



7 SEMANAS DE BÚSQUEDA INTERIOR

SEMANA1: JESED

Contamos y Nos Transformamos con la Cuenta del Omer

Aplicar cada día estas enseñanzas y ejercicios en todas las tareas de tu vida.

En 49 días habrás rectificado tus cualidades de acuerdo a la medida de tu esfuerzo.

INTRODUCCIÓN: Un momento antes de comenzar

¿Qué es la Sefirat Haomer, La Cuenta del Omer?

La cuenta del omer es un período de siete semanas que nos llevan desde la festividad de *Pesaj*, la celebración de la libertad en la cual salimos cada año de *Mitzraim*, la limitaciones de la esclavitud de Egipto, hacia la festividad de *Shavuot*, “Las Semanas”, la celebración de la Entrega de la Torá, cuando recibimos año tras año la Torá que nos enseña nuestro derrotero en el mundo. Como tal, la cuenta del Omer constituye el pasaje de la libertad hacia nuestro propósito en la vida, del estado en que podemos hacer lo que queramos a un estado en que sabemos lo que queremos hacer, en el cual estamos conectados a nuestro verdadero destino.

Este período se llama *sefirá*, “conteo”, porque la Torá nos ordena contar esos días: “Y contarán para ustedes... siete semanas completas...”. Cada noche nos paramos, bendecimos y decimos: “Hoy es el día uno del Omer”, “Hoy es el segundo día del Omer”, y así sucesivamente.

Según la Cabalá la Cuenta del Omer se corresponde y refleja una parte del Árbol de la Vida cabalístico, el sistema de sefirot celestiales a través de al cuales Dios creó el mundo y continúa haciéndolo, a cada momento en particular. En particular, las siete semanas se corresponden con las siete *Sefirot* inferiores que configuran la dimensión emocional del árbol de las *sefirot*, y expresan los siete atributos básicos de nuestro corazón, el amor, el temor, la misericordia, la confianza y así sucesivamente.

Pero cada una de las semanas no sólo corresponden a una *sefirá*, también cada uno de los días de todas las semanas corresponden a las siete *sefirot*. La Cuenta del Omer está construida como un cuadrado de 7 por 7, donde cada *sefirá* se conecta o aparea con cada una de las demás, incluyéndose a sí misma. El propósito de esta estructura, llamada “interinclusión”, es crear un equilibrio interno entre las diferentes partes de nuestra alma, el reconocimiento de cada parte en cada una de las otras partes.

Los nombres de las siete sefirot son: *josed*, “bondad”, cuyo poder interior –su dimensión emocional– es el “amor”, *ahavá*; *guevurá*, “poder”, cuyo poder interior es el “temor”, *iráh*; *tiferet*, “belleza”, interiormente “misericordia”, *rajamim*; *netzaj*, “eternidad”, interiormente “confianza”; “”, *hod*, “gloria” o “esplendor”, cuyo interior es inocencia; *iesod*, “fundamento”, y por dentro “verdad”, *emet*; y por último, *maljut*, “reinado”, y por dentro “humildad”, *shiflut*.

Así, la primera semana corresponde a la *sefirá* de bondad, la segunda semana a poder, la tercera a la *sefirá* de belleza, y así sucesivamente. Dentro de la primera semana, el primer día se llama “la bondad de la bondad”, el segundo “el poder en la bondad”, el tercero “la belleza en la bondad”, y así sucesivamente.

La palabra *sefirá* deriva, entre otras cosas, de zafiro, palabra que significa luz. Las 49 combinaciones de sefirot, junto con el día 50, que es el día de *Shavuot*, (en el cual no se cuenta), nos revelan los cincuenta matices de luz de nuestra alma.

En la siguiente serie de videos, que se subirán a internet y se enviarán diariamente, el rabino Itzjak Ginsburg nos presentará un tema de meditación de cada uno de los 49 días del Omer y sus *sefirot*, y nos mostrará el trabajo espiritual que podemos hacer ese día. Que tengamos un viaje revelador, pleno y fructífero, contamos y nos transformamos con la *Sefirat Ha mer*.

Semana 1 día 1 - 16 de Nisan

“Hoy es un día del omer”

Bondad en Bondad- *Jesed shebejesed*

AMOR POR EL AMOR

La bondad en la bondad es amor en el amor, la esencia de la cualidad del amor. ¿Qué significa amor en el amor? Amar el amor, amar el sentimiento de amor por otra alma, y ante todo por nuestra pareja. En el primer día del omer se nos invita a recordar que no hay nada más bueno, placentero y agradable que experimentar amor. La misma experiencia de amar a otra persona da motivo a nuestra vida, y nuestro mayor deseo debe ser poder disfrutarlo.

Muchas veces nos olvidamos del placer y el valor de la capacidad de amar a otra alma. No apreciamos el hecho de que somos capaces de amar, u olvidamos que esto es algo que tenemos que desear a los demás. La demoledora rutina de la vida nos atrae a lo superficial, a la carrera por el éxito y los placeres personales, y entramos en el remolino en cuyo vórtice se encuentra nuestro yo. El primer día del Omer nos invita a que frenemos este huracán y comencemos a generar un movimiento opuesto, esta vez en torno a nuestro amado. Y de esta manera, cuando dejamos de ir en busca de recibir placer sólo para nosotros, descubrimos un placer superior y que nos proporciona mucha más, el placer de dar.

Por supuesto, también existe el peligro en amar el amor, y es el que la experiencia del enamoramiento se convierta en lo principal, y se reemplace por el amor a sí mismo. Y entonces, si la emoción del amor por el otro se termina, Dios no lo quiera, sentimos que el amado ya no nos conviene y queremos dejarlo. Pero debemos recordar que aún no hemos abarcado la imagen completa del amor: en los próximos días vamos a examinar otros aspectos de la bondad para complementar el retrato, entonces obtendremos la respuesta a esta pregunta. Mientras tanto recordémonos a nosotros mismos, que amar el sentimiento del amor tiene un enorme valor en sí mismo, y si es verdadero, no es un sentimiento de auto-satisfacción, sino un deseo de romper las barreras de nuestro propio ser para conectarnos con el alma del otro.

Ejercicio Práctico

Si ya has encontrado tu pareja para la vida, detente y recuerda lo maravilloso que es el hecho de haber sido bendecido con el amor por ella. Si no la has encontrado, déntete y medita en el hecho de que no sólo eres digno de amar, sino también digno ser amado.

Semana 1 día 2

17 de Nisan

CUENTA

“Hoy es dos días del omer”

Poder en Jesed – Guevurá shebejesed

EL TEMOR EN EL AMOR

A veces tenemos que hacer un esfuerzo para amar. No siempre es fácil amar a la otra persona.

Si sentimos distancia o separación en relación a él o sus opiniones, las almas se tienen que conectar, porque las almas tienen que amar a las almas.

Dios creó el mundo con amor, y así tenemos que crear nuestro mundo.

A veces es difícil, pero poseemos el poder en nuestra alma para superar esos sentimientos de distancia y separación, y abrazarlo para acercarlo y amarlo.

“Hoy son dos días del Omer” |

El Poder en la Bondad

Para Amar hay que Esforzarse A veces tienes que trabajar duro para amar.

Hay ciertas personas hacia las cuales de forma natural, por causa de nuestra alma terrenal, no sentimos amor por ellas. Ya sea si esto es debido a sus rasgos u opiniones, hay algo en ellas que nos aleja. Pero la Escritura dice: “El mundo con bondad se construirá”. Dios creó el mundo con amor, y nosotros también tenemos que crear nuestro mundo con amor. Nuestras almas bajaron a este mundo para conectarse. Las almas deben amar a las almas, incluso si se necesita un esfuerzo y sobreponerse. Esto es el poder en la bondad, la fuerza del amor.

La palabra “esfuerzo” [maamatz] se relaciona con el coraje [ometz], como en la expresión un corazón aguerrido. Amar a una persona diferente a mí en su carácter o sus opiniones exige de mí tener coraje, el valor de apartarme de lo familiar y lo cómodo. En primer lugar, debemos hacerlo con el resto de las almas de Israel. Somos un gran cuerpo, todas nuestras almas están conectadas, y las separaciones y los conflictos entre nosotros sólo están diseñados para desafiarnos a elevarnos por encima de ellos y enfrentarnos con los demás cara a cara.

Más allá del amor a Israel, está el amor a toda la humanidad, el amor a todos los seres humanos, porque todos son hijos de Dios. Aquí, también, debemos superar la tendencia humana a rechazar al extranjero y mirar a todos con el buen ojo del amor y encontrar el mérito en cada uno.

“Dichoso el hombre que se esfuerce por Tí”: Este verso que se dice sobre el amor a Dios, puede ser traducido como el amor a una persona. El esfuerzo por llegar al otro es exigente, pero al final nos produce una gran dicha.

Ejercicio Práctico

Piensa en una persona hacia la cual no se sientes un amor natural. Esfuérzate en encontrar un mérito y verlo con un buen ojo, y entonces encuentra ese lugar en tu corazón que puede sentir amor por él.

Semana 1 día 3

18 de Nisan

“Hoy tres días del omer”

**Belleza en la Bondad – *Tiferet ShebeJesed*
La Belleza del Amor**

LA BELLEZA DEL AMOR

¡La Belleza en Jesed, qué hermoso es amar! ¡Qué esplendoroso es el amor! ¡Qué armonioso es el amor! La belleza es armonía. Imagínense como una pareja casada enamorada, acariciándose uno al otro como dos palomas enamoradas. No hay nada más hermoso que eso.

Meditación: La Belleza en la Bondad se refiere a lo bello que es amar.

No hay nada más hermoso en el mundo que el amor, y sobre todo el amor verdadero entre un hombre y una mujer que llegan al pacto matrimonial y a un compromiso mutuo. Despojándonos del cinismo con que nos acorazamos para hacer frente a nuestro mundo cínico, la imagen de los amantes que se buscan uno al otro como dos palomas enamoradas, “tus ojos son palomas”, sin sentir la necesidad de decir una palabra, es la cosa más bella del mundo.

Se cuenta acerca del santo Baal Shem Tov, fundador del jasidismo, que envió cierta vez a sus alumnos a la casa de dos aldeanos, marido y mujer, y sólo observarlos. Los estudiantes fueron tal como les pidió su maestro y observaron al hombre y la mujer simples sentados en su casa, cada uno ocupado a su trabajo – uno sentado aquí en la mesa y la otra sentado allí en la mesa. Aparentemente se trata de una escena muy simple, y no estaba claro por qué el Rebe los había enviado a sus estudiantes para verlos. Pero cuando los estudiantes del Baal Shem Tov llegaron allí se sintieron como en el paraíso, el paraíso en la tierra, un lugar de ensueño y de perfume celestial, lleno de la belleza del amor.

De los sinónimos en hebreo de bello (hay ocho de estas palabras...) La palabra *tiferet*, belleza, expresa lo bello de la armonía, una amalgama equilibrada y adecuada entre componentes diferentes y hasta contrarios. Esto nos enseña que la belleza del amor no se debe a la unión de dos personas similares, que se sienten cómodos unos con otros debido a su proximidad natural, sino justamente al apareamiento de elementos que están en tensión: en el ámbito físico, el hombre y la mujer cuya realidad corporal es la de dos sexos opuestos y complementarios, y a nivel espiritual, de dos almas que se diferencian cada una con su propio propósito y misión. Cuando estos dos opuestos pueden interconectarse con el amor y la fertilidad, la belleza que emana de su conexión es una chispa de la perfecta belleza del Creador, bendito sea, que concilia todos los opuestos.

Ejercicio Práctico

Tómate unos minutos para observar la belleza de la pareja de amados. Si experimentas alguna dificultad en tu relación con tu esposo o esposa a causa de los desacuerdos, considera el hecho de que lo opuesto que hay en ustedes es la clave de su hermoso amor.

Semana 1 día 4 - 19 de Nisan
“Hoy es cuatro días del omer”
Victoria en Bondad – Netzaj ShebeJesed

EL ARTE DE AMAR
CÓMO EXPRESAR TODO EL AMOR QUE TENGO PARA TI EN MI CORAZÓN

La rectificación de la psiquis de la sefirá de Victoria incluida en Bondad, es la capacidad que tenemos para triunfar el cometido de la bondad y el amor. ¿Qué significa triunfar en el cometido de la bondad y el amor? Hay que aprender a balancear nuestra expresión hacia el exterior de la bondad y el amor. Tengo mucho amor en el corazón, y tengo un gran deseo de demostrarte cuánto te amo. Pero para esto se requiere una gran destreza. Se lo puede hacer de una manera buena, correcta y equilibrada, o torcida, que no sale bien. Hay que estudiar el arte del equilibrio adecuado para saber cómo demostrar y expresar de la manera más adecuada ese amor que tengo en el corazón hacia ti.

MEDITACIÓN: El Creador sembró dentro de nosotros el poder de amar. Tenemos interés en exteriorizarlo, expresar nuestro amor a nuestro amado, pero no siempre lo logramos. A veces queremos amar, pero cuando tratamos de demostrarlo a nuestro amado el resultado es poco convincente. El amor no puede ir en forma recta, se inclina demasiado hacia un lado o el otro, y a veces incluso se cae...

El poder del amor contenido y modulado. Tenemos que saber dominar nuestro potencial de amar y dirigirlo. Este es el poder de **Victoria en la Bondad**. La palabra *Netzaj*, recuerda al triunfo y la conquista, pero también es de la raíz *nitzuaj*, como el *menatzeaj*, el director de la orquesta o la persona que dirige una actividad determinada. Aunque victoria se relaciona con la guerra, dirección es un arte. Así, Victoria en Jesed es el potencial que existe en nosotros de dirigir la actividad de la bondad y el amor, desarrollar el “sentido artístico” que nos dirija cómo expresar nuestro amor de forma equilibrada. Tenemos que percibir cuándo hablar y cuando callar, cuando acercarnos y cuando alejarnos.

El verdadero arte (*umanut*, אמנות) se relaciona con siempre con la fe (*emuná*, אמונה). Efectivamente, las sefirot de Netzaj y Hod, Victoria y Reconocimiento, correspondientes a las dos piernas en el cuerpo humano, se apoyan más que las demás en la fortaleza de nuestra fe. Cuando estamos fortalecidos en nuestra fe porque hay una conexión profunda y esencial entre nuestra alma y al alma de nuestro amado, a tal punto que nada puede romperla, eso nos inspira un estado de serenidad y confianza necesarios para sentir el latido de nuestro amor y saber controlarlo correctamente.

Cuando el amor se expresa de forma firme y equilibrada, es capaz de producir una mejor unión entre las personas.

Ejercicio Práctico

Piensa en tus relaciones con la persona que amas en la vida como si fuera una pequeña orquesta, una orquesta de dos instrumentos. Ahora ponte en la posición del director de la orquesta y trata de sentir en qué momentos y de qué manera es mejor para cada instrumento que se escuche su melodía. En el momento oportuno vuelve a ser sólo un instrumento y entrega la batuta a tu amado.

Semana 1 día 5 “Hoy es el día cinco del omer” 20 de Nisan
Agradecimiento en Bondad – Hod ShebeJesed
“hoy son cinco días del Omer”
AMAR Y SABER AGRADECER

Todo niño oye de sus padres y maestros que si alguien le hace un favor tiene que decirle gracias. Es una demostración de buenos modales que cuando alguien te hace un favor le debes agradecer.

Pero ese no es el agradecimiento verdadero, no es esa emoción que nace del corazón, la cualidad de *Hod*, el “agradecimiento”, no es el reconocimiento en la bondad, el agradecimiento que surge del amor.

El agradecimiento verdadero es la potencia genuina que tiene el sentimiento de amor en el corazón. Cuanto más te amo, más quiero agradecerte desde lo profundo de mi corazón. Gracias por todo lo que haces por mí.

MEDITACIÓN: A todos los niños se les enseña a agradecer. Es importante para una persona que le digan gracias, y aún más que él mismo reconozca. El agradecimiento fomenta en nosotros el sentimiento de gratitud por la abundancia que nos ha llegado.

Pero el agradecimiento verdadero no es un homenaje verbal de la boca para afuera que emana de un mecanismo automático condicionado, sino que nace del amor. Al sentir amor por alguien, el amor por ella fluye hacia afuera por sí mismo y pide expresarse por medio de decir gracias: ¡Gracias por todo lo que me has dado! ¡Gracias por lo que eres tú! Y cuanto más profundo es el amor, así también es el agradecimiento que surge de él. Esto es *Hod Shebejesed*, **esplendor en la bondad**: Gracias por amor.

No es coincidencia que el día judío comienza con un agradecimiento, diciendo: “Yo agradezco”, *modé aní* al despertar (“Te doy gracias, rey viviente y eterno, que has devuelto el alma dentro de mí, con misericordia, grande es tu fe”). El “**agradecimiento**” de la mañana es un estado de “paraíso” (*modé y edén*, tienen la misma guematria) sobre el que se basa todo el día. Esta regla en nuestra relación con Di-s también es válida para

las relaciones con las personas que nos rodean: Si sabemos decir gracias por amor a ellas, servirá como una base sólida para todas nuestras relaciones.

Está escrito en la ley judía “cuatro deben agradecer públicamente” (o sea, decir la bendición “el que otorga bondad al deudor”, que es el agradecimiento porque habernos salvado la vida): los enfermos que se curaron, el presidiario que salió de la cárcel, el que viajó por el mar y volvió a tierra y y el que va por el desierto y regresó a la ciudad. En las relaciones con nuestros seres queridos, y sobre todo con nuestro cónyuge, nosotros también tenemos que sentir que sin su presencia en nuestras vidas, también hubiéramos sido uno de esos cuatro: sin él estaríamos enfermos, sin él estaríamos encarcelados, sin él estábamos en medio del mar, sin él estaríamos en el desierto. Si recordamos esto, sentiremos gratitud en cada momento.

EJERCICIO PRÁCTICO

Piensa en la persona más amada, e imagina cómo la vida sin ella sería como un desierto, el mar, la cárcel y hasta como un enfermo (Como en la expresión del Cantar de los Cantares "estoy enfermo de amor"). Ahora acércate a ella y dile gracias de todo corazón por haberte rescatado de esos sufrimientos.

Semana 1 día 6 - 21 de Nisan

**Fundamento en bondad *iesod sheBeJesed*
"Hoy es seis días del Omer"
EL PACTO DEL AMOR**

Fundamento es el atributo del justo, el fundamento del mundo. Es el poder y la voluntad en la psiquis de realizar en un pacto con el prójimo.

El fundamento en la bondad es establecer un pacto por amor. No quiero que mi amor sea una experiencia pasajera, momentánea. Yo quiero mi amor construya un lazo entre nosotros que permanezca por siempre.

¿Qué significa fundamento en bondad, fundamento en amor, un pacto en el amor? Significa que incluso aunque a veces haya riñas entre nosotros, porque tenemos opiniones diferentes y no siempre pensamos igual, pero como trasfondo hay un gran amor, un amor esencial que se sobrepone y dulcifica el juicio de nuestras riñas eventuales.

El pacto nos protege, por eso se llama "protección del pacto", porque la conexión, nuestra fidelidad, nuestra promesa mutua sea una fuerza que perpetúe nuestra relación por siempre jamás.

EJERCICIO PRÁCTICO

Detente un momento a pensar ¿qué resquemor sientes con un ser amado, que crece dentro de ti como resultado de un prejuicio interior tuyo, como una cortina que pones entre ti y los demás para evitar que puedan lleguen a ti todo tipo de cosas indeseables. Ahora tratar de eliminar este prejuicio de la ecuación y comprueba si el amor entre ustedes fluye más.

LA CUENTA

Para la noche, del 21 de Nisan después de la salida de las estrellas, hay que pararse y bendecir:

"Bendito eres Tú Havaíá, nuestro Dios Rey del Universo, que nos santificaste con tus preceptos y nos ordenaste contar el omer."

Inmediatamente después se dice:

"Hoy es seis días del omer".

"El Misericordioso nos devuelva el servicio del Templo Sagrado en su lugar, pronto en nuestros días, amen, por siempre."

Semana 1 Día 7

22 de Nisan

Reinado en Bondad- Maljut sheBejesed

Cuenta: "Hoy es siete días, que son una semana del Omer"

EL GOBIERNO DEL AMOR

TEXTO DEL VIDEO: Dios creó el universo con leyes naturales. Hay leyes naturales exteriores y otras más internas y profundas. La ley más básica tanto exteriormente en la naturaleza física como en la naturaleza espiritual interior del ser humano, es la ley de la gravedad.

Esta fuerza de gravedad o atracción es la fuerza del amor. Lo que rige en esencia en todo el universo, ya sea el gran universo exterior, como en el universo interior del ser humano, como universo pequeño, la ley que rige verdaderamente es la ley del amor. Hay que expandir, desarrollar esta ley aprender cómo gobernar correctamente nuestro universo con amor, con una atracción tal cual como la naturaleza de dos cuerpos que se atraen y quieren conectarse con amor mutuo.

EJERCICIO PRÁCTICO

Pregúntate a ti mismo ¿cuál es tu reinado, ese lugar a donde sientes que perteneces y pueden influir? Medita y toma conciencia en que el poder de influenciar que se depositó en tus manos está dedicado a llevar la luz de la bondad y el amor