes. Se referían a esta multiplicidad de significados por el acrónimo hebreo PRDS, (pronunciado «pardes»), que implica un vergel: «P» (*peh*) representa el *pshat* o significado literal de un texto; «R» (*resh*) representa

remez, el significado simbólico que se insinúa; «D» (*dálet*) representa el *drash*, o aquellos significados que pueden extraerse a través de un análisis más profundo del lenguaje y las asociaciones de palabras o mediante el proceso imaginativo del inconsciente; y «S» (*sámej*) representa *sod*, la comprensión mística y secreta del texto.

Al sumergirnos en los *pardes* de la Torá, accedemos a la luz primordial del *paraíso*, que, como dicen los rabinos, estaba oculta dentro de las palabras y las letras de la Torá. Cuando vemos nuestras vidas a través de la lente de la Torá, accedemos a un reino de una profundidad insondable. Y a través de la infinitud de significados que emergen a medida que nos involucramos en el estudio de la Torá, renovamos continuamente nuestras vidas. Los rabinos se referían a este proceso creativo de minar y excavar el significado subyacente de un texto sagrado como *midrash*, un término que se usa frecuentemente en este libro. El midrash también incluye las muchas leyendas antiguas e interpretaciones creativas de la Torá que se transmitieron oralmente de generación en generación hasta que finalmente se escribieron en forma de antología. Si bien la mayoría de *midrashim* (plural de *midrash*) son interpretaciones de nivel drash que intentan llenar los huecos en una narración o explicar expresiones lingüísticas inusuales, muchos apuntan a los misterios más sublimes, el sod, o el significado secreto, de un texto. Las primeras enseñanzas místicas judías llegaron en forma de midrash.

Este libro también se basa en las enseñanzas místicas del jasidismo. En el pensamiento jasídico, los mitos bíblicos y cabalísticos se entendían como historias sobre la curación, por lo que el estudio de la Torá se transformó en una especie de terapia narrativa sagrada. El jasidismo popularizó la noción de la cábala de que *toda* vida necesita curación y reparación, no sólo los enfermos. Afirmó la visión profundamente optimista de la cábala de que, por más que puedan parecer las cosas rotas y fragmentadas, toda vida está evolucionando en realidad hacia un estado de completitud y que los humanos tenemos un papel activo y una responsabilidad en la promoción de este proceso de curación evolutiva. Cada uno de nosotros, según los maestros jasídicos, tiene el poder de convertirnos en un curador y sanador sagrado.

El misticismo judío enseña que participamos en este trabajo sagrado de sanación de dos maneras: a través de nuestros actos de *tikkun olam*,

sanando y arreglando el mundo, y a través de *tikkun ha'nfesh*, sanando y perfeccionando nuestras propias almas individuales. Estas dos expresiones del trabajo del tikkun en realidad están profundamente conectadas, ya que no es posible perfeccionar la propia alma sin estar también profundamente comprometido con el trabajo de curación del planeta, y como cada persona es un microcosmos del mundo, cada acto de tikkun ha'nefesh es de una importancia enorme, si no cósmica.

Este libro trata sobre los mitos, las metáforas y las prácticas espirituales que han inspirado a los místicos judíos en este trabajo de creación de almas, o tikkun ha'nefesh, y cómo podemos adaptar estas historias y prácticas a nuestros propios viajes de curación. Las ideas contenidas en este libro son la síntesis de mi trabajo como terapeuta durante los últimos veinte años y como educadora judía durante los últimos treinta años. Parte del material procede de las clases y talleres que imparto sobre misticismo judío, meditación y sanación; y otra parte, de mi aplicación de las enseñanzas judías a mi trabajo como terapeuta.

En mi trabajo como sanadora, el misticismo y la psicología judíos fluyen como dos corrientes en un solo torrente, creando un poder curativo sinérgico. Aunque en diferentes momentos y con diferentes personas me encuentro usando más extensamente una lente que otra, la una sin la otra siempre me ha parecido insuficiente para explicar los misterios que son nuestras vidas. Este libro es una exploración de esta sinergia, que muestra cómo nuestras vidas y nuestros viajes de sanación se iluminan mediante la inmersión en la historia sagrada y la práctica espiritual.

La parte 1 comienza con una exploración del mito de la cábala de los recipientes rotos como una metáfora curativa. Este mito, creado por el rabino Isaac Luria después del cataclismo de la expulsión de los judíos de España en el siglo XV, habla de la inevitabilidad de la ruptura y la destrucción en la vida. Nos enseña que la imperfección y la no permanencia están simplemente entretejidas en el tapiz de la creación. Este mito central de la cábala nos muestra cómo podemos restaurar un sentido de coherencia en nuestras vidas, incluso cuando las cosas parecen más rotas.

Utilizando el símbolo de los recipientes rotos como una metáfora de curación, esta sección también explora muchas de las típicas situacio-

nes para las cuales las personas generalmente buscan terapia. Éstas incluyen curar un corazón roto, cambio, pérdida, depresión y enfermedad. Cada capítulo incluye ejemplos de rituales sagrados y prácticas espirituales que pueden usarse para tratar con eficacia este tipo de situaciones de la vida. Por último, la parte 1 examina el papel del amor y la pérdida en el despertar espiritual: cómo nos llevan al umbral de Dios cuando nuestros corazones se abren.

La parte 2 explora cómo la identidad se amplía y transforma a través de la conciencia espiritual y cómo sanamos y damos a luz al yo más grande. El Capítulo 4 comienza examinando la naturaleza paradójica del yo en el pensamiento judío en contraste con la psicología occidental, más estrechamente enfocada en la definición del yo. De acuerdo con el pensamiento judío, para estar completos debemos equilibrar las polaridades del yo (ego) y el no-yo (falta de ego). Este capítulo también analiza la importancia de la humildad para permitirnos equilibrar estas polaridades y sanar el yo dividido de manera narcisista.

En el capítulo 5, el mito bíblico del Éxodo se ve como una metáfora curativa del proceso de cambio y la autoliberación. Cada una de las etapas del viaje del Éxodo, desde la esclavitud hasta la liberación, nos enseña lecciones importantes sobre la naturaleza psicológica y espiritual. Los capítulos 6 a 8 analizan en profundidad el entendimiento del misticismo judío sobre la *teshuvah* o el arrepentimiento. Esta sección comienza con una exploración del papel del despertar espiritual en la curación (capítulo 6), seguida de una exposición de los paralelismos entre los pasos tradicionales de teshuvá y las etapas de la curación psicoterapéutica (capítulo 7). El capítulo 7 explora la teshuvá como un proceso alquímico que nos permite no sólo curar los errores del pasado, sino también transformar nuestras vulnerabilidades en fortalezas y nuestras carencias de carácter en virtudes. Este capítulo también destaca la importancia del perdón y la autoaceptación en la curación. En el capítulo 8, la dimensión redentora del arrepentimiento se explora a través de la imagen arquetípica del Mesías como sanador herido. A través del mito de la redención mesiánica, el judaísmo nos enseña cómo podemos descubrir nuestro propio camino único hacia la iluminación a través de cualquier adversidad personal o dificultad que enfrentemos en nuestras vidas. El capítulo 9 concluye la parte 2 con una exposición

sobre el papel de la compasión en la curación, centrándose en la práctica de curación jasídica de otorgar bendiciones al concentrarse conscientemente en el bien de uno mismo y de los demás. Este capítulo también analiza en profundidad los Días Temibles como un paradigma de sanación, y muestra cómo el día de celebración inicia un cambio de actitud espiritual que nos mueve de una «posición» de juicio a una de amor divino y compasión.

La parte 3 explora los temas de la completitud e integración en la tradición mística judía. El capítulo 10 comienza con una exploración del papel de la paradoja en la curación, mostrando cómo el camino hacia la completitud en última instancia radica en abrazar e integrar los aspectos contradictorios y a menudo fragmentados de nuestro ser. El capítulo 11 continúa con una exploración del no dualismo en el pensamiento judío, y muestra cómo una comprensión no dualista de la vida puede ayudarnos a enfrentar los muchos desafíos difíciles de la vida, como la enfermedad y la depresión. Este capítulo también explora cómo el no dualismo apoya el desarrollo de mecanismos de afrontamiento de alto nivel, como la capacidad psicológica para la integración, que nos permite mantener simultáneamente los sentimientos buenos y malos sobre nosotros mismos y los demás y aceptar la mezcla del bien y el mal en todas las cosas.

Utilizando el modelo de la cábala de los cuatro mundos, el capítulo 12 explora cómo nos completamos integrando las dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y espirituales de nuestro ser. Este capítulo también incluye algunos ejercicios prácticos para mejorar la autointegración.

Mientras que un corazón roto puede lanzarnos al camino de la curación, el objetivo de la curación es la capacidad de vivir en plenitud y conscientemente desde la profundidad de nuestro verdadero ser. Y así, en el capítulo final (capítulo 13) exploro el tema del entusiasmo, cómo al darnos vida plenamente sin lastres, podemos transformar nuestras vidas en relatos sagrados, encarnaciones vivas de la Torá.

Con el fin de hacer terrenales y más accesibles las enseñanzas, he incluido meditaciones y prácticas al final de cada capítulo que se pueden usar para desarrollar una práctica de sanación espiritual personal. Junto con las historias jasídicas, la poesía y las enseñanzas de otras tradiciones místicas, como el sufismo y el budismo, también he incorpo-

rado en la narración historias de mi propia vida y de las vidas de mis clientes y estudiantes. Al hacerlo, estoy tratando de demostrar la reciprocidad íntima que existe entre el mito sagrado y cada una de nuestras vidas y los viajes de sanación. Aunque todo el material está basado en personas reales, he cambiado las características que pudieran identificarlas para preservar su anonimato.

Las fuentes judías que utilizo incluyen la Biblia, el Talmud, el Midrash y la cábala. Mis fuentes favoritas sobre la curación provienen del jasidismo, el movimiento de renacimiento espiritual judío que se extendió por la Europa oriental en el siglo XVIII. El jasidismo tomó los conceptos místicos y esotéricos de la cábala, y al aplicarlos a la vida cotidiana, los hizo emocional y psicológicamente accesibles. Por ejemplo, el jasidismo tomó el mito de la creación de la cábala y lo tradujo en un mapa del alma humana, utilizando el modelo de la cábala del desdoblamiento divino como guía para el desarrollo humano. De manera similar, en el pensamiento jasídico, se considera que existen dentro de cada uno de nosotros las historias de la Torá y todo su elenco de personajes, de modo que cuando estudiamos el mito bíblico, llegamos a conocernos a nosotros mismos.

Muchos de los maestros jasídicos eran conocidos por ser grandes sanadores psíquicos y espirituales. Baal Shem Tov (1698-1760), fundador del movimiento jasídico, era experto en medicina herbal y en técnicas de curación chamánica. Abundan las historias de sus poderes clarividentes y curativos, incluida su capacidad para curar almas a través de la narración, la oración y el poder místico del amor. Baal Shem Tov, o Besht, como a menudo se le conoce de manera abreviada, provocó una revolución espiritual entre las masas de los judíos de Europa del Este. Destacando la importancia del amor, la alegría, la fe simple y la devoción mística al servir a Dios, sus enseñanzas y las de sus muchos discípulos ofrecieron una alternativa atractiva al camino estricto y disciplinado del mundo tradicional de la yeshiva, donde el talmúdico *pilpul* (debate legalista) y la adhesión a la ley religiosa fueron el foco de la vida religiosa.

Otra innovación del jasidismo fue su énfasis en la relación única entre el rebe (maestro espiritual) y sus jasidim, o discípulos. El rebe era visto como poseedor de una *neshama klalit*, un alma colectiva, muy

parecido al avatar en el misticismo hindú. El rebe actuaba como un *axis mundi*, un puente entre el cielo y la tierra, para sus seguidores; a través de la conexión de su alma con el rebe, el jasídico obtuvo acceso a la raíz de su propia alma dentro de lo divino.

Además de ser el punto focal unificador de la comunidad, muchos de los maestros jasídicos realizaron sesiones individuales de asesoramiento con sus seguidores. Si bien estas sesiones fueron principalmente oportunidades para que los seguidores recibieran una dirección espiritual, emocional y moral del rebe, en muchas ocasiones provocaron la remisión espontánea de la enfermedad o la resolución del problema terrenal por el cual el discípulo buscaba el consejo y la bendición del rebe. Entre una cierta secta de jasidismo conocida como Chabad o Lubavitch, estas reuniones íntimas con el rebe, llamadas *yechidus*, se volvieron un tanto institucionalizadas. En cierto sentido, llegaron a desempeñar un papel paralelo al de la terapia que existía en la sociedad secular.

Curiosamente, la palabra *yechidus* proviene de la misma raíz hebrea que *yichud*, o unidad, lo que sugiere que, a través de su unión con el rebe, un jasídico podría aprovechar la unidad divina que es, en última instancia, la fuente verdadera de toda curación. *La Intimidad espiritual: un estudio sobre el asesoramiento en el jasidismo,* del rabino Zalman Schachter-Shalomi, describe con una profundidad y detalle excepcionales el poder curativo del encuentro *yechidus*. Este trabajo académico merece la atención de todos aquellos interesados en las prácticas de sanación espiritual judía.

Terapia sagrada no se ha escrito sólo para sanadores y pacientes con enfermedades diagnosticables. Más bien está destinado a ser una guía, basada en las enseñanzas místicas judías, para cualquier persona que se dedique a la búsqueda psicoespiritual de la completitud y la curación. Cuando hablo sobre la curación a lo largo de este libro, no me refiero al tipo de curación de la que suelen hablar nuestros médicos cuando estamos enfermos, concretamente, a la recuperación de los síntomas. Sin embargo, mi atención se centra más en cómo podríamos ser realmente curados *por*, o a pesar de, cualquier enfermedad y dificultad que enfrentemos en nuestras vidas. Aunque la recuperación es una parte bienvenida de cualquier curación, es posible curarse a pesar de la per-

sistencia e incluso del empeoramiento de los síntomas físicos, ya que incluso cuando no es posible curar el cuerpo, siempre se puede encontrar una curación del alma.

Si mi uso sin remordimientos de la palabra *Dios* en este libro te molesta, intenta reemplazarlo por otro nombre con el que te sientas más cómodo, como «poder superior», «espíritu», «El Infinito», o «Todo Ser», el que mejor te resulte. El judaísmo tiene muchos nombres para lo divino y cada uno refleja un aspecto particular de la divinidad. Mientras lees este libro, ten en cuenta que el Dios bajo el que te criaron, o no, no es el Dios al que me refiero. El entendimiento de lo divino de la cábala, que es el que yo propongo, es esencialmente no dualista. Es similar a la tradición advaitica del misticismo hindú. Según la cábala, Dios es todo lo que es: nada existe fuera de lo divino. Los cabalistas a menudo se referían a Dios como el Ein Sof (infinito, sin límites, sin fin) o Or Ein Sof (luz de lo infinito, sin límites, sin fin). Mientras lees este libro, trata de mantenerte abierto a tu propia experiencia vivida de lo divino y crea tus propios nombres e imágenes para describirlo. Pero ten en cuenta que, si bien el judaísmo usa muchos nombres y palabras diferentes para describir a Dios, incluido ayin, el cual implica la nada o el vacío divino, en última instancia, Dios está más allá de cualquier cosa que podamos imaginar o describir con una sola palabra o imagen.

Aunque la mezcla de las enseñanzas espirituales judías en mi trabajo como terapeuta comenzó como mi propio intento idiosincrásico de integrar partes dispares de mi ser, se ha convertido en un método consciente de curación. Sé que no estoy sola en este tipo de trabajo. Muchos otros terapeutas con antecedentes en el budismo, el sufismo y el cristianismo han comenzado a buscar formas de combinar la sabiduría de sus tradiciones espirituales en su trabajo. Creo que esta tendencia es parte de un acercamiento más amplio que está ocurriendo entre la psicología y la espiritualidad. Señala un retorno a lo que originalmente fue la curación en los tiempos antiguos, como la palabra griega *therapeia* (de la que deriva la palabra *terapia*) connota hacer el trabajo de los dioses. Espero que al restaurar la dimensión sagrada de nuestro trabajo como sanadores, podamos ofrecer a nuestros clientes un enfoque más holístico e integral de la curación.

Juego de palabras en hebreo

El lenguaje sagrado de la curación

Muchas de las ideas de este libro se basan en la antigua práctica judía del juego de palabras, una herramienta lingüística utilizada por eruditos y místicos judíos para comunicar ideas esotéricas. El hebreo era considerado un lenguaje mágico; de hecho, era conocido como *lashon ha'kodesh*, el lenguaje de lo sagrado. Existe una antigua creencia de que el cielo y la tierra y todas las cosas que existen se crearon a través de las letras del alfabeto hebreo. Los *alef-bet*, como se les conoce, fueron vistos como el poder creador primordial con el que Dios creó el mundo a través de la palabra/canto, como se sugiere en Salmos 33:6 («Por la palabra de Dios los cielos fueron creados/por el aliento de su boca, todas sus huestes»). El conjuro mágico abracadabra, que bien puede ser una variación de la expresión hebreo-aramea *ibra k'dibra*, o «Yo creo a través de mi discurso», sugiere el poder creativo y mágico de las palabras en el pensamiento judío.

Cada palabra hebrea tiene una raíz de dos o tres letras, y las palabras que comparten la misma raíz están relacionadas temáticamente. A veces, su conexión es evidente de inmediato, y a veces uno debe buscar debajo de la superficie para encontrar los niveles más profundos de conexión. Al profundizar en los múltiples significados de las palabras hebreas, a menudo se descubren verdades profundas y esotéricas. Por ejemplo, la palabra hebrea para salud o curación –*le'havri*– comparte la misma raíz (*bet-resh-alef*) que la palabra hebrea para la creación: *beriah*. Cuando reflexionamos sobre la posible conexión entre la creación y la curación, surge una simple verdad mística: concretamente, que toda curación implica un proceso de renovación, de ser creado de nuevo. Cuando vivimos nuestras vidas con la posibilidad de renovación y re-creación, nos abrimos a la curación en muchos niveles.

Quizás la profunda conexión entre la creación y la curación se deba a que los ritos de curación entre muchas personas tribales incluyen una recitación del mito cosmogónico de la tribu, su relato sagrado de los orígenes de la vida. Esta práctica se basa en la creencia de que al llevar a la persona enferma al principio de los tiempos, un momento en que

todas las cosas estaban completas, podríamos facilitar la curación. Y por eso comenzamos nuestra exploración de los caminos y las prácticas de sanación espiritual judía con una exploración del mito de la creación de la cábala, el mito de los recipientes rotos. Este mito de la curación-creación contiene muchos símbolos y metáforas potentes para el viaje de sanación y para los tiempos de transición personal. Al igual que muchas paradojas místicas, el mito de la creación de la cábala enseña que el camino hacia la completitud y la curación a menudo comienza con la rotura.

La bendición para el estudio de la Torá

Antes de participar en el estudio de la Torá, los judíos tradicionalmente recitan varias bendiciones. Estas bendiciones están destinadas a enfocar la intención personal, o *kavannah*, para que el estudio de la Torá se convierta en una mitzvá, un rito sagrado en el que alineamos nuestras mentes con la mente divina. Las bendiciones tradicionales, que se han incorporado al servicio de oración diario, expresan el anhelo de que las palabras de la Torá que estudiamos sean «dulces» en nuestra boca y que conozcamos el nombre o la esencia de Dios mediante la inmersión en el texto sagrado. Una de las bendiciones, que se formula en tiempo presente, afirma la naturaleza continua de la revelación divina de que la Torá se nos revela continuamente a medida que nos sumergimos en el estudio sagrado. Mi kavannah, o intención, al escribir este libro, es transmitir la dulzura que he descubierto en las palabras de la Torá. Lo que viene a continuación es una versión libre de las bendiciones tradicionales, por si deseas recitarlas antes de seguir leyendo.

Bendito seas Tú, Infinito, nuestro Dios, cuya presencia llena la creación y que nos hace santos (y nos conecta) por medio de las *mitzvot* (buenas obras/prácticas espirituales). Nos has ordenado que participemos en las palabras de la Torá. Por favor, Infinito, nuestro Dios y el Dios de nuestros antepasados, haz que las palabras de Tu Torá sean dulces en nuestras bocas y en las bocas de Tu pueblo, la casa de Israel, para que nosotros, nuestros descendientes y los descendientes de Tu pueblo, la casa de Israel, sepan Tu nombre (esencia) y se dediquen al

estudio de la Torá por su bien más puro. Bendito seas Tú que impartes la sabiduría de la Torá a tu pueblo, Israel. Bendito seas, Infinito, nuestro Dios, cuya presencia llena la creación y que nos ha elegido para recibir la Torá, una revelación de la verdad. Bendito seas Tú que continuamente entregas la Torá.

PARTE 1

CONVERTIRSE EN UN RECIPIENTE DE LUZ

Cosmología cabalística y curación

El espíritu que se hace forma se separa de sí mismo, se rompe, se parte en pedazos, está roto. Dondequiera que veamos al espíritu, hay algo roto.
Aquí se rompe el corazón, aquí entra el espíritu. Las oraciones de un corazón roto que invocan al espíritu sanan inevitablemente, por lo tanto, son completas.
Cuando los grandes corazones se rompen, tomamos las piezas en nosotros mismos. Entonces todo canta.

—Deena Metzger, «En la oración»

1

CORAZONES PARTIDOS Y RECIPIENTES ROTOS

No hay nada más completo que un corazón roto.

—Rabino Menachem Mendel de Kotzk

En el curso de nuestras vidas, cada uno de nosotros inevitablemente tendrá el corazón roto más de una vez. Todos experimentaremos momentos en que nuestras vidas, como las hemos conocido, se ven repentinamente destrozadas por la intrusión del destino o la decepción. Estas «roturas» pueden tener muchas caras: un divorcio o una separación, la inesperada muerte de un ser querido, una pérdida repentina de trabajo o quiebra financiera, una traición personal, una enfermedad aguda o la aparición de una dolencia crónica incapacitante. Podemos convertirnos en víctimas de una catástrofe natural o de revueltas sociales que alteran para siempre nuestras vidas. En los últimos tiempos, muchos de nosotros hemos tenido que hacer frente a la nueva realidad impactante que plantea la amenaza del terrorismo, concretamente, la pérdida de nuestro sentido de seguridad personal y la pérdida de la inocencia que una vez tuvimos. Todos estamos un poco desconsolados en estos días.

Sin embargo, en esos momentos en los que parece que nuestro mundo entero se está estrellando contra nosotros, podemos ser los beneficiarios de una de esas epifanías personales que cambian el curso del resto de nuestras vidas. Si bien nuestros corazones pueden romperse y nuestras vidas estar inundadas por el caos, podemos sentir una nueva fuerza interior y la capacidad de recuperación que han surgido de nuestras dificultades. Muchos sobrevivientes de traumas cuentan las mane-

ras en que se sienten cambiados para siempre y para mejor por sus experiencias. Al haber rozado el peligro mortal, describen sentir un mayor aprecio por la vida misma y una profunda gratitud por el amor y el apoyo que recibieron de los demás.

Quizás esto fue lo que quiso decir el maestro jasídico del siglo XIX, el rabino Menachem Mendel de Kotzk, cuando dijo que no hay nada más completo que un corazón roto. Al igual que muchos místicos judíos que hablaron sobre la vida y la curación en términos paradójicos, el rebe Kotzker, como se conocía al rabino Menachem Mendel, entendió que las cosas no siempre son lo que parecen ser. De hecho, muchas cosas se manifiestan primero como su opuesto. Lo que parece ser malo, en última instancia, puede resultar bueno; la enfermedad puede, a veces, ser el camino hacia nuestra curación más profunda, y la rotura es a veces la única manera de volver a la completitud. Justo cuando las cosas parecen desmoronarse o terminarse, a menudo se genera nueva vida, y cuando pensamos que lo tenemos todo junto, las cosas a menudo se desmoronan. Desde la perspectiva mística, la realidad siempre está rota y perfecta a la vez.

Cuando medito en lo que Kotzker pudo haber querido decir con la completitud de un corazón roto, vuelvo a los momentos de mi vida cuando el dolor de la pérdida me golpeó tan profundo que mi corazón simplemente se abrió. En los momentos más difíciles, en lugar de sentirme sola en mi dolor, que a menudo es mi patrón, me sentí profundamente conectada empáticamente con todos y con todo lo que me rodeaba. Era como si los muros que por lo general me separaban de los demás hubieran sido derribados por la rotura de mi corazón. Y cuando esos muros cayeron, un amor universal, un amor hacia todos los seres conscientes, se detuvo en el lugar que una vez sólo conoció un amor limitado. «El corazón debe romperse para volverse *grande*», escribe Andrew Harvey, porque «cuando el corazón se abre, Dios puede poner todo el universo en él».[2]

Uno de esos momentos para mí fue hace veinticinco años, cuando vivía en Jerusalén. Me había sumergido en el mundo de los judíos pia-

2. Andrew Harvey, Hidden Journey: A Spiritual Awakening (Nueva York: Penguin Books, 1991), pág. 54.

dosos y místicos, y estaba enseñando judaísmo a estudiantes universitarios estadounidenses que estudiaban en el extranjero. Tras ocho años en mi búsqueda espiritual, pasé por una crisis personal que destruyó mis sueños juveniles y cambió drásticamente la dirección de mi vida.

Me había casado joven, como es costumbre en el mundo religioso, sólo para descubrir que había cometido un terrible error. Mi esposo, que se presentó a sí mismo como un erudito y místico, y que provenía de una familia inmersa en el estudio de la cábala, resultó ser inestable y fanático, y después del nacimiento de nuestra hija, se me hizo dolorosamente claro que tendría que dejar el matrimonio. Me sentí devastada y me avergonzaba haber cometido un error tan grande, y para empeorar las cosas, mi exesposo se negó a concederme un *get*, o divorcio religioso, amenazando con dejarme colgada como una *agunah*, una mujer a la que, según la ley ortodoxa, no se le permite volver a casarse.

Durante los meses posteriores a nuestra separación, pasé por una noche oscura del alma mientras luchaba con una pérdida de fe. Me sentí deprimida y sola, abrumada por la responsabilidad de ser madre novata y espiritualmente sin anclaje. Sabía que cierta etapa de mi vida estaba llegando a su fin, ya que las viejas formas que había abrazado para expresar mis anhelos espirituales ya no parecían acomodarse, pero aún no podía articular una nueva visión.

El doloroso final de mi matrimonio, un matrimonio que había sido bendecido por uno de los cabalistas más estimados que vivían en Jerusalén en ese momento como «una unión hecha en el cielo», destrozó mi ingenuidad religiosa. Me sentí espiritualmente confundida y desilusionada, y parecía como si una gruesa pared se interpusiera entre mí y el Dios con quien alguna vez me había sentido tan íntima.

Una tarde de Sabbat, cuando me sentía particularmente mal por mí misma, salí a caminar al atardecer por el bosque de Jerusalén. Me senté debajo de un árbol, cerré los ojos y empecé a llorar. Cuando me encontré pidiendo ayuda y guía a Dios a través de este tiempo oscuro en mi vida, mi corazón finalmente se abrió en oración. En este estado de comunión, mi amargura comenzó a desvanecerse y fue reemplazada por una sensación de dulzura. Una presencia reconfortante me envolvió cuando sentí, una vez más, mi conexión con la fuente de todo ser.

Antes de que me diera cuenta, la noche había caído, y estaba allí en medio del bosque. Apenas podía ver a medio metro por delante de mí. Era una noche sin luna, y las luces más cercanas estaban bastante lejos. Me di cuenta de que iba a ser un viaje paso a paso hacia la carretera. Cuando di el primer paso, noté que mi campo de visión de repente se extendía medio metro más allá. Otro paso, otro medio metro…

Mientras avanzaba lentamente por el sendero, tuve una minirrevelación. A través de cada paso de mi viaje a casa en la oscuridad, fue como si Dios me estuviera susurrando: «Simplemente tómalo con calma…, paso a paso…, sólo necesitas ver un paso delante de ti para dar el siguiente paso… Encontrarás tu camino de regreso a la completitud… Tu corazón está roto ahora mismo…, el camino no está claro, pero no te escondas por vergüenza, deja que tu rotura sea el camino que recorres…». Cuando llegué a la cima del sendero, me di cuenta de que mi oración ya había sido contestada.

Después de ese viaje nocturno, mi depresión comenzó a desaparecer y mis ojos ya no ardían con lágrimas de ira y vergüenza. En lugar de encerrarse en el dolor, mi corazón roto se había abierto finalmente, permitiéndome una vez más sentir una conexión con Dios y con todos los que me rodeaban.

Cuando recuerdo esa noche, siento que me encontré con el rostro de lo divino al que el rey David se refiere como «el sanador de corazones rotos» (Salmos 147:3). El viaje por delante era largo, con muchas vueltas en el camino, pero después de esa noche supe que iba camino a casa. Se estaba abriendo un nuevo capítulo en mi vida en el que descubriría mi camino como sanadora. Esa caminata paso a paso en la oscuridad se convirtió en una lección importante sobre cómo navegar mi camino a través de los tiempos oscuros y confusos de la vida. En muchas ocasiones, he sacado valor de ello.

La luz que emerge de la oscuridad

La tradición mística judía está repleta de metáforas sobre cómo comienza el despertar espiritual con el aprendizaje para navegar nuestro camino a través de los tiempos oscuros. La «noche» es un símbolo re-

currente en el mito judío, que significa el poder fértil y transformador de lo desconocido, la cara oculta de lo divino en este mundo.

Para los judíos, el tiempo siempre comienza por la noche. Esto es cierto tanto literal como figurativamente. En el calendario judío, cada nuevo día comienza con la caída de la noche en lugar del amanecer, y el relato bíblico de la creación enfatiza repetidamente que «hubo una noche y hubo una mañana». Antes de que pudiera haber luz, había que crear la oscuridad, y así toda la creación surge de un estado de oscuridad y vacío primordiales:

«Y la oscuridad estaba en la faz de lo profundo. Y un viento de Dios se movió sobre las aguas. Y dijo Dios: "Hágase la luz"». (Génesis 1:2)

La cábala entiende que tiene un profundo significado espiritual el hecho de que la oscuridad sea la matriz de la cual emerge toda la vida. Implica comprender que la creación, en todas sus formas, emerge de su opuesto, el estado de vacío. Toda la vida se mueve en ciclos de la oscuridad a la luz, de la contracción a la expansión, de la rotura a la completitud. En el simbolismo de la cábala, la oscuridad de la noche está asociada con el estado fragmentado conocido como exilio, el estado de estar desconectado y dislocado del verdadero lugar. La historia del pueblo judío, como la creación misma, comienza en lo que el texto cabalista del siglo XIII conocido como el Zohar se refiere como la noche oscura del exilio en Egipto. Fue en este primer encuentro con el exilio donde surgió la nación israelita y donde la luz de la Torá, la revelación del Espíritu, emergió de la oscuridad. «No hay mayor luz», dice el Zohar, «que esa luz que emerge de la mayor oscuridad».[3]

Al igual que la creación emerge de un estado de oscuridad y vacío primordiales, en nuestras propias vidas, encontramos que lo más frecuente es que la noche oscura del alma, la crisis existencial del significado y la fe, una enfermedad o pérdida traumática, nos despierta, y, en última instancia, nos obliga a crecer y dar nacimiento a nuevas dimensiones de nosotros mismos. Todos tenemos historias de tiempos difíciles que nos impulsaron a crecer y manifestar nuevas dimensiones de nuestra alma. Para muchos de nosotros, es precisamente en esos momentos en que las cosas se derrumban cuando nos sentimos obligados

3. Zohar 2:184, traducción de la propia autora.

a embarcarnos en un viaje de sanación. Aunque a menudo nos embarcamos en el viaje pataleando y luchando con nuestros destinos, es posible que más tarde lleguemos a reconocer que los tiempos oscuros fueron los que fertilizaron el suelo de nuestras almas para preparar el camino para un nuevo crecimiento.

El rabino Najman de Breslav (1772-1810), bisnieto del famoso Baal Shem Tov (1698-1760), fue un maestro guía espiritual para el encuentro nocturno con lo divino. De hecho, solía aconsejar a sus seguidores que salieran por la noche para estar en comunión con Dios. Esta práctica meditativa, conocida como *hitbodedut*, o santa soledad, implica simplemente hablar con Dios en el lenguaje de uno mismo, como se podría hablar con un buen amigo. La idea es llevar los sentimientos descorazonados de uno al oído divino. Aunque el hitbodedut se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, el rebe Najman recomendaba específicamente que las personas salieran de sus ambientes habituales y hablaran con Dios en un bosque o pradera por la noche, lejos del bullicio de la actividad humana. De mi práctica de la meditación hitbodedut en los últimos treinta años, he aprendido que no importa lo que esté sucediendo en mi vida exterior. En esos momentos en que experimento la verdadera comunión con lo divino, como lo hice en esa noche oscura en el bosque, tengo una sensación de dulzura y profunda paz interior. Paradójicamente, en la santa soledad, ya no nos sentimos tan solos.

El rebe Najman, que luchó contra episodios de depresión y melancolía durante toda su vida, supo de primera mano que existe una gran diferencia entre la depresión y el desamor. Enseñaba que la depresión era una expresión de enojo y desconexión de Dios. El desamor, en contraste, decía el rabino Najman, está libre de enojo y culpa.[4] Está enraizado en la conciencia humilde de que todos los seres experimentan dolor y pena. Un corazón roto es simplemente un signo de nuestra profunda humanidad. Y cuando llevamos nuestro dolor a la puerta de Dios, unimos lo roto y lo entero; nuestro corazón roto se convierte en el punto de conexión con el Todo y con todos los demás que hieren.

4. Rabino Nathan de Nemerov, Likutey Moharán II 282. Recopilación de las enseñanzas del maestro del rabino Nathan, Rabí Najman de Breslav.