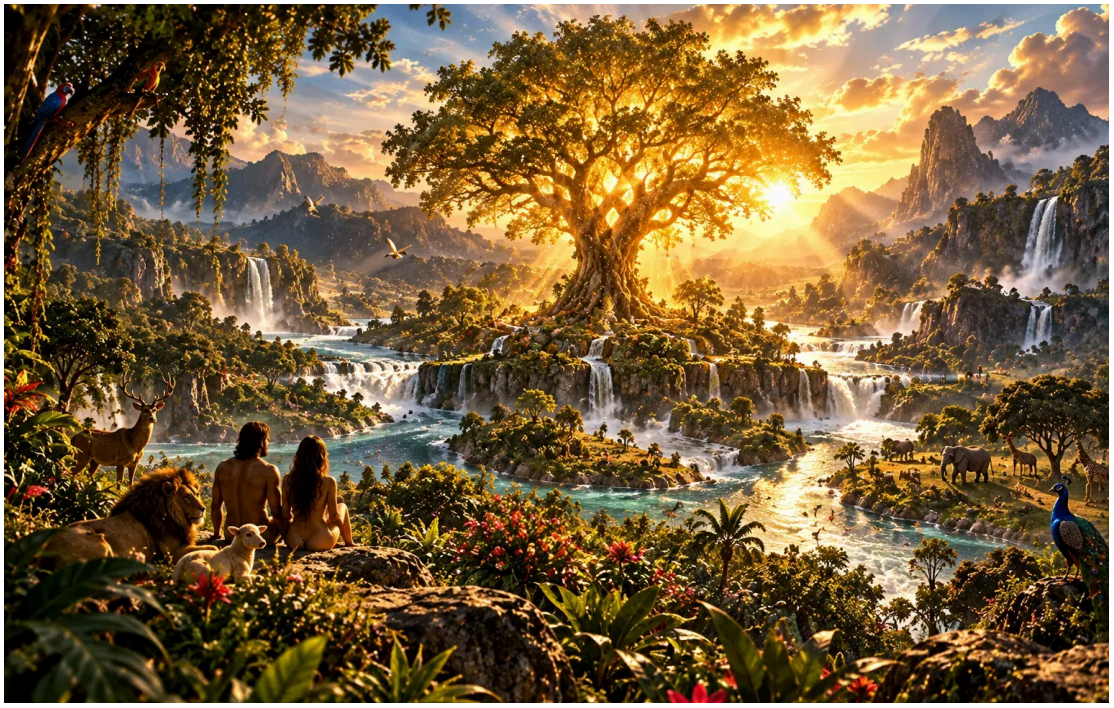
ESCUELA BÍBLICA CRISTO EL REY

# בְּרֵאשִׁית

# Génesis II

*Él nos creó*



ESTUDIO BÍBLICO VERSO A VERSO

Hebreo · Transliteración · Traducción · Reflexión

# Antes de comenzar

Este cuaderno está pensado para leerse con calma, con la Biblia abierta y, si se desea, con lápiz en mano: cada versículo comienza en una página nueva y termina con un espacio para tus notas.

| | |
|---|---|
| HEBREO | El versículo en su lengua original, con vocalización. |
| TRANSLITERACIÓN | Cómo se pronuncia, para leerlo en voz alta. |
| TRADUCCIÓN | En español y en inglés. |
| REFLEXIÓN | Análisis lingüístico, gematría y aplicación práctica; primero en español y luego en inglés. |
| MIS NOTAS | Un espacio al final de cada versículo para escribir a mano. |

## UNA INVITACIÓN

La Escuela Bíblica Cristo El Rey es un espacio de estudio abierto, plural y respetuoso. Estas reflexiones proponen un ejercicio de investigación contemplativa para el crecimiento personal y la paz interior, sin pretensión de exclusividad dogmática. Al final encontrarás los avisos completos.

GÉNESIS · II

# ÉL NOS CREÓ

✦

*Del polvo de la tierra, depositando en nuestro ser su hálito de vida, su Neuma (Espíritu), nos creó a su imagen y semejanza, con la posibilidad de disfrutar toda su creación, toda su obra, y de lograr dicho objetivo gracias a una ayuda idónea: una mujer con la cual procrear y darle así una razón de ser a nuestra estancia en el paraíso.*

*From the dust of the earth, imparting His breath of life, His Neuma (Spirit), He created us in His image and likeness, with the possibility of enjoying all His creation, all His work, and achieving this goal thanks to having a suitable helper: a woman with whom to procreate and thus give purpose to our stay in paradise.*

# וַיְכֻלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל-צְבָאָם

*Vayechullu hashamayim veha'aretz vechol-tzeva'am*

«Así fueron acabados los cielos y la tierra, y todo el ejército de ellos.»

*"Thus the heavens and the earth were finished, and all their host."*

## REFLEXIÓN

El término Vayechullu (וַיְכֻלּוּ), "y fueron acabados", contiene la raíz "כלה" (kalah), que significa "anhelar" e incluso puede interpretarse como "consumirse", indicando que la creación, una vez completada físicamente, debía comenzar a hacer realidad ese deseo profundo de conexión y culminación, retornando a la Unidad, gracias a que todos los fragmentos de Luz voluntariamente asumimos dichos propósitos.

Es por ello que Hashamayim (הַ שָּׁ מַ יִם): "Los cielos", que proviene de la palabra "shamayim", relacionada con el "agua" (mayim), nos habla de la fluidez y la naturaleza espiritual de los cielos, los cuales representan a su vez los reinos superiores de conciencia, los mismos que están conectados con las esferas superiores del Árbol de la Vida, la eternidad.

Si añadimos el término Veha'aretz (וְהָ אָ רֶ ץ): "Y la tierra", se nos reitera que esa manifestación divina parte de lo físico, de este mundo material, por lo que la dualidad entre "shamayim" y "aretz", que podría entenderse como una tensión entre lo espiritual y lo material, realmente es un llamado a equilibrar ambos polos desde nuestras vivencias.

Así, la expresión Ve'chol-tzva'am (וְכָל־צְבָאָם): "Y todo su ejército", nos habla de fuerzas y energías que actúan en el universo. Según la gematría, "tzva'am" (צבאם), cuyo valor es 138, nos lleva a la "Kabbalah" (קבלה), con un valor gemátrico de 137, recordándonos la importancia del estudio de cada uno de los signos de Su Palabra para poder asumir ese plan unificador, ratificado con el concepto kollel, que como mensaje nos expresa la unidad en todas las cosas.

Nuestro principio es entonces también el final, la culminación de un ciclo de la creación, que da inicio a la integración que empieza desde lo material en busca de lo espiritual, y que, partiendo de lo inferior, nos llevará a lo superior y a lo inferior. Por lo tanto, descalificar nuestra estancia en esta tierra es obviar que estamos llamados a cualificarnos con las experiencias terrenales que enriquecen nuestros seres.

Al encontrar ese equilibrio interior, estamos también alcanzando la plenitud en nuestras vidas, al unir nuestras aspiraciones mundanas a una visión espiritual integral y trascendente, gracias a la guía del Espíritu Santo, quien, a través de la oración y Su Palabra, nos da las herramientas para iluminar nuestro entendimiento consciente.

La Kabalá y la guematria nos recuerdan que tenemos un propósito como seres humanos creados, ya que somos socios en la creación / Tikún Olam, para Reparar el mundo.

"Tikún" (תיקון ), que significa reparación, como expresión nos reitera que al principio de todo, la Luz Infinita de Dios (Ein Sof) llenaba toda la realidad. Para crear el mundo, Dios realizó el Tzimtzum (contracción), creando un "espacio" donde pudiera existir algo distinto a Él.

En ese proceso de creación ocurrió lo que se llama Shevirat haKelim (la rotura de las vasijas): las vasijas que iban a contener la luz divina no pudieron soportarla y se rompieron. Esa ruptura dejó chispas de luz divina (nitzotzot) esparcidas por toda la creación.

Nuestra misión es encontrar esas chispas ocultas en lo cotidiano, lo material, lo mundano... y elevarlas. Ya sea a través de acciones éticas, mitzvot, estudio, relaciones humanas, arte, etc. Cada uno de nosotros tiene una parte del Tikún que solo él o ella puede hacer.

En la Kabalá, se dice que el mundo está fragmentado porque vemos la multiplicidad, pero en realidad todo es parte del Uno (Ejad). Nuestra finalidad espiritual es vivir de forma que revelemos que "אין עוד מלבדו " (ein od milvado – no hay nada fuera de Él). Esto no significa anularnos, sino reconocer que todo lo que hacemos puede ser parte del plan divino.

El Zóhar habla mucho del propósito humano como ser un agente de unificación entre los aspectos divinos masculino y femenino — entre Zeir Anpin (el aspecto masculino, más activo, cósmico) y la Shejiná (el aspecto femenino, inmanente, que habita en el mundo).

Cuando hacemos actos de bondad, cumplimos mitzvot con intención (kavaná), o elevamos nuestras acciones mundanas, ayudamos a unir estos aspectos divinos, provocando yijudim (unificaciones espirituales).

"Adam" (אדם) = 45, Alef = 1, Dalet = 4, Mem = 40 → 1 + 4 + 40 = 45. Este número 45 también es el valor del Nombre de Dios cuando se escribe como Mah (מה), que representa humildad y la pregunta existencial: "¿Qué soy?"

Los sabios enseñan: el ser humano debe vivir con la conciencia de Mah aní? (¿quién soy yo?), una búsqueda constante de propósito. "Tikún" (תיקון ) = 566, Representa esfuerzo, reparación, integración.

Si sumas Tikún Olam (566 + 146) = 712, es también el valor de "Teshuvá" (תשובה) + "Or" (אור ) = retorno + luz. Es decir: el propósito es retornar a nuestra fuente, trayendo luz al mundo.

"Olam" (עולם) = 146. Proviene de la raíz עלם , que significa "ocultar". Vivimos en un mundo donde la divinidad está oculta, y nuestro trabajo es revelarla a través de nuestras acciones.

Entender que fuimos creados para ser co-creadores es asumir que nuestra alma hace parte de un proceso cósmico de reparación y revelación y que cada acto que hacemos tiene potencial espiritual, por lo cual nuestro propósito es encontrar lo sagrado incluso en lo cotidiano, asumiendo que el mundo está roto, pero nosotros estamos aquí porque somos parte de la solución.

Somos parte de todo lo Creador y debemos integrarnos a Él, unidad que nos habla de esos cuerpos celestes, que no son solo estrellas o planetas, sino seres espirituales (ángeles o fuerzas divinas que cumplen la voluntad de Dios), todos contamos con esas manifestaciones del poder divino, con su energía o "fuerza" la cual actúa en los diferentes niveles o mundos espirituales.

צבאות השמים צבאות השמים = צ (90) + ב (2) + א (1) + ו (6) + ת (400) = 499, ה (5) + ש (300) + מ (40) + י (10) + ם (final mem, 40) = 395, Total = 499 + 395 = 894, número que no es muy común en guematría simple, pero a veces los sabios buscan equivalencias o reducciones (como suma de cifras o encontrar otras frases con el mismo valor). Una reducción interesante es: 8 + 9 + 4 = 21, que es el valor de אהיה (Ehyeh – "Yo seré"), uno de los nombres divinos.

En la Kabalá, los "ejércitos del cielo" están relacionados además con las sefirot, especialmente Tzévaot (צבאות ), uno de los nombres de Dios asociados con la sefirah de Netzaj (Victoria). Este es el aspecto de Dios que "dirige los ejércitos", tanto espirituales como físicos.

Esos Ángeles y jerarquías celestiales desde la tradición cabalística y también la angelología judía describen por ende esa estructura compleja de seres que actúan como "tropas" al servicio del plan divino. En Zohar y otros textos, se explica que estos ejércitos pueden ser tanto fuerzas de luz como de juicio, y su armonía es crucial para el equilibrio cósmico.

## REFLECTION

The term Vayechullu (וַיְכֻלּוּ), "and were finished," contains the root "כלה" (kalah), meaning "to long for" and even interpreted as "to be consumed," indicating that creation, once physically completed, was to begin fulfilling that deep desire for connection and completion, returning to Unity, as all fragments of Light voluntarily embrace these purposes.

This is why Hashamayim (הַ שָּׁ מַ יִם ): "The heavens," which comes from the word "shamayim," related to "water" (mayim), speaks to us of the fluidity and spiritual nature of the heavens, which in turn represent the higher realms of consciousness, connected with the upper spheres of the Tree of Life, eternity.

When we add the term Veha'aretz (וְהָ אָ רֶ ץ ): "And the earth," it reiterates that this divine manifestation begins in the physical, in this material world, so that the duality between "shamayim" and "aretz," which could be understood as a tension between the spiritual and the material, is really a

call to balance both poles through our experiences.

Thus, the expression Ve'chol-tzva'am (וְכָל־צְבָאָם ): "And all their host," speaks to us of forces and energies that act in the universe. According to gematria, "tzva'am" (צבאם), with a value of 138, leads us to "Kabbalah" (קבלה), with a gematria value of 137, reminding us of the importance of studying each of the signs of His Word to embrace that unifying plan, reinforced by the concept kollel, which as a message expresses the unity in all things.

Our beginning is thus also the end, the culmination of a cycle of creation, which gives way to integration that begins in the material in search of the spiritual, and that, starting from the lower, will lead us to the higher and the lower. Therefore, dismissing our stay on this earth is to overlook that we are called to qualify ourselves with the earthly experiences that enrich our beings.

By finding that inner balance, we are also achieving fullness in our lives, by uniting our worldly aspirations with an integral and transcendent spiritual vision, thanks to the guidance of the Holy Spirit, who, through prayer and His Word, gives us the tools to illuminate our conscious understanding.

Kabbalah and gematria remind us that we have a purpose as created human beings, as we are partners in creation/Tikkun Olam, to Repair the world.

"Tikkun" (תיקון), which means repair, as an expression reiterates that at the beginning of everything, the Infinite Light of God (Ein Sof) filled all reality. To create the world, God performed Tzimtzum (contraction), creating a "space" where something other than Him could exist.

In this process of creation, what is called Shevirat haKelim (the breaking of the vessels) occurred: the vessels that were to contain the divine light could not bear it and broke. This breaking left sparks of divine light (nitzotzot) scattered throughout creation.

Our mission is to find those hidden sparks in the everyday, the material, the mundane... and elevate them. Whether through ethical actions, mitzvot, study, human relationships, art, etc., each of us has a part of Tikkun that only he or she can perform.

In Kabbalah, it is said that the world is fragmented because we see multiplicity, but in reality everything is part of the One (Echad). Our spiritual purpose is to live in a way that reveals that "אין עוד מלבדו " (ein od milvado – there is nothing outside of Him). This does not mean nullifying ourselves, but rather recognizing that everything we do can be part of the divine plan.

The Zohar speaks extensively about the human purpose as being an agent of unification between the masculine and feminine divine aspects— between Zeir Anpin (the masculine, more active, cosmic aspect) and the Shekhinah (the feminine, immanent aspect that inhabits the world).

When we perform acts of kindness, fulfill mitzvot with intention (kavanah), or elevate our worldly actions, we help unite these divine aspects, bringing about yichudim (spiritual unifications).

"Adam" (אדם) = 45, Aleph = 1, Dalet = 4, Mem = 40 → 1 + 4 + 40 = 45. This number 45 is also the value of God's Name when written as Mah (מה), which represents humility and the existential question: "What am I?"

The sages teach: human beings must live with the consciousness of Mahani (who am I?), a constant search for purpose. "Tikkun" (תיקון) = 566, which represents effort, repair, and integration.

If you add Tikkun Olam (566 + 146) = 712, it is also the value of "Teshuvah" (תשובה ) + "Or" (אור) = return + light. In other words, the purpose is to return to our source, bringing light to the world.

"Olam" (עולם ) = 146. It comes from the root עלם , which means "to hide." We live in a world where divinity is hidden, and our job is to reveal it through our actions.

Understanding that we were created to be co-creators is to assume that our soul is part of a cosmic process of repair and revelation and that every act we perform has spiritual potential. Therefore, our purpose is to find the sacred even in the everyday, assuming that the world is broken, but we are here because we are part of the solution.

We are part of all that is Creator and must integrate into Him, a unity that speaks to us of those celestial bodies, which are not just stars or planets, but spiritual beings (angels or divine forces that fulfill God's will). We all possess these manifestations of divine power, with its energy or "force" that acts on different levels or spiritual worlds.

צבאות השמים צבאות השמים =צ (90 + 2(ב) + 1(א) + 6(ו) + (400)ת = 499, ה 5 + (ש)300 + (מ)40 + (י)10 + ם) (final mem, 40) = 395, Total = 499 + 395 = 894, a number that is not very common in simple gematria, but sometimes the sages look for equivalences or reductions (such as adding digits or finding other phrases with the same value). An interesting reduction is: 8 + 9 + 4 = 21, which is the value of אהיה (Ehyeh – "I will be"), one of the divine names.

In Kabbalah, the "armies of heaven" are also related to the sefirot, especially Tzevaot (צבאות), one of the names of God associated with the sephirah of Netzach (Victory). This is the aspect of God that "commands the armies," both spiritual and physical.

These angels and celestial hierarchies, from the Kabbalistic tradition and also Jewish angelology, thus describe this complex structure of beings that act as "troops" in the service of the divine plan. In the Zohar and other texts, it is explained that these armies can be both forces of light and judgment, and their harmony is crucial for cosmic balance.

MIS NOTAS

# וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה, וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל-מְלַאכְתּוֹאֲשֶׁר עָשָׂה

*Vayechal Elohim bayom hashvi'i melachto asher asah, vayishbot bayom hashvi'i mikol-melachto asher asah*

«Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó en el día séptimo de toda la obra que hizo.»

*"And God finished the work that He had done on the seventh day; and He rested on the seventh day from all the work that He had done."*

## REFLEXIÓN

La expresión Bayom hashevii (בַּיּוֹם הַ שְׁ בִ יעִ י): "En el séptimo día", nos presenta el número siete como la completitud de un ciclo, siendo los siete días de la creación un recordatorio de los siete cielos y de las siete sefirot inferiores del Árbol de la Vida, así como del séptimo día, Shabat, como espacio de descanso y reflexión, un tiempo sagrado para nuestra conexión espiritual gracias a una permanente introspección.

Melachto (מְ לַאכְתּוֹ ): "La obra", "melacha" (מְ לָאכָה), nos llama a realizar un trabajo creativo, logrando que nuestros esfuerzos humanos se enfoquen en ese potencial que, en esencia, nos llama a elevarnos más allá de lo material, alineándonos con los propósitos superiores. Esto implica que vayishbot (וַיִּשְׁ בֹּת): "Y reposó", que parte de la raíz "shabat" (שָׁ בַת), que significa "cesar" o "descansar", se convierte en ese momento para restaurar nuestro equilibrio interior y armonizarnos con las energías divinas.

Mikol-melachto asher asa (מִ כָּל־מְ לַאכְתּוֹ אֲשֶׁ ר עָשָׂ ה): "De toda la obra que había hecho", como expresión, nos da la idea de que todo lo creado fue completado y se hizo de forma perfecta, por lo que no necesita adiciones ni modificaciones. Esta perspectiva es reforzada por la gematría, con el término "mikol" (מִ כָּל) con un valor de 100, para que entendamos que la plenitud y la perfección alcanzada en la obra de la creación es algo que debemos disfrutar, aunque a veces optemos por disgustarnos en ella.

El Shabat no es solo un día de descanso físico, sino también un tiempo de renovación espiritual para que nuestro microcosmos se articule con el macrocosmos eterno, elevándonos por encima de las preocupaciones materiales y conectándonos con lo divino.

El Séptimo Día: "Yom Shabbat" (Día Siete), Reposo, nos lleva a la sefirá Maljut (Reino), para que nuestro tiempo sagrado de reposo nos conduzca a integrarnos con la plenitud celestial. En este contexto, la realización y el reconocimiento de la obra divina nos denotan esa visión de retorno, unidad y paz que debe tomar nuestro entendimiento, para reproducir el orden, la armonía y los propósitos divinos en nuestras existencias, tomando decisiones que reflejen la voluntad divina en el mundo.

El descanso de nuestro Creador no es producto de fatiga. La palabra es וַיִּשְׁבֹּת (vayishbot), que viene de la raíz ש-ב-ת (cesar, detener, volver), es por ello que el Shabat representa la suspensión del flujo activo de creación (las sefirot desde Jesed a Yesod), y la unión con la Sefirá de Maljut, que recibe todo lo creado. Este “descanso” es la integración perfecta del sistema. No es inactividad, sino plenitud, como el músico que cesa de tocar porque la melodía ha llegado a su fin natural.

Además, el número 7 representa la totalidad del mundo físico (7 días, 7 sefirot emocionales, 7 cielos), lo que implica que hay un octavo día que representa lo que está más allá de la naturaleza, lo sobrenatural, lo eterno, la dimensión mesiánica, o lo que en la Kabalá se llama Olam haBa – el mundo por venir. Dios “se encuentra” en el octavo día en el sentido de que trasciende la creación. No se retiró, sino que "habita" en la completitud más allá del tiempo.

Reposo que nos habla además de que todo fue creado perfecto, en su raíz espiritual. El mundo fue creado con el potencial del Tikún (rectificación). La imperfección no es un error, es un espacio intencional para la libertad humana. Según el Zohar, Dios "rompió los recipientes" (Shevirat haKelim) para que el hombre participe en la reparación.

El mundo fue creado inacabado a propósito, como dice el Midrash: “Todo lo que fue creado en los seis días requiere acción humana para completarse.” La palabra שבת (Shabat) = 702, Igual que שבת תשובה= (Teshuvá) – retorno, El descanso es el retorno a la fuente.

El “descanso” de Dios no es pasividad, sino plenitud activa. El “octavo día” es el nivel en el que todo ya está completo en esencia, aunque aquí en el mundo vemos aún imperfección. Nosotros, con libre albedrío, revelamos la perfección oculta a través de Tikún y mitzvot.

El Shabat representa el retorno de la Creación a su origen divino, una elevación de los mundos hacia lo espiritual. En el séptimo día, Dios "retira" su intervención directa y sostiene la creación por medio de Shejiná (la Presencia Divina), que permanece como una energía sutil en los mundos inferiores.

El séptimo día es un estado de contemplación divina: el Creador contempla la totalidad del proceso creativo, lo sostiene mediante emanación pasiva, no activa. Desde la perspectiva del Zóhar, el séptimo día se asocia con la sefirá de Biná (entendimiento), donde todos los aspectos inferiores son elevados para recibir luz espiritual.

El número 7 en la guematría representa completitud en el mundo natural. Es el ciclo de la semana, los días de la creación. El número 8 representa lo que trasciende la naturaleza —lo sobrenatural, lo mesiánico—, por eso el 7 es el "fin del tiempo ordinario", y el 8 marca la redención futura.

"Descanso" (שבת – Shabat) nos da: 702= שבת, Esto equivale a: ש (Shin) = 300, ב (Bet) = 2, ת (Tav) = 400, 702 también es la guematría de "maljut" (מלכות ), la última sefirá, que representa el reino terrenal, es decir: el lugar donde el Creador "descansa" ahora es dentro de la realidad que sigue manifestándose a través de nosotros.

Mientras Dios "descansa", la creación sigue viva mediante las leyes naturales y espirituales ya establecidas. El ser humano: Existe en un paréntesis entre el inicio y el fin del tiempo: estamos en el "tiempo del hombre". Nuestra misión, según la Cábala, es elevar las chispas divinas (ניצוצות – nitzotzot) ocultas en la materia, ayudando así a la rectificación del mundo (tikún olam). Participamos en una creación continua, donde Dios descansa no por ausencia, sino por dejar espacio al libre albedrío humano y al proceso espiritual de retorno (teshuvá).

La teología cristiana del "Logos" (el Verbo) se debe conectar con la cosmogonía mística judía. "Paréntesis en la eternidad" que resuena profundamente con el concepto de un espacio creado para que la criatura —con libre albedrío— pueda existir separada de la luz infinita.

El Tzimtzum (La Contracción) La analogía más potente para ese "paréntesis" es el Tzimtzum. Según la Cabalá luriánica, Dios (el Ein Sof) ocupaba todo el "espacio". Para que el universo existiera, Dios tuvo que "contraerse" para dejar un vacío (Tehiru).

El Paréntesis: Ese vacío es el paréntesis cronológico y espacial donde el hombre puede ejercer su libre albedrío. Sin esa "ocultación" de Dios, seríamos anulados por Su presencia total. El Protagonista: En el Zohar, el Adam Kadmon (el Hombre Primordial) es la primera emanación que entra en ese vacío. Para el misticismo cristiano, Jesús es ese Adam Kadmon, el puente entre lo infinito y lo finito.

El Valor del Verbo En la gematría hebrea, las palabras revelan esencias compartidas. Gematría de "La Palabra": En Juan 1:1, el Verbo es el Logos. En hebreo, "Palabra" es Dabar (דבר). Su valor es 206. Conexión con la Creación: Curiosamente, la frase "Sea la luz" (Yehi Or) tiene una vibración que los cabalistas conectan con la revelación del Mesías. El Alfabeto: El Zohar enseña que el mundo fue creado a través de las letras hebreas. Si Jesús es el "Alfa y la Omega" (o la Alef y la Tav), Él es el código completo con el que se escribió el paréntesis de la creación.

El Mesías antes del Mundo Aunque el Talmud es una obra mayormente legalista, contiene chispas de misticismo (Agadá). Pesajim 54b: Menciona que el nombre del Mesías es una de las siete cosas creadas antes de que el mundo fuera hecho. Analogía: Esto apoya tu idea de la delegación. Antes de que el "paréntesis" se abriera, el Redentor ya estaba diseñado como el eje central de la narrativa.

El "Kénosis" y el Diseño del Tiempo La Biblia presenta este paréntesis de forma clara en el Nuevo Testamento, pero con raíces en el Génesis: Colosenses 1:16-17: "Todo fue creado por medio de él y para él... y todas las cosas en él subsisten". Aquí, Cristo no es solo el creador, sino el "pegamento" que mantiene abierto el paréntesis temporal. El Escenario de la Oscuridad: Génesis 1:2 habla de tinieblas sobre la faz del abismo. La mística sugiere que esa "oscuridad" es necesaria para que la luz sea reconocida. Si no hubiera noche, no entenderíamos qué es una antorcha. El libre albedrío solo existe donde la presencia de Dios no es obvia.

El Fin del Paréntesis: El "Cierre"

El final del paréntesis es lo que la Biblia llama la Consumación de los Siglos. En la Cabalá, se llama Tikkun Olam (Reparación del Mundo): cuando todas las chispas de luz que cayeron en la oscuridad (nosotros) son rescatadas y devueltas al origen. Cuando el Verbo (Jesús) completa su obra, el "tiempo" se pliega de nuevo hacia la eternidad, y como dice 1 Corintios 15:28, "Dios será todo en todos".

Para entender a Jesucristo como hijo debemos leerlo como el Adam Kadmon (Hombre Primordial) del Zohar, y debemos además visualizar ese "paréntesis" atrás mencionado como un molde o un canal.

¿Quién es el Adam Kadmon (AK)? En la cosmogonía del Zohar y la Cabalá de Isaac Luria, el Adam Kadmon no es un ser humano de carne y hueso, sino la primera configuración de la Luz Divina que emerge tras el Tzimtzum (la contracción de Dios). El Logos Encarnado: Así como en el cristianismo el Verbo es "el primogénito de toda la creación" (Colosenses 1:15), el Adam Kadmon es el "anteproyecto" del universo. La Analogía: Si Dios es la luz infinita y cegadora, el Adam Kadmon es el prisma que organiza esa luz para que nosotros podamos percibirla sin ser destruidos. Jesús, como "Palabra encarnada", cumple exactamente esa función: hace inteligible lo invisible.

El "Hombre sobre el Trono" y el Zohar El Zohar describe que la estructura de las Sefirot (los atributos de Dios) tiene forma humana. A esto se le llama el Anthropos. En la Biblia: El profeta Ezequiel tiene una visión del carruaje celestial y ve "una figura que parecía un hombre" sobre el trono (Ezequiel 1:26). En el Zohar: Este "Hombre" es la manifestación de la divinidad que interactúa con el mundo. Los creyentes ven aquí a Jesús pre-existente, el Verbo que "estaba con Dios" antes del paréntesis del tiempo.

La Gematría de la Redención Hay una conexión numérica impresionante entre el primer Adán (el del Génesis) y el Mesías (el Adam Kadmon/Jesús): Concepto Palabra Hebrea Valor Numérico Adán Adam (אדם ) 45

Concepto Palabra Hebrea Valor Numérico ¿Qué? Mah (מה) 45

La paradoja: En la mística, el número 45 representa la capacidad de anularse para dejar que Dios actúe. El primer Adán falló en su libre albedrío al querer "ser como Dios". El "Segundo Adán" (Jesús/Adam Kadmon) usa el paréntesis de la historia para restaurar ese valor de humildad, descendiendo a la oscuridad para rescatar las "chispas" perdidas.

El "Cuerpo" que sostiene el Universo El Zohar enseña que el Adam Kadmon emana luces por sus ojos, oídos, nariz y boca para crear los mundos inferiores. La analogía cristiana: Esto resuena con la idea de que "en Él todas las cosas subsisten". Si el Adam Kadmon (el Verbo) se retirara del paréntesis, el universo colapsaría instantáneamente porque Él es la estructura misma de la realidad.

El "Tikkun" (La Reparación) final Para el Zohar, el objetivo de la existencia es el Tikkun, elevar las chispas de luz que cayeron en el "vacío" o la oscuridad. En tu premisa, esto es el rescate de los creyentes: Descenso: El Verbo entra en el paréntesis (la oscuridad). Identificación: Se hace hombre para que podamos reconocerle desde nuestra condición limitada. Ascenso: Al final del paréntesis, Él "pliega" la creación y lleva consigo a todos los que recuperaron su identidad espiritual.

No perdamos de vista que para la mística judía, el universo no está hecho de materia, sino de lenguaje. El Sefer Yetzirah (el Libro de la Formación) enseña que Dios "dibujó, grabó y esculpió" el mundo a través de las 22 letras del alfabeto hebreo. Aquí es donde la analogía con Jesús como el Alfa y la Omega (o la Alef y la Tav) se vuelve matemáticamente fascinante:

El Sello de la Creación: Alef (א ) y Tav (ת ) En el griego del Nuevo Testamento, Jesús dice ser el "Alfa y la Omega" (primera y última letra del alfabeto griego). Pero si traducimos esto al pensamiento hebreo del Verbo, Él está diciendo que es la Alef (א) y la Tav (ת). El "Et" (את): En el primer versículo de la Biblia, Bereshit Bará Elohim ET haShamayim ve'et ha'Aretz ("En el principio creó Dios ET los cielos y la tierra"), aparece la palabra ET. Esta palabra no tiene traducción; es una partícula gramatical compuesta por la primera (Alef) y la última letra (Tav). La Analogía: Los cabalistas dicen que ese ET es el "lenguaje primordial" o la "esencia" a través de la cual todo fue hecho. Para un creyente, ese ET es el Verbo (Jesús) presente en el primer segundo del Génesis, antes incluso de que se mencionen los cielos.

Jesús como la "Vav" (ו) que une los mundos En el alfabeto hebreo, la letra Vav (ו ) representa un gancho o una conexión. Numéricamente vale 6 (el número del hombre, creado el sexto día). El Puente: En la mística, la Vav es la línea vertical que baja del cielo a la tierra. La Conexión: Si el "paréntesis" de la eternidad separa lo Divino de lo Humano, Jesús actúa como una Vav gigante. Él es el hombre (6) que une el Reino Superior con el inferior. Sin esta "letra" conectora, el paréntesis sería una prisión; con ella, es un puente de retorno.

La Gematría de la Verdad (Emet) Una de las enseñanzas más hermosas sobre el final de este paréntesis se encuentra en la palabra hebrea para "Verdad": Emet (אמת). Está formada por: Alef (inicio), Mem (mitad) y Tav (final). El Significado: La verdad debe cubrir todo el espectro. Si quitas la Alef (que representa a Dios, la unidad), te queda Met (מת ), que significa "muerto". La Aplicación: El Verbo (Cristo) es la Emet. Él sostiene el inicio, el nudo (el paréntesis donde estamos nosotros) y el desenlace. Redimir al creyente es, esencialmente, devolverle la "Alef" (la presencia de Dios) a su vida para que no sea solo materia "muerta" en el tiempo.

El "Cierre del Libro" Cuando la Biblia dice en Apocalipsis que "el cielo se enrolló como un pergamino", se refiere al fin de este uso instrumental del lenguaje. El paréntesis se cierra porque el mensaje ha sido entregado: los que tenían que "reconocerle desde la oscuridad" ya lo han hecho.

"En el principio era el Verbo (el código, las letras, la estructura)... y el Verbo se hizo carne (entró en el paréntesis)". Al final, el Verbo vuelve a su estado puro, pero llevando consigo la "cosecha" de las almas que aprendieron a usar su libre albedrío para elegir la Luz.

Y para entender mejor todo esto debemos entrar en el concepto de las Nitzotzot (Chispas de Luz) y cómo explican nuestra estancia en el "paréntesis".

El Origen: El Quebrantamiento (Shevirat HaKelim) La mística enseña que, en el proceso de creación, los "recipientes" que debían contener la luz divina no soportaron su intensidad y estallaron. Las Chispas Caídas: Millones de chispas de luz divina cayeron al abismo de la materia y quedaron atrapadas en "cáscaras" de oscuridad llamadas Klipot. Nosotros: Cada alma humana es, en esencia, una de esas chispas de luz divina (el soplo de vida) atrapada en un cuerpo físico (la cáscara).

La Nostalgia del Exilio ¿Por qué el creyente siente que este mundo no es su hogar? El "Paréntesis" como Exilio: El tiempo y el espacio son un exilio necesario. La chispa dentro de ti recuerda la plenitud de la eternidad (la luz del Verbo) y, por lo tanto, experimenta una tensión constante. El Libre Albedrío: Si Dios fuera evidente, no habría mérito en buscarlo. La oscuridad del paréntesis sirve para que la chispa (tu conciencia) decida por sí misma "desear" el retorno a la fuente. Como bien decías, es aprender a maniobrar en la penumbra.

El Verbo como el "Imán" de las Chispas Aquí la analogía con el cristianismo es total. Si el Verbo (Jesús) es la Luz Mayor, Su entrada en el paréntesis tiene un objetivo magnético: El Rescate: El Zohar habla de que el Mesías tiene la capacidad de descender a los niveles más bajos de las Klipot (la oscuridad más densa) para recoger esas chispas. Reconocimiento: Cuando un creyente "reconoce" al Salvador desde la oscuridad, lo que está ocurriendo es una resonancia: la chispa dentro del hombre vibra al reconocer la Luz del Verbo que la creó. Es un despertar del código genético espiritual.

El Tikkun (La Reparación) y el Final del Paréntesis El "paréntesis" no puede cerrarse hasta que la última chispa sea rescatada. La Labor del Creyente: Cada vez que eliges el bien, la verdad o el amor sobre el egoísmo, estás "liberando" una chispa de su cáscara. Estás haciendo Tikkun. La Redención Final: Cuando todas las chispas sean recolectadas por el Verbo, la materia (el paréntesis) ya no tendrá razón de ser. El "vacío" se llena de nuevo con la presencia divina, y lo que era oscuro se vuelve luz.

La Analogía del Talmud: El Banquete El Talmud menciona que, en el mundo venidero, Dios hará un banquete para los justos con la carne del Leviatán (el monstruo que representa el caos y el límite del mundo físico). Significado: Esto simboliza que incluso la "oscuridad" y el "caos" de este paréntesis

temporal terminan sirviendo de alimento y aprendizaje para los salvados. Nada se desperdicia; el paréntesis fue la escuela necesaria para que la criatura pudiera disfrutar de la eternidad no como un objeto pasivo, sino como un compañero consciente del Creador.

Por ello debemos terminar este estudio hablando del Shabat que no es solo un día de descanso; sino que en la cosmovisión de la Biblia y la mística judía, es la "maqueta" del fin del tiempo. Si la creación es el paréntesis, el Shabat es el momento en que el lápiz se levanta del papel y el Creador contempla la obra.

El Palacio en el Tiempo El teólogo Abraham Joshua Heschel llamaba al Shabat "un palacio en el tiempo". Mientras que el resto de la semana (el paréntesis) se trata de maniobrar la materia, el Shabat se trata de ser. La Analogía: Los seis días de la creación representan los milenios de la historia humana dentro del paréntesis, donde el libre albedrío es puesto a prueba en la oscuridad del trabajo y el esfuerzo. El Séptimo Día: Representa el "Mundo Venidero" (Olam Ha-Ba). Es el punto donde el paréntesis se cierra y la creación vuelve a su origen.

La Gematría del Reposo y la Plenitud La palabra Shabat (שבת) tiene una conexión numérica reveladora con la idea de "retorno": La suma de sus letras es 702.

En la mística, el Shabat se considera el "esposo" de la creación. Si el Verbo es quien mantiene unido el universo, el Shabat es el momento en que el Verbo deja de "actuar" como arquitecto para empezar a "disfrutar" como Redentor. El Sello: La palabra Shabat comparte raíz con Shuv (שוב ), que significa "volver" o "retornar". El fin del paréntesis es, esencialmente, un gran retorno a casa.

El Talmud y el "Milenio de Reposo" El Talmud (Tratado Sanedrín 97a) propone una teoría fascinante: el mundo durará 6,000 años (equivalentes a los 6 días de la creación) y el séptimo milenio será de descanso absoluto. El Parentesis de 6,000 años: Es el tiempo delegado para que el hombre aprenda, caiga, sea probado y reconozca al Verbo desde la oscuridad. La Redención: Los creyentes son "salvados" porque han pasado la prueba del libre albedrío dentro del tiempo, y por lo tanto, están listos para entrar al "Eterno Shabat", donde ya no hace falta la oscuridad para ver la luz.

Jesús como "Señor del Shabat" Cuando Jesús dice en la Biblia "El Hijo del Hombre es Señor del Shabat", no solo está desafiando una regla religiosa; está reclamando su identidad como el dueño del final del paréntesis. Él es quien decide cuándo la lección ha terminado. Él es el "reposo" mismo. La analogía mística sugiere que el creyente no entra al cielo, sino que entra en el Verbo, quien es el espacio sagrado donde la eternidad y el tiempo se reconcilian.

El paréntesis se abrió con una palabra ("Sea la luz") y se cerrará con una palabra ("Consumado es"). Al cerrarse, la dualidad (luz/oscuridad, bien/mal) desaparece. Lo que queda es una criatura que, habiendo tenido la libertad de perderse en la oscuridad, eligió por amor reconocer la voz de su

Creador. Ese es el rescate: no solo sacarnos de un lugar, sino transformarnos en seres capaces de sostener la Luz del Infinito sin quemarnos, porque aprendimos a "maniobrar" en la pequeña llama de nuestra fe dentro del paréntesis.

## REFLECTION

The expression Bayom hashevii (בַּיּוֹם הַ שְּׁ בִ יעִ י ): "On the seventh day," presents the number seven as the completion of a cycle, with the seven days of creation serving as a reminder of the seven heavens and the seven lower sefirot of the Tree of Life, as well as the seventh day, Shabbat, as a space for rest and reflection, a sacred time for our spiritual connection through continuous introspection.

Melachto (מְ לַאכְתּוֹ ): "The work," "melacha" (מְ לָאכָה), calls us to engage in creative work, focusing our human efforts on that potential which, in essence, urges us to rise above the material, aligning ourselves with higher purposes. This implies that vayishbot (וַיִּשְׁ בֹּת): "And He rested," derived from the root "shabat" (שָׁ בַת), meaning "to cease" or "to rest," becomes a moment to restore our inner balance and harmonize ourselves with divine energies.

Mikol-melachto asher asa (מִ כָּל־מְ לַאכְתּוֹ אֲשֶׁ ר עָשָׂ ה): "From all the work that He had done," as an expression, conveys the idea that all of creation was completed and made perfectly, requiring no additions or modifications. This perspective is reinforced by gematria, with the term "mikol" (מִ כָּל) having a value of 100, to help us understand that the fullness and perfection achieved in the work of creation is something to be savored, even if we sometimes choose to be displeased by it.

Shabbat is not just a day of physical rest, but also a time for spiritual renewal, where our microcosm aligns with the eternal macrocosm, elevating us above material concerns and connecting us with the divine.

The Seventh Day: "Yom Shabbat" (Seventh Day), Rest, leads us to the sefira Malchut (Kingdom), so that our sacred time of rest guides us to integrate with the heavenly fullness. In this context, the realization and recognition of the divine work highlight the vision of return, unity, and peace that our understanding must embrace, to reproduce divine order, harmony, and purposes in our lives, making decisions that reflect divine will in the world.

Our Creator's rest is not a product of fatigue. The word is וַיִּשְׁ בֹּת (vayishbot), which comes from the root ת- ב -ש (to cease, to stop, to return). This is why Shabbat represents the suspension of the active flow of creation (the sefirot from Chesed to Yesod) and the union with the Sefirah of Malchut, which receives all creation. This "rest" is the perfect integration of the system. It is not inactivity, but fullness, like a musician who stops playing because the melody has reached its natural end.

Furthermore, the number 7 represents the totality of the physical world (7 days, 7 emotional sefirot, 7 heavens), which implies that there is an eighth day that represents what is beyond nature, the supernatural, the eternal, the messianic dimension, or what in Kabbalah is called Olam haBa—the

world to come. God “is found” on the eighth day in the sense that He transcends creation. He did not withdraw, but rather “dwells” in completeness beyond time.

This rest also speaks to us that everything was created perfect, at its spiritual root. The world was created with the potential for Tikkun (rectification). Imperfection is not a mistake; it is an intentional space for human freedom. According to the Zohar, God “broke the vessels” (Shevirat haKelim) so that man could participate in the repair.

The world was created purposefully unfinished, as the Midrash says: “Everything that was created in the six days requires human action to be completed.” The word שבת (Shabbat) = 702, just as שבת תשובה= (Teshuvah) – return. Rest is the return to the source.

God’s “rest” is not passivity, but active fullness. The "eighth day" is the level at which everything is already complete in essence, although here in the world we still see imperfection. We, with free will, reveal the hidden perfection through Tikkun and mitzvot.

God's "rest" is not passivity, but active fullness. The "eighth day" is the level at which everything is already complete in essence, although here in the world we still see imperfection. We, with free will, reveal the hidden perfection through Tikkun and mitzvot.

Shabbat represents the return of Creation to its divine origin, an elevation of the worlds toward the spiritual. On the seventh day, God "withdraws" His direct intervention and sustains creation through Shekhinah (the Divine Presence), which remains as a subtle energy in the lower worlds.

The seventh day is a state of divine contemplation: the Creator contemplates the entirety of the creative process, sustaining it through passive, not active, emanation. From the Zohar's perspective, the seventh day is associated with the sefirah of Bina (understanding), where all lower aspects are elevated to receive spiritual light.

The number 7 in gematria represents completeness in the natural world. It is the cycle of the week, the days of creation. The number 8 represents what transcends nature—the supernatural, the messianic—thus 7 is the "end of ordinary time," and 8 marks the future redemption.

"Rest" (שבת – Shabbat) gives us: 702= שבת. This is equivalent to: ש (Shin) = 300, ב (Bet) = 2, ת (Tav) = 400. 702 is also the gematria of "malchut" (מלכות), the last sefirah, which represents the earthly realm, that is, the place where the Creator now "rests" is within the reality that continues to manifest itself through us.

While God "rests," creation continues to live through the natural and spiritual laws already established. The human being exists in a parenthesis between the beginning and the end of time: we are in the "time of man." Our mission, according to Kabbalah, is to elevate the divine sparks (ניצוצות –

nitzotzot) hidden in matter, thus aiding the rectification of the world (tikún olam). We participate in a continuous creation, where God rests not through absence, but by leaving space for human free will and the spiritual process of return (teshuvah).

*Parte de esta reflexión solo está disponible en español.*

MIS NOTAS

# וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי, וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ: כִּי בוֹ שָׁבַת, מִכָּל-מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת

*Vayevarech Elohim et-yom hashvi'i vayekadesh oto: ki vo shavat mikol- melachto asher bara Elohim la'asot*

«Y bendijo Dios el séptimo día y lo santificó, porque en él descansó de toda la obra que había creado y hecho.»

*"And God blessed the seventh day and sanctified it, because in it He rested from all His work which God had created and made."*

## REFLEXIÓN

El concepto de "Vayevarech" es "baraj" (בָּרַךְ), que significa "bendecir", y nos habla también de esa transmisión de energía divina para la cual los reinos superiores aportan su luz a los inferiores, siendo ese séptimo día el que provee una energía única que diferencia al Shabat de los demás días de la semana.

Somos fragmentos de Su esencia; por ello, la palabra "bara" (בָּרָא), "creó", que tiene un valor gemátrico de 203, al desglosarse en 200 (reish) y 3 (gimel), nos sugiere una conexión entre lo vasto y lo pequeño, lo macro y lo micro, recordándonos que somos parte integral de un todo y, por lo tanto, no podemos despreciar a nada ni a nadie, ya que todo en esencia es el Creador.

Et-yom hashevii (אֶת־יוֹם הַשְּׁבִיעִי): "séptimo día", simboliza la completitud y la perfección, y el uso de "et" (אֶת) antes de "yom" resalta la especificidad y singularidad del día, sugiriendo una conexión directa y potente con lo divino. Es por ello que el término vayekadesh oto (וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ): "Y lo santificó", que viene de la raíz "kadosh" (קָדוֹשׁ), que significa "santo" o "separado", se convierte en un llamado a apartarnos de lo mundano para asumir ese propósito sagrado.

"Kadosh" (קָדוֹשׁ), "santo", y su valor de 410 concuerda con el tiempo en que estuvo en pie el Primer Templo de Jerusalén, insinuando que debemos enfocarnos en la santidad del tiempo (Shabat) y la santidad del espacio (Templo) para alcanzar esa reconexión con lo divino.

La santidad debe asociarse con la elevación por encima de lo mundano. Al santificar el Shabat, el mismo Creador estableció un tiempo especial dedicado a la conexión espiritual y la reflexión. Ki vo shavat (כִּי בוֹ שָׁבַת): "Porque en él cesó", nos llama a comprender que la palabra "shavat" (שָׁבַת), que

comparte raíz con "Shabat" y significa "cesar" o "descansar", nos lleva implícitamente a cesar no solo en la inactividad, sino también en el pecado, logrando una transición de la creación activa a la contemplación y disfrute de lo creado.

La expresión Mikol-melachto asher bara Elohim la'asot (מִ כָּל־מְ לַאכְתּוֹ אֲשֶׁ ר בָּרָ א אֱלֹהִ ים לַעֲשׂוֹת ): "De toda la obra que Dios había creado para hacer", nos lleva al concepto en el cual la creación se mantiene en un ciclo de continua transformación. La palabra "la'asot" (לַעֲשׂוֹת), "para hacer", nos indica que hay trabajo pendiente, ya que es la participación humana en lo creado la que puede llevar a este mundo hacia su perfección.

El Shabat, como regalo divino, es un tiempo bendecido y santificado que debemos destinar a la reflexión, la conexión y la renovación espiritual. Aprovechando esta oportunidad, podemos elevar nuestra alma al reconectarnos con la esencia divina, participando así activamente en la continua creación y perfeccionamiento del mundo.

Es la humanidad la que debe continuar este proceso, asumiendo un rol activo en la mejora de nosotros mismos y de nuestros entornos, utilizando el Shabat como un momento para recargar energías y recibir inspiración. Así, la combinación de la bendición y la santificación del séptimo día nos llevará a equilibrar nuestras vidas entre la acción y la contemplación, lo material y lo espiritual.

Bendecir (ברך - Baraj) proviene de la raíz ברך , que también significa "rodilla" en hebreo, lo que alude al acto de inclinarse o reconocer algo superior. En la Kabalá, bendecir no es tanto “dar algo a Dios”, sino canalizar una energía divina hacia el mundo. Su valor de 222, un número 2 triple sugiere multiplicación, expansión, canalización de abundancia.

Tres veces la letra "ב" (bet, 2) simboliza la dualidad fecunda, el inicio de la creación (la Torá empieza con la letra "ב"). Bendecir implica abrir canales de flujo divino en el mundo físico. No es un pedido, es una afirmación de unión. En este sentido, cuando bendecimos, estamos participando del acto de atraer luz divina hacia este mundo. No se trata solo de pedir, sino de ser un canal para la energía del Ein Sof (la Luz Infinita).

Desde la Kabalá, el alma humana está compuesta por varios niveles (Néfesh, Rúaj, Neshamá, etc.), y la mayoría de las personas se relaciona desde los niveles más bajos, que están conectados con el deseo personal de recibir para sí mismo (Kabalá llama a esto "Kli" o recipiente). Pedir viene del Deseo de Recibir y alabar, agradecer y santificar vienen del Deseo de Dar o de Recibir para dar — una corrección espiritual más elevada.

La Kabalá enseña que el alma baja a este mundo para transformarse: de un receptor pasivo a un canal consciente de la Luz. Por eso, agradecer y santificar es un acto superior al de simplemente pedir. Implica reconocer el orden superior del universo y alinearse con él.

Maldecir, juzgar y reclamar, son vistas en la Kabalá como expresiones de la desconexión del flujo divino. Cuando el ser humano no siente la presencia de la Luz (Shejiná), cae en estados de juicio (Din) y oscuridad espiritual. Maldecir proviene de la raíz de la energía del juicio no rectificado. Juzgar a otros refleja una falta de corrección interna. Reclamar muestra una conciencia de carencia, no de plenitud. En cambio, el justo (Tzadik) se dice que "bendice incluso lo amargo", porque ve en toda una oportunidad de conexión y corrección.

La Kabalá enseña que el propósito del ser humano es convertirse en un "co-creador", elevando la realidad física hacia lo espiritual mediante palabras, intenciones y acciones. Bendecir, agradecer y santificar son formas de elevar la conciencia, transformar el deseo de recibir egoísta y alinearse con la voluntad divina.

## REFLECTION

The concept of "Vayevarech" is "baraj" (בָּרַךְ), meaning "to bless," and it also speaks to us of that transmission of divine energy through which the higher realms impart their light to the lower ones, with the seventh day providing a unique energy that sets Shabbat apart from the other days of the week.

We are fragments of His essence; therefore, the word "bara" (בָּרָא ), "created," which has a gematria value of 203, when broken down into 200 (reish) and 3 (gimel), suggests a connection between the vast and the small, the macro and the micro, reminding us that we are an integral part of a whole and, therefore, cannot disregard anything or anyone, as everything is essentially the Creator.

Et-yom hashevii (אֶת־יוֹם הַ שְּׁ בִ יעִ י ): "seventh day," symbolizes completeness and perfection, and the use of "et" (אֶת ) before "yom" emphasizes the specificity and uniqueness of the day, suggesting a direct and potent connection with the divine. This is why the term vayekadesh oto (וַיְקַ דֵּ שׁ אֹתוֹ): "And He sanctified it," which comes from the root "kadosh" (קָדוֹשׁ ), meaning "holy" or "set apart," becomes a call to separate ourselves from the mundane to assume that sacred purpose.

"Kadosh" (קָדוֹשׁ ), "holy," and its value of 410 aligns with the duration the First Temple of Jerusalem stood, hinting that we should focus on the sanctity of time (Shabbat) and the sanctity of space (Temple) to achieve that reconnection with the divine.

Holiness should be associated with elevation above the mundane. By sanctifying Shabbat, the Creator Himself established a special time dedicated to spiritual connection and reflection. Ki vo shavat (כִּי בוֹ שָׁ בַת): "Because in it He rested," calls us to understand that the word "shavat" (שָׁ בַת ), which shares a root with "Shabbat" and means "to cease" or "to rest," implicitly leads us to cease not just inaction, but also sin, achieving a transition from active creation to the contemplation and enjoyment of what has been created.

The expression Mikol-melachto asher bara Elohim la'asot (מִ כָּל־מְ לַאכְתּוֹ אֲשֶׁ ר בָּרָ א אֱלֹהִ ים לַעֲשׂוֹת ): "From all the work which God had created to make," introduces the concept that creation is maintained in a cycle of continuous transformation. The word "la'asot" (לַעֲשׂוֹת), "to make," tells us that there is work still to be done, as it is human participation in creation that can lead this world toward its perfection.

Shabbat, as a divine gift, is a time blessed and sanctified that we must dedicate to reflection, connection, and spiritual renewal. By taking advantage of this opportunity, we can elevate our soul by reconnecting with the divine essence, thus actively participating in the continuous creation and perfection of the world.

Humanity must continue this process by taking an active role in improving ourselves and our surroundings, using Shabbat as a time to recharge and receive inspiration. Thus, the combination of the blessing and sanctification of the seventh day will lead us to balance our lives between action and contemplation, the material and the spiritual.

Blessing (ברך - Barach) comes from the root ברך , which also means "knee" in Hebrew, which alludes to the act of bowing down or acknowledging something higher. In Kabbalah, blessing is not so much "giving something to God," but rather channeling divine energy into the world. Its value of 222, a triple number 2, suggests multiplication, expansion, and channeling abundance.

Three times the letter "ב " (bet, 2) symbolizes fecund duality, the beginning of creation (the Torah begins with the letter "ב "). Blessing involves opening channels of divine flow in the physical world. It is not a request, but an affirmation of union. In this sense, when we bless, we are participating in the act of drawing divine light into this world. It is not just about asking, but about being a channel for the energy of the Ein Sof (the Infinite Light).

According to Kabbalah, the human soul is composed of several levels (Nefesh, Ruach, Neshama, etc.), and most people relate from the lower levels, which are connected to the personal desire to receive for oneself (Kabbalah calls this "Kli" or vessel). Asking comes from the Desire to Receive, and praising, thanking, and sanctifying come from the Desire to Give or to Receive in order to Give—a higher spiritual correction.

Kabbalah teaches that the soul descends into this world to transform itself: from a passive receiver to a conscious channel of the Light. Therefore, thanking and sanctifying is a higher act than simply asking. It involves recognizing the higher order of the universe and aligning oneself with it.

Cursing, judging, and complaining are seen in Kabbalah as expressions of disconnection from the divine flow. When human beings do not feel the presence of the Light (Shekhinah), they fall into states of judgment (Din) and spiritual darkness. Cursing stems from the root energy of unrectified

judgment. Judging others reflects a lack of internal correction. Complaining shows an awareness of lack, not fulfillment. In contrast, the righteous (Tzadik) is said to "bless even the bitter," because he sees in everything an opportunity for connection and correction.

Kabbalah teaches that the purpose of human beings is to become a "co- creator," elevating physical reality to the spiritual through words, intentions, and actions. Blessing, giving thanks, and sanctifying are ways to elevate consciousness, transform the egoistic desire to receive, and align with divine will.

EL HOMBRE EN EL HUERTO DEL EDEN. El hombre en el Huerto del Edén, es un símbolo de la humanidad en su estado original de perfección y potencial, ya que la historia del Edén refleja tanto el estado elevado del alma humana como su potencial para descender y experimentar la dualidad, ofreciéndonos una visión relacionada a la posibilidad de redención y restauración a través del esfuerzo espiritual y la conexión con lo divino, en donde cada ser humano asume su propio tikún hasta retornar a su fuente divina.

The Man in the Garden of Eden. The man in the Garden of Eden symbolizes humanity in its original state of perfection and potential, as the story of Eden reflects both the elevated state of the human soul and its potential to descend and experience duality. It offers us a vision related to the possibility of redemption and restoration through spiritual effort and connection with the divine, where each human being undertakes their own tikkun until they return to their divine source.

MIS NOTAS

# אֵלֶּה תוֹלְדוֹת הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ, בְּהִבָּרְאָם, בְּיוֹם עֲשׂוֹת יְהוָה אֱלֹהִים אֶרֶץ וְשָׁמָיִם

*Eleh toledot hashamayim veha'aretz behibar'am, beyom asot Adonai Elohim eretz v'shamayim*

«Estos son los orígenes de los cielos y de la tierra cuando fueron creados, el día que el Señor Dios hizo la tierra y los cielos.»

*"These are the origins of the heavens and the earth when they were created, in the day that the Lord God made the earth and the heavens."*

## REFLEXIÓN

El concepto Eleh toledot (אֵ לֶּה תוֹלְ דוֹת): "Estas son las generaciones", nos da la idea, gracias a la palabra "toledot" (תוֹלְ דוֹת), "generaciones" o "descendencias", de esas emanaciones espirituales que descienden desde los planos superiores a los inferiores y que multiplican nuestra esencia lumínica en este mundo cuando asumimos el plan del Creador. La permanente dinámica de lo creado, con sus ramificaciones, nos señala la importancia que cada ser humano tiene dentro de estos propósitos.

Es una razón de peso para no obviar a aquellos que, alejándose más y más del Creador, convierten este mundo en un completo infierno. Hashamayim veha'aretz (הַ שָּׁ מַ יִם וְהָ אָ רֶ ץ): "Los cielos y la tierra", aunque proyectan una dualidad incluso en los reinos espirituales (shamayim) y materiales (aretz), a la vez es un llamado a la unificación como objetivo humano, siendo indispensable integrarnos con todo lo que existe, especialmente con nuestros próximos.

La expresión Behibaram (בְּ הִ בָּ רְ אָ ם): "Cuando fueron creados", que contiene la palabra "behibaram", que tiene la misma raíz que "bara" (creó), se debería leer como una referencia a la creación en un sentido profundo, ya que el proceso continuo de emanación y formación, del que trata el concepto "behibaram", implica que hay una reorganización b'Avraham (בְּ אַבְ רָ הָ ם ), en donde la misma alma de Abraham está presente desde el comienzo de la creación, siendo él testigo directo del sacrificio de nuestro Señor Jesucristo, arquetipo de la bondad y la misericordia.

Asot Adonai Elohim (עֲשׂוֹת יְהוָה אֱלֹהִ ים): "El Señor Dios hizo", al combinar las expresiones divinas "Adonai" (YHVH) y "Elohim", nos subraya la unión de las cualidades de misericordia, que representa YHVH, y de juicio, que representa Elohim. Esto quiere decir que, desde la creación del mundo, se involucró este equilibrio entre fuerzas con el objetivo de que el ser humano aprendiera a mantenerlo en su vida.

Este proceso de crecimiento integral denota que lo que llamamos mal no es otra cosa que la ausencia de bondad al alejarnos del Creador, convirtiendo Eretz v'shamayim (אֶרֶץ וְשָׁמָיִם ): "Tierra y cielos", en todo un campo de batalla que finalmente nos reitera que voluntariamente podemos acercarnos, alcanzando la integración que parte de nuestra generación en pro de la regeneración.

Adam Kadmon: El Arquetipo Divino, como concepto central, representa el "Hombre Primordial" o el arquetipo espiritual de la humanidad, nuestro Señor Jesucristo, para algunos el segundo Adam, siendo en esencia el mismo Creador que se hizo humano, a nuestra imagen y semejanza, en representación de la humanidad, para que retornásemos a nuestro estado más puro y elevado, que se perdió por la caída del primer Adam, el primogénito.

Nosotros, por fe, nos acercamos a ese arquetipo para reconectarnos con las esferas superiores al nutrirnos del Árbol de la Vida, retornando así a ese Estado de Conciencia Superior o Huerto del Edén, que nos lleva a vivir en plena armonía con nuestro Creador a través de Su obra, plenitud y conexión directa, donde ya no compartiremos esas dualidades, pues no nos retroalimentaremos más del conocimiento del bien y del mal, y no nos separaremos voluntariamente de Su lado.

El Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal, que representa la introducción de la dualidad en la existencia humana, nos aisló de este estado de unidad y simplicidad en el que estaban Adán y Eva antes de comer los frutos prohibidos, por lo que no tenían la conciencia de las polaridades. Al entrar en este mundo, somos nosotros los que libremente escogemos un lado. Sin embargo, esa misma separación y fragmentación, que traducimos en experiencias dolorosas y de mortalidad, nos deben permitir retornar consciente y voluntariamente a la unidad.

No perdamos de vista que debemos interpretar la narración Bíblica mucho más allá del sentido literal. Ya que Dios no solo "creó", sino que emanó (concepto clave: "Ein Sof", lo Infinito), a través de un proceso en el que lo divino se contrae (Tzimtzum) para hacer espacio a la creación. Los diez sefirot, o emanaciones divinas, son canales a través de los cuales se manifiesta el acto creativo. Cada parte de la creación corresponde a aspectos distintos de estas sefirot.

El orden de la creación refleja una estructura espiritual previa, donde cada palabra del relato contiene capas de significado espiritual. La palabra "Bereshit" (בְּרֵאשִׁית) tiene valor numérico 913. Esto ha sido relacionado con otras palabras o frases con el mismo valor para mostrar que la creación del mundo está enraizada en la sabiduría divina.

Algunos sabios dicen que "Bereshit" puede interpretarse como "con sabiduría" ("be chokhmah"), conectando así la creación con la sefirá de Jojmá (sabiduría). La frase "Bereshit bara Elohim" tiene valor numérico 999, que algunos cabalistas asocian con plenitud o totalidad. Por lo cual la Cábala ve el relato de la creación como un código espiritual que refleja procesos invisibles en los mundos superiores, no solo un evento físico.

## REFLECTION

The concept Eleh toledot (אֵ לֶּה תוֹלְ דוֹת ): "These are the generations," gives us the idea, through the word "toledot" (תוֹלְ דוֹת), "generations" or "descendants," of those spiritual emanations that descend from the higher planes to the lower ones, multiplying our luminous essence in this world when we embrace the Creator's plan. The ongoing dynamic of Creation, with its ramifications, highlights the importance of each human being within these purposes.

It is a compelling reason not to overlook those who, drifting further and further from the Creator, turn this world into a complete hell. Hashamayim veha'aretz (הַ שָּׁ מַ יִם וְהָ אָ רֶ ץ): "The heavens and the earth," although projecting a duality even in the spiritual (shamayim) and material (aretz) realms, is also a call to unification as a human objective, making it essential to integrate with everything that exists, especially with those around us.

The expression Behibaram (בְּ הִ בָּ רְ אָ ם ): "When they were created," which contains the word "behibaram," having the same root as "bara" (created), should be read as a reference to creation in a profound sense. The continuous process of emanation and formation, which the concept "behibaram" addresses, implies that there is a reorganization b'Avraham (בְּ אַבְ רָ הָ ם), where Abraham's soul has been present since the beginning of creation, being a direct witness to the sacrifice of our Lord Jesus Christ, the archetype of goodness and mercy.

Asot Adonai Elohim (עֲשׂוֹת יְהוָה אֱלֹהִ ים): "The Lord God made," by combining the divine expressions "Adonai" (YHVH) and "Elohim," emphasizes the union of the qualities of mercy, represented by YHVH, and judgment, represented by Elohim. This means that, from the creation of the world, this balance between forces was involved with the objective that humanity would learn to maintain it in their lives.

This process of integral growth denotes that what we call evil is nothing more than the absence of goodness as we move away from the Creator, turning Eretz v'shamayim (אֶ רֶ ץ וְשָׁ מַ יִם ): "Earth and heavens," into a battlefield that ultimately reiterates that we can voluntarily draw closer, achieving integration that begins with our generation in favor of regeneration.

Adam Kadmon: The Divine Archetype, as a central concept, represents the "Primordial Man" or the spiritual archetype of humanity, our Lord Jesus Christ, for some the second Adam, being in essence the same Creator who became human, in our image and likeness, representing humanity so that we could return to our purest and highest state, which was lost due to the fall of the first Adam, the firstborn.

We, through faith, draw near to that archetype to reconnect with the higher spheres by nourishing ourselves from the Tree of Life, thus returning to that State of Higher Consciousness or Garden of Eden, which leads us to live in full harmony with our Creator through His work, fullness, and direct connection, where we will no longer share those dualities, as we will no longer nourish ourselves from the knowledge of good and evil, and we will not voluntarily separate ourselves from His side.

The Tree of the Knowledge of Good and Evil, which represents the introduction of duality into human existence, isolated us from this state of unity and simplicity in which Adam and Eve were before eating the forbidden fruits, as they had no awareness of polarities. Upon entering this world, we are the ones who freely choose a side. However, this same separation and fragmentation, which we translate into painful experiences and mortality, should allow us to consciously and voluntarily return to unity.

Let us not lose sight of the fact that we must interpret the biblical narrative far beyond its literal meaning. God not only "created" but also emanated (a key concept: "Ein Sof," the Infinite), through a process in which the divine contracts (Tzimtzum) to make room for creation. The ten sefirot, or divine emanations, are channels through which the creative act manifests. Each part of creation corresponds to distinct aspects of these sefirot.

The order of creation reflects a prior spiritual structure, where each word of the story contains layers of spiritual meaning. The word "Bereishit" (בְּ רֵ אשִׁ ית ) has a numerical value of 913. This has been related to other words or phrases with the same value to show that the creation of the world is rooted in divine wisdom.

Some sages say that "Bereishit" can be interpreted as "with wisdom" ("be chokhmah"), thus connecting creation with the sefira of Chochmah (wisdom). The phrase "Bereishit bara Elohim" has the numerical value

999, which some Kabbalists associate with wholeness or completeness. Therefore, Kabbalah views the creation story as a spiritual code that reflects invisible processes in the upper worlds, not just a physical event.

MIS NOTAS

# וְכֹל שִׂיחַ הַשָּׂדֶה טֶרֶם יִהְיֶה בָּאָרֶץ, וְכָל-עֵשֶׂב הַשָּׂדֶה טֶרֶם יִצְמָח : כִּי לֹא הִמְטִיר יְהוָה אֱלֹהִים עַל-הָאָרֶץ, וְאָדָם אַיִן לַעֲבֹד אֶת-הָאֲדָמָה

*Vechol si'ach hasadeh terem yihyeh va'aretz, vechol esev hasadeh terem yitzmach: ki lo himtir Adonai Elohim al-ha'aretz, ve'adam ayin la'avod et- ha'adamah*

«Y toda planta del campo antes que fuese en la tierra, y toda hierba del campo antes que brotase; porque aún no había hecho llover el Señor Dios sobre la tierra, ni había hombre para labrar la tierra.»

*"And every plant of the field before it was in the earth, and every herb of the field before it grew; for the Lord God had not yet caused it to rain upon the earth, and there was no man to till the ground."*

## REFLEXIÓN

El concepto Vechol siach hasadeh (וְכֹל שִׂיחַ הַשָּׂדֶה): "Y toda planta del campo", nos presenta, gracias a la expresión "siach" (שִׂיחַ ), la posibilidad de reinterpretarla como "conversación" o "meditación", ya que la vegetación y la naturaleza no solo existen en el plano físico; en esos niveles superiores se entienden como comunicación espiritual y como esa meditación necesaria entre el hombre y lo divino.

Esta comunicación nos llama a la comunión, a lo común, a entendernos como comunidad, lo que implica que nuestra esencia tiene ese potencial de unidad. Terem yihyeh ba'aretz (טֶרֶם יִהְיֶה בָּאָרֶץ): "Aún no estaba en la tierra", no hacía parte de este plano y se manifiesta a través de nosotros, por lo que las energías divinas deben forjarse desde las formas físicas. Esta "no manifestación" contiene a su vez un recordatorio de que todo en el mundo físico tiene una raíz espiritual que precede su existencia material.

Esto quiere decir que cuando se nos dice Ve'adam ayin la'avod et ha'adamah (וְאָדָם אַיִן לַעֲבֹד אֶת הָאֲדָמָה): "Y no había hombre para labrar la tierra", nos están explicando que el ser humano, como co-creador, está encargado de llevar a cabo el tikún o rectificación del mundo, ya que sin nosotros, la tierra no puede alcanzar su plenitud. Esto también significa que nuestro trabajo y ese esfuerzo cotidiano son los que elevan este mundo material, acercándolo a la perfección.

Incluso, Ki lo himtir Adonai Elohim (כִּי לֹא הִ מְ טִ יר יְהוָה אֱלֹהִ ים): "Porque el Señor Dios no había hecho llover", la falta de lluvia refleja esa influencia divina que desciende como agua de vida para hacer crecer y prosperar esta dimensión. Esa influencia espiritual nos nutre, haciendo que todo viva y florezca; de lo contrario, el mundo permanecería en un estado de latencia.

El mismo término "adam" (אָ דָ ם ), "hombre", por su valor gemátrico de 45, que se corresponde con la palabra "Mah" (מַ ה), que significa "¿Qué?", nos reitera que tenemos un propósito, y que todos los cuestionamientos que vibran en nuestras mentes provienen de Su palabra, la misma que nos insta a asumir ese rol en la creación, en donde debemos lograr la rectificación del mundo.

La expresión "Adamah" (אֲדָ מָ ה), "tierra", y su valor gemátrico de 50, nos hablan de que esos ciclos de vida son nuestro proceso de liberación, de renovación, de crecimiento, hasta alcanzar esa culminación espiritual. Así que nuestras acciones deben estar alineadas con la voluntad divina para que nuestras obras sean fructíferas y significativas. Sin esa "lluvia", que simboliza la guía y bendición del Creador, nuestros esfuerzos pueden carecer de vitalidad y dirección.

Tengamos presente además que la lluvia, más allá de su función natural, representa la influencia divina que desciende desde los mundos superiores para nutrir y dar vida tanto al cuerpo como al alma. Ello debido a que en la Cábala, el agua simboliza el flujo de energía divina (Shefa), y por ello, la lluvia es vista como una manifestación directa de esa abundancia espiritual que se canaliza desde los mundos superiores hacia el mundo físico.

Yesod: uno de los sefirot (canales de energía en el Árbol de la Vida) que representa el conducto por el cual fluye la energía espiritual hacia el mundo material. La lluvia, en este contexto, representa la "descarga" o transferencia de energía desde Yesod hacia Maljut (la realidad terrenal).

Maljut, asociada con la Tierra y la receptividad, es el recipiente que necesita recibir la lluvia. Por eso, la relación entre Yesod (flujo) y Maljut (receptáculo) es como la de la nube que da lluvia al campo que la recibe. En muchos textos místicos, se dice que la oración, la caridad y las buenas acciones abren los cielos para permitir que llueva tanto en el sentido literal como en el espiritual.

En hebreo, "lluvia" se dice גשם (geshem). Su valor numérico (guematria) es: ג (guímel) = 3, ש (shin) = 300, ם (mem sofit) = 40, Total: 343 = 7 x 7 x

7, lo cual en la Cábala es muy significativo: el número 7 representa la creación (los siete días de la semana, los siete cielos, los siete sefirot emocionales), y el hecho de que la lluvia tenga esta estructura triple de 7 indica que es una bendición plena, completa, y multidimensional.

Además, "גשם" también puede ser entendido como materialidad (en contraste con "רוח" – espíritu), lo que sugiere que la lluvia ayuda a espiritualizar la materia o a elevar lo físico hacia lo divino. El Zóhar y otros textos místicos enseñan que el alma humana es como un campo, y la lluvia representa el influjo

espiritual que la hace germinar. Sin lluvia (sin ese influjo divino), la tierra queda seca, infértil. El crecimiento de las plantas es una metáfora directa del crecimiento espiritual del alma: ambos requieren recibir de lo alto, cuidarse, y desarrollarse.

En el rezo judío, hay momentos específicos para pedir por lluvia, como en la bendición "משיב הרוח ומוריד הגשם " (Él hace soplar el viento y caer la lluvia), lo cual muestra cómo la conciencia espiritual y la alineación con lo divino son condiciones para recibir esta bendición, tanto externa como interna.

Las palabras "campo" (שדה – sadeh) y "planta" (צמח – tzemach), y cómo se conectan con lo que representa la lluvia en el pensamiento cabalístico: שדה (Sadeh), ש (Shin) = 300, ד (Dalet) = 4, ה (Hei) = 5, Total: 309, que es una combinación interesante, porque שדה (campo) es el lugar donde la vida se manifiesta tras recibir lluvia, tanto literal como metafóricamente.

La raíz de "sadeh" aparece también en el contexto de Isaac (Itzjak), quien "salió al campo a meditar" (Bereshit / Génesis 24:63). La Cábala interpreta esto como un acto de conexión entre el humano y lo divino, un "espacio de encuentro espiritual". En Zóhar, el "campo" también representa el reino femenino o Maljut, el recipiente listo para recibir el flujo de arriba (la lluvia espiritual).

Planta – צמח (Tzemach) צ (Tzadi) = 90, מ (Mem) = 40, ח (Chet) = 8, Total: 138, es el valor de la palabra "צמח" (planta), pero también el valor de "צמצום " (Tzimtzum) = contracción divina (un concepto clave en la creación del mundo en la Cábala).

Tzemach también es uno de los nombres del Mesías en textos proféticos (Zacarías 6:12), y se asocia con brotes, renovación, y redención. Así, la "planta" no es solo algo que crece del suelo: es una expresión de la energía divina oculta que brota en el tiempo justo, cuando el campo ha recibido lluvia.

La Relación entre Geshem (Lluvia), Sadeh (Campo) y Tzemach (Planta), Geshem (343 – גשם): flujo de lo alto, bendición que cae. Sadeh (309 – שדה): la tierra preparada, el alma receptiva. Tzemach (– צמח 138): el resultado del encuentro entre la bendición divina y la preparación humana: crecimiento, redención. Nos denota que la lluvia (גשם ) desciende al campo (שדה) y permite que crezca la planta (צמח ). Esta cadena es una imagen profunda del proceso espiritual: la luz divina necesita un recipiente preparado, y el fruto es el alma elevada, el bien manifestado, la vida renovada.

## REFLECTION

The concept Vechol siach hasadeh (וְכֹל שִׂ יחַ הַ שָּׂ דֶ ה): "And every plant of the field," presents to us, through the expression "siach" (שִׂ יחַ ), the possibility of reinterpreting it as "conversation" or "meditation," since vegetation and nature not only exist on the physical plane; in those higher levels, they are understood as spiritual communication and as the necessary meditation between man and the divine.

This communication calls us to communion, to what is common, to understanding ourselves as a community, which implies that our essence has that potential for unity. Terem yihyeh ba'aretz (טֶ֣רֶם יִהְיֶ֔ה בָּאָ֖רֶץ): "Had not yet been in the earth," it was not part of this plane and manifests through us, so divine energies must be forged from physical forms. This "non-manifestation" also serves as a reminder that everything in the physical world has a spiritual root that precedes its material existence.

This means that when we are told Ve'adam ayin la'avod et ha'adamah (וְאָדָ֖ם אַ֣יִן לַעֲבֹ֣ד אֶת־הָאֲדָמָֽה): "And there was no man to till the ground," they are explaining that the human being, as a co-creator, is responsible for carrying out tikkun or rectification of the world, since without us, the earth cannot reach its fullness. This also means that our work and daily effort are what elevate this material world, bringing it closer to perfection.

Moreover, Ki lo himtir Adonai Elohim (כִּ֣י לֹ֤א הִמְטִיר֙ יְהוָ֣ה אֱלֹהִ֔ים): "For the Lord God had not yet caused it to rain," the lack of rain reflects that divine influence that descends like water of life to make this dimension grow and prosper. That spiritual influence nourishes us, causing everything to live and flourish; otherwise, the world would remain in a state of latency.

The term "adam" (אָדָם), "man," with its gematria value of 45, which corresponds to the word "Mah" (מַה), meaning "What?", reiterates that we have a purpose and that all the questions that resonate in our minds come from His word, the same one that urges us to assume that role in creation, where we must achieve the rectification of the world.

The expression "Adamah" (אֲדָמָה), "earth," with its gematria value of 50, tells us that these life cycles are our process of liberation, renewal, and growth until we reach that spiritual culmination. Thus, our actions must be aligned with the divine will for our deeds to be fruitful and meaningful. Without that "rain," which symbolizes the Creator's guidance and blessing, our efforts may lack vitality and direction.

Let us also keep in mind that rain, beyond its natural function, represents the divine influence that descends from the upper worlds to nourish and give life to both the body and the soul. This is because in Kabbalah, water symbolizes the flow of divine energy (Shefa), and therefore, rain is seen as a direct manifestation of that spiritual abundance that is channeled from the upper worlds to the physical world.

Yesod: One of the sefirot (energy channels on the Tree of Life) that represents the conduit through which spiritual energy flows to the material world. Rain, in this context, represents the "discharge" or transfer of energy from Yesod to Malchut (earthly reality).

Malchut, associated with the Earth and receptivity, is the vessel that needs to receive the rain. Therefore, the relationship between Yesod (flow) and Malchut (receptacle) is like that of a cloud that gives rain to a field that receives it. In many mystical texts, prayer, charity, and good deeds are said

to open the heavens to allow rain to fall, both literally and spiritually.

In Hebrew, "rain" is גשם (geshem). Its numerical value (gematria) is: ג (gimel) = 3, ש (shin) = 300, ם (mem sofit) = 40. Total: 343 = 7 x 7 x 7, which is very significant in Kabbalah: the number 7 represents creation (the seven days of the week, the seven heavens, the seven emotional sefirot), and the fact that rain has this triple structure of 7 indicates that it is a full, complete, and multidimensional blessing.

Furthermore, "גשם" can also be understood as materiality (in contrast to "רוח " – spirit), suggesting that rain helps spiritualize matter or elevate the physical toward the divine. The Zohar and other mystical texts teach that the human soul is like a field, and rain represents the spiritual influx that causes it to germinate. Without rain (without that divine influx), the earth remains dry and infertile. The growth of plants is a direct metaphor for the spiritual growth of the soul: both require receiving from above, nurturing, and developing.

In Jewish prayer, there are specific times to ask for rain, such as in the blessing "משיב הרוח ומוריד הגשם" (He makes the wind blow and the rain fall), which shows how spiritual awareness and alignment with the divine are conditions for receiving this blessing, both external and internal.

The words "field" (שדה – sadeh) and "plant" (צמח – tzemach) and how they connect to what rain represents in Kabbalistic thought: שדה (Sadeh), ש (Shin) = 300, ד (Dalet) = 4, ה (Hei) = 5, Total: 309, which is an interesting combination, because שדה (field) is the place where life manifests after receiving rain, both literally and metaphorically.

The root of "sadeh" also appears in the context of Isaac (Yitzchak), who "went out into the field to meditate" (Bereishit / Genesis 24:63). Kabbalah interprets this as an act of connection between the human and the divine, a "space of spiritual encounter." In Zohar, the "field" also represents the feminine realm or Malchut, the vessel ready to receive the flow from above (the spiritual rain).

Plant – צמח (Tzemach) צ (Tzadi) = 90, מ (Mem) = 40, ח (Chet) = 8, Total: 138, is the meaning of the word "צמח " (plant), but also the meaning of "צמצום " (Tzimtzum) = divine contraction (a key concept in the creation of the world in Kabbalah).

Tzemach is also one of the names of the Messiah in prophetic texts (Zechariah 6:12), and is associated with sprouting, renewal, and redemption. Thus, the "plant" is not just something that grows from the ground: it is an expression of the hidden divine energy that sprouts at the right time, when the field has received rain.

The Relationship between Geshem (Rain), Sadeh (Field), and Tzemach (Plant): Geshem (343 – גשם): flow from above, blessing that falls. Sadeh (309 – שדה): the prepared earth, the receptive soul. Tzemach (138 – צמח): the result of the encounter between divine blessing and human preparation: growth, redemption. It denotes that the rain (גשם) descends upon the field (שדה ) and allows the plant (צמח ) to grow. This chain is a profound image of the spiritual process: divine light requires a prepared vessel, and the fruit is the elevated soul, the manifested good, renewed life.

MIS NOTAS

# וְאֵד יַעֲלֶה מִן-הָאָרֶץ, וְהִשְׁקָה אֶת-כָּל-פְּנֵי הָאֲדָמָה

*Ve'ed ya'aleh min-ha'aretz vehishkah et-kol penei ha'adamah*

«Y subía de la tierra un vapor, el cual regaba toda la faz de la tierra.»

*"And a mist was rising from the earth, and it watered the whole surface of the ground."*

## REFLEXIÓN

El concepto Ve'ed ya'aleh min-ha'aretz (וְאֵד יַעֲלֶה מִן־הָאָרֶץ): "Pero un vapor subía de la tierra", que contiene la palabra "ed" (אֵד), "vapor" o "niebla", nos proyecta esa energía espiritual que asciende desde el plano material hacia lo divino. Esta evaporación, vista desde la perspectiva del agua, nos reitera que nuestras oraciones se asemejan a ese vapor que asciende hasta los oídos del Creador, siendo una metáfora de lo que deben ser nuestras aspiraciones: aunque estamos enraizados en la tierra, debemos reconocernos como parte de lo divino.

Por su parte, la expresión Vehishkah et-kol penei ha'adamah (וְהִשְׁקָה אֶת־כָּל־פְּנֵי הָאֲדָמָה): "Y regaba toda la superficie del suelo", al hacer referencia a "regar", nos reitera esa transmisión de energía espiritual que nutre y da vida a todo lo creado. La tierra (adamah), como símbolo del alma humana, necesita ser "regada" o nutrida espiritualmente con la Palabra del Creador para florecer.

Este ciclo de vapor que asciende y luego desciende en forma de agua lo percibimos plenamente, pero a menudo obviamos que es la interacción continua entre lo espiritual y lo material lo que hace que ese vapor que asciende sea el reflejo de los esfuerzos espirituales humanos para integrarnos a Él a través de Su obra. Como respuesta, Él hace que la lluvia descienda. Este ciclo sugiere que nuestras acciones y oraciones tienen el poder de atraer la bendición y la energía divina hacia este mundo.

La palabra "ed" (אֵד ), por su valor gemátrico de 5 (alef = 1, dalet = 4), nos presenta entonces esa gracia divina en cada uno de los niveles en los que se encuentra nuestra alma en su proceso de aprendizaje y crecimiento. Esta esencia y naturaleza espiritual humana nos expresa la capacidad que tenemos de elevarnos a través de esos diferentes niveles de conciencia espiritual.

El concepto de elevación, que nuestro ego a menudo confunde, puede llevarnos incluso a idolatrar a otras personas tan defectuosas como nosotros. Por ello, el acto de "regar" la tierra debe ser visto como recibir la influencia de la sabiduría divina que desciende para nutrir nuestras almas. El agua, como fuente de vida espiritual, purifica y nos revitaliza.

Cuando nuestro Señor Jesucristo se presentó como el agua de vida o la luz del mundo, nos estaba indicando que, aunque por su gracia nuestra salvación no depende de nuestros esfuerzos, sino del deseo de elevarnos acercándonos a Él, esto a su vez significa que nuestras intenciones, deseos, emociones, pensamientos, palabras, interacciones e interrelaciones, como ese "vapor" que asciende, deben alinearse con lo divino, irradiando esa respuesta espiritual que nutre nuestras almas, permitiéndonos crecer y florecer en todos los aspectos de nuestra coexistencia.

El agua es símbolo del alma y de sabiduría divina (Jojmá) y su movimiento, desde el estado líquido, representa una conciencia terrenal y emocional, hacia el vapor, que sube al cielo, lo cual se interpreta como el ascenso del alma hacia estados más sutiles, más puros, proceso de evaporación que enseña sobre la trascendencia, el refinamiento del ego y el retorno del alma hacia su fuente divina.

"מים" (mayim) y la transformación tiene un valor guemátrico de 90, que en la guematría nos habla de la letra צ (Tsadi), que representa al tzadik (el justo), lo cual sugiere que el agua, cuando se "eleva", como el vapor que sube al cielo, refleja el camino del tzadik, que trasciende lo material y se conecta con lo espiritual. Así como el agua se transforma en vapor sin perder su esencia, el alma puede elevarse espiritualmente manteniendo su identidad esencial.

Físicamente el vapor se condensa y cae como lluvia, lo cual se asemeja al principio cabalístico del tzimtzum: contracción o retiro de la Luz divina y de Hashpaá, derramamiento o flujo de bendición hacia abajo. Lo que significa que lo que asciende espiritualmente: oración, meditación, buenas acciones, puede volver como bendición material, como lluvia que fertiliza la tierra.

Se trata de elevarnos desde lo denso a lo sutil, lo que nos enseña a dejar atrás estados emocionales densos o limitantes para alcanzar una conciencia más elevada, buscando esa unidad en cada ciclo, ya que lo que asciende retorna, demostrándonos que nuestros ciclos espirituales son para renovación, por ende todo lo elevado busca retornar para dar vida a lo de abajo.

Para evitar el seguir desorientados producto de un lenguaje confuso que se genero desde nuestra desconexión pecadora es necesario recurrir a la Kabalá (o Cábala) y la guematría (una forma de exégesis basada en el valor numérico de las palabras hebreas), para poder acceder de alguna forma a esa verdad oculta que significa nuestra propia esencia.

Mas adelante se nos habla incluso de la Torre de Babel que marca ese momento de ruptura entre la humanidad misma, que compartía un solo idioma, dispersión que leída desde nuestras múltiples lenguas nos reitera que en Su palabra la única que puede reorientarnos.

Ese lenguaje original (probablemente el hebreo, según la tradición mística judía) era considerado el canal más puro para nombrar las cosas en armonía con su esencia divina, pero la división lingüística producto de la caída, se convierte en ese ocultamiento de las verdades superiores que estaban contenidas en los nombres originales.

Así, palabras como “vapor”, “tierra”, o “faz de la tierra” pueden haber sufrido distorsión semántica a través del tiempo, ocultando su verdadero significado espiritual. אדמה (Adamah - Tierra), Valor numérico: א (Alef) = 1, ד (Dalet) = 4, מ (Mem) = 40, ה (He) = 5, Total: 50, el cual también es el número de los "Sha'arei Biná" (los portales del entendimiento), lo que sugiere que la tierra (Adamah) es más que un elemento físico: es una vía hacia la comprensión espiritual.

אדים (Edim - Vapor o neblina), valor numérico: 40=ם, 10=י, 4=ד, 1=א, Total: 55, es el valor de "המלך" (Hamelej), "el Rey", lo que sugiere que el vapor tiene un rol elevado, quizás simbólicamente relacionado con lo que asciende, con lo espiritual, lo que se eleva desde lo material.

"Faz de la tierra" - פני האדמה (Penei haAdamah), פני (Penei) = "faz" o "rostro" → implica interfaz, revelación, o manifestación visible. האדמה (HaAdamah) = "la tierra", la "faz de la tierra" entonces puede entenderse cabalísticamente como la manifestación visible del mundo físico que oculta (y revela) lo espiritual.

La Cábala sugiere que, las palabras se convirtieron en máscaras, perdiendo su conexión directa con la verdad espiritual. La guematría es un intento de reconectar con esa verdad original, entendiendo el universo como un lenguaje divino cifrado.

## REFLECTION

The concept Ve'ed ya'aleh min-ha'aretz (וְאֵד יַעֲלֶה מִן־הָאָרֶץ): "But a mist was rising from the earth," which contains the word "ed" (אֵד ), "mist" or "vapour," projects to us that spiritual energy that ascends from the material plane towards the divine. This evaporation, viewed from the perspective of water, reminds us that our prayers are like that vapor rising to the very ears of the Creator, a metaphor for what our aspirations should be: even though we are rooted in the earth, we must recognize ourselves as part of the divine.

The expression Vehishkah et-kol penei ha'adamah (וְהִשְׁקָה אֶת־כָּל־פְּנֵי הָאֲדָמָה): "And it watered the whole surface of the ground," by referring to "watering," also reiterates that transmission of spiritual energy that nourishes and gives life to all creation. The earth (adamah), as a symbol of the human soul, needs to be "watered" or spiritually nourished with the Word of the Creator to flourish.

This cycle of vapor that rises and then descends as water is fully perceived, but we often overlook that it is the continuous interaction between the spiritual and the material that makes that rising vapor the reflection of human spiritual efforts to integrate with Him through His work. In response, He causes the rain to fall. This cycle suggests that our actions and prayers have the power to attract divine blessing and energy to this world.

The word "ed" (אֵד), with its gematria value of 5 (alef = 1, dalet = 4), presents to us that divine grace at each of the levels at which our soul is considered to be in its process of learning and growth. This spiritual essence and human nature express our ability to elevate ourselves through those different

levels of spiritual consciousness.

The concept of elevation, which our ego often confuses, can even lead us to idolize other people as flawed as we are. Therefore, the act of "watering" the earth should be seen as receiving the influence of divine wisdom that descends to nourish our souls, as water, the source of spiritual life, purifies and revitalizes us.

When our Lord Jesus Christ presented Himself as the water of life or the light of the world, He was indicating that, although by His grace our salvation does not depend on our efforts, but on the desire to elevate ourselves by drawing closer to Him, this in turn means that our intentions, desires, emotions, thoughts, words, interactions, and interrelations, like that "vapor" that rises, must align with the divine, radiating that spiritual response that nourishes our souls, allowing us to grow and flourish in all aspects of our coexistence.

Water is a symbol of the soul and divine wisdom (Chochmah). Its movement from a liquid state, representing an earthly and emotional consciousness, to vapor, which rises to heaven. This is interpreted as the soul's ascent to more subtle, purer states. This evaporation process teaches us about transcendence, the refinement of the ego, and the soul's return to its divine source.

"מים" (mayim) and transformation have a gematria value of 90, which in gematria speaks to the letter צ (Tsadi), which represents the tzadik (the righteous one). This suggests that water, when it "rises," like vapor that rises to heaven, reflects the path of the tzadik, which transcends the material and connects with the spiritual. Just as water transforms into vapor without losing its essence, the soul can elevate itself spiritually while maintaining its essential identity.

Physically, the vapor condenses and falls as rain, which resembles the Kabbalistic principle of tzimtzum: contraction or withdrawal of divine Light and Hashpaah, the pouring or flowing of blessing downward. This means that what ascends spiritually—prayer, meditation, good deeds—can return as material blessings, like rain that fertilizes the earth.

It's about elevating ourselves from the dense to the subtle, which teaches us to leave behind dense or limiting emotional states to reach a higher consciousness, seeking that unity in each cycle, since what ascends returns, demonstrating to us that our spiritual cycles are for renewal; therefore, everything elevated seeks to return to give life to what is below.

To avoid continuing to be disoriented by a confusing language generated by our sinful disconnection, it is necessary to turn to Kabbalah (or Cabala) and gematria (a form of exegesis based on the numerical value of Hebrew words) in order to somehow access that hidden truth that embodies our very essence.

Later, we are even told of the Tower of Babel, which marks that moment of rupture among humanity itself, which shared a single language. This dispersion, when read through our multiple tongues, reiterates that only His word can reorient us.

That original language (probably Hebrew, according to Jewish mystical tradition) was considered the purest channel for naming things in harmony with their divine essence, but the linguistic division resulting from the Fall becomes the concealment of the higher truths contained in the original names.

Thus, words like “vapor,” “earth,” or “face of the earth” may have suffered semantic distortion over time, obscuring their true spiritual meaning. אדמה (Adamah - Earth), Numerical value: א (Aleph) = 1, ד (Dalet) = 4, מ (Mem) = 40, ה (He) = 5, Total: 50, which is also the number of the "Sha'arei Bina" (the portals of understanding), suggesting that the earth (Adamah) is more than a physical element: it is a path to spiritual understanding.

אדים (Edim - Vapor or mist), numerical value: 40= ם, 10= י, 4= ד, 1= א, Total: 55, is the value of "המלך" (Hamelech), "the King", suggesting that vapor has an elevated role, perhaps symbolically related to that which ascends, to the spiritual, that which rises from the material.

"Face of the earth" - פני האדמה (Penei haAdamah), פני (Penei) = "face" or "face" → implies interface, revelation, or visible manifestation. האדמה (HaAdamah) = "the earth", the "face of the earth" can then be understood kabbalistically as the visible manifestation of the physical world that conceals (and reveals) the spiritual.

Kabbalah suggests that words have become masks, losing their direct connection to spiritual truth. Gematria is an attempt to reconnect with that original truth, understanding the universe as a coded divine language.

MIS NOTAS

# וַיִּיצֶר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם, עָפָר מִן-הָאֲדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נִשְׁמַת חַיִּים; וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה

*Vayyitzer Adonai Elohim et-ha'adam afar min-ha'adamah, vayipach be'apav nishmat chayyim; vay'hi ha'adam lenefesh chayyah*

«Entonces el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente.»

*"Then the Lord God formed the man from the dust of the ground, and breathed into his nostrils the breath of life; and the man became a living being."*

## REFLEXIÓN

La expresión "Vayomer Elohim" (ויאמר אלוהים ) – "Y dijo Dios" – no es solo un hablar literal, sino una emanación de energía divina que se manifiesta como creación. En la Kabalá, la creación no ocurre de forma directa sino a través de un proceso gradual que canaliza la infinita luz divina (Or Ein Sof) hacia la realidad física. Este proceso ocurre a través de las 10 sefirot, que son como filtros o canales.

Kéter – Voluntad divina (la intención de crear) Jojmá – Sabiduría (la idea pura) Biná – Entendimiento (la estructura de la idea) Hasta llegar a Maljut, que representa la palabra hablada, la expresión final, lo más cercano al mundo físico.

Maljut es llamada "la boca" del universo. Es aquí donde la palabra de Dios se manifiesta como acto creador. Pero esa palabra ya ha pasado por todos los niveles superiores de intención, forma, emoción y planificación.

"Dios dijo", nos denota que todo Inicia con el pensamiento divino (Jojmá), pasa por el desarrollo de esa idea (Biná) y desciende hasta Maljut, donde se convierte en "habla". En el caso del ser humano, Dios no solo dijo, sino que también "formó" y "sopló". Esto indica un nivel más íntimo y profundo de creación.

El acto de decir implica la activación del proceso creativo universal. "Formó" (וייצר) usa esta palabra con una doble yod (וַיִּיצֶר ), lo que según la Kabalá indica la creación de dos aspectos del ser humano: el cuerpo y el alma. "Sopló aliento de vida" – Aquí Dios no solo "habla" sino que "insufla" parte de Su propio ser, lo que representa una conexión directa con el Infinito (Ein Sof).

En la tradición kabalística, la palabra divina no es solo sonido. Cada letra hebrea tiene un valor, una forma y una energía espiritual. Así la palabra de Dios está compuesta por letras con energía espiritual. Estas letras fueron utilizadas para crear la realidad, como afirma el Sefer Yetzirá (el Libro de la Formación), un texto fundamental de la Kabalá que explica cómo Dios creó el mundo con las 22 letras hebreas y las 10 sefirot.

El ser humano es creado por la palabra, pero también tiene el poder de la palabra, ya que está hecho "a imagen de Dios". La palabra humana también puede crear o destruir: bendiciones, oraciones, estudio de Torá, todo participa en el mismo principio. El propósito humano, según la Kabalá, es usar su palabra, voluntad y acciones para elevar la creación hacia su origen divino.

Esta frase ha sido profundamente explorada por la Kabalá (la tradición mística judía) y la guematria (el sistema de interpretación numérica de las palabras hebreas), que revelan significados ocultos y propósitos espirituales detrás de la creación del ser humano.

Según la Kabalá, el cuerpo humano fue formado del "polvo" (afar) como símbolo de humildad, transitoriedad y conexión con el plano físico. El ser humano, en este plano, está compuesto por los cuatro elementos básicos: tierra, agua, fuego y aire. El término "Adam" (אדם ) viene de "Adamah" (אדמה), tierra, y también contiene las letras de "Dam" (דם), sangre, y la letra Alef (א ) que representa lo divino. Esto muestra que el ser humano es una combinación de lo terrenal y lo divino.

El “soplo” o aliento de vida (nishmat jaim) es considerado en la Kabalá como la neshamá, la parte superior del alma que proviene directamente de Dios. Esta chispa divina le da al ser humano conciencia, libre albedrío y capacidad espiritual. En el Zóhar se explica que este aliento es una parte del Creador mismo, una emanación directa de lo divino.

Adam (אדם ) =45) = ם( 40) + ד( 4) + א( 1. El número 45 se asocia con el Nombre Divino de Dios en su forma extendida Mah (מה), que representa la humildad y la capacidad del ser humano de preguntarse “¿qué soy?” (מה אני ), es decir, la búsqueda del sentido y propósito. Expresión que también se relaciona con el Tetragrámaton (יהוה ), cuando se llena con letras (יוד־הא־ואו־הא), cuya guematria también da 45 si se usa una forma específica.

Neshamá (נשמה) =395) = נ( 50) + ש( 300) + מ( 40) + ת( 400. Este valor numérico es el mismo que el de la palabra hebrea "Shamayim" (שמים ), cielos (en algunas variantes), reforzando la idea de que el alma proviene del cielo, del mundo espiritual.

La Kabalá enseña que el ser humano fue creado: Para revelar la luz divina en el mundo material (Tikún Olam – reparación del mundo). Para elevarse espiritualmente mediante el libre albedrío, el estudio, la bondad y el cumplimiento de mitzvot.

Como socio del Creador en la creación: al perfeccionarse, el humano ayuda a perfeccionar el universo. Según el Ari”zal (Rabí Isaac Luria), la neshamá desciende para rectificar chispas de santidad (nitzotzot) atrapadas en el mundo físico tras el “quiebre de los recipientes” (Shevirat HaKelim).

La expresión Vayyitzer (וַיִּיצֶר): "Y formó", compuesta por dos letras "yod" (י), nos habla de las dos inclinaciones del ser humano: una hacia hacer el bien (Yetzer HaTov) y la otra hacia hacer el mal (Yetzer HaRa), ya que se nos dio el libre albedrío para elegir en pro de nuestro crecimiento espiritual.

Esta perspectiva nos recuerda que, aunque fuimos tomados del polvo de la tierra: Et-ha'adam afar min-ha'adamah (אֶת־הָ אָ דָ ם עָפָר מִ ן־הָ אֲדָ מָ ה), también nos dice, a partir de los términos "afar" (עָפָר), "polvo", y "adamah" (אֲדָ מָ ה), "tierra", que aunque existe esa conexión íntima del hombre con la tierra, esta es tanto física como espiritual. No solo cohabitamos en una dimensión en la que prevalece el aspecto terrenal físico, sino que también formamos parte integral de esa esencia divina eterna.

Es por ello que el término "afar", que sugiere humildad, también nos habla de una mortalidad inherente a ese cuerpo tomado del polvo. Es necesario que mantengamos presente que Él también sopló en nuestra nariz su aliento: Vayipach be'apav nishmat chayim (וַיִּפַּח בְּ אַפָּיו נִשְׁ מַ ת חַ יִּים ), acto que se considera como la infusión directa de la esencia divina en ese cuerpo, que vive por ese aliento de vida: "nishmat chayim" (נִשְׁ מַ ת חַ יִּים ), chispa divina que nos dotó de un alma que, en esencia, conecta ese cuerpo mortal con el Creador.

Este soplo eleva ese cuerpo para que se sepa diferente a los demás seres vivientes de la tierra, los cuales no cuentan con esa conciencia espiritual. Es esta conciencia la que nos permite coexistir en una dimensión mental que posibilita a esa alma hacerse consciente de la coordinación y manejo no solo de expresiones, pensamientos, acciones e interrelaciones, sino también de su gran propósito, para que al nacer de nuevo logre la reconexión con lo divino.

No debemos perder de vista que la expresión Vayehi ha'adam lenefesh chayah (וַיְהִ י הָ אָ דָ ם לְ נֶפֶשׁ חַ יָּה): "Y fue el hombre un ser viviente", cuando nos habla de "nefesh chayah" (נֶפֶשׁ חַ יָּה), "ser viviente", hace referencia a ese aspecto vital del alma que está relacionado con las funciones básicas de la vida, pero que también incluye la capacidad de conciencia y crecimiento espiritual. Por lo tanto, ese "nishmat chayim", aliento divino que infunde la vida, es lo que realmente nos hace sentirnos vivos.

Esa es nuestra esencia, que parte genealógicamente desde "adam" (אָ דָ ם ). Gracias a su valor gemátrico de 45, que también corresponde a la palabra "mah" (מַ ה), que significa "¿Qué?", nos está diciendo que nuestra búsqueda cotidiana y ese propósito o sentido de vida, que es trascendente, se deben alimentar de ese aliento de vida "nishmat chayim", para que nuestra conciencia se eleve. "Nefesh" (נֶפֶשׁ ), transformación espiritual, nos llama a liberarnos de Egipto, de lo mundano, de expectativas efímeras y de nuestras intenciones malignas.

Exilio y liberación forman parte de nuestra naturaleza dual, ya que, como creación compleja que somos, al integrar elementos terrenales (adamah) y divinos (nishmat chayim), estamos llamados a elegir entre el bien que nos ofrece nuestro Padre celestial o el mal que nos proyecta nuestro ego, un libre albedrío que debe alimentarse de Su voluntad, una infusión de esencia divina que está en el aire, el mismo que nos conecta con lo sagrado.

El Polvo de la tierra (עָפָר מִן־הָאֲדָמָה): representa lo físico, el cuerpo, lo material, lo limitado. El soplo de vida (נִשְׁמַת חַיִּים ): representa lo espiritual, el alma (neshamá), la chispa divina, lo eterno. Esto establece que somos una unión de materia y espíritu, de finito e infinito, y esta dualidad es clave para la comprensión cabalística de la mente y las emociones.

Pero además el ser humano es un microcosmos del Árbol de la Vida (Etz Chaim), que representa las sefirot, o atributos divinos. Las sefirot superiores corresponden a la mente, y las inferiores a las emociones: Intelecto (מוחין – Mojin): Jojmá (Sabiduría): Inspiración, chispa inicial. Biná (Entendimiento): Desarrollo racional. Daat (Conocimiento): Integración y conexión. Emociones (מידות – Midot): Jesed (Amor, benevolencia) Gevurá (Disciplina, temor, fuerza). Tiféret (Belleza, compasión). Nétzaj, Hod, Yesod (Perseverancia, humildad, conexión). Maljut (Reinado): Expresión en el mundo físico.

Así, nuestra mente y emociones reflejan directamente los atributos de Dios, y ser "a Su imagen" (צלם אלוהים – Tzelem Elohim) significa poseer esta capacidad de razonar, sentir, elegir y crear con propósito espiritual. Nefesh (נפש) – alma básica/emocional = 430. Ruaj (רוח) – alma emocional/intelectual = 214. Neshamá (נשמה) – alma superior = 395.

Cada nivel del alma se asocia a distintas funciones internas: Nefesh → emociones básicas, deseos. Ruaj → sentimientos refinados, moral. Neshamá → intelecto, conexión con Dios.

Adam (אדם ) = 45= 40+ 4+ 1. Representa la totalidad del ser humano. Curiosamente, 45 también es la guematría de מה (Mah), que significa "¿qué?", simbolizando humildad y apertura, una cualidad divina en el hombre. Nuestra mente y tus emociones no son accidentes evolutivos ni funciones biológicas solamente, son manifestaciones del alma divina que reflejan, en su raíz, la estructura interna de Dios mismo. Ser "a Su imagen" significa tener libre albedrío, capacidad de amar, crear, discernir, y buscar la unidad espiritual con el Creador.

## REFLECTION

The expression "Vayomer Elohim" (ויאמר אלוהים ) – "And God said" – is not just a literal expression, but an emanation of divine energy that manifests as creation. In Kabbalah, creation does not occur directly but through a gradual process that channels the infinite divine light (Or Ein Sof) into physical reality. This process occurs through the 10 sefirot, which are like filters or channels.

Keter – Divine Will (the intention to create) Chochma – Wisdom (the pure idea) Binah – Understanding (the structure of the idea) Until reaching Malchut, which represents the spoken word, the final expression, the closest thing to the physical world.

Malchut is called the "mouth" of the universe. It is here that the word of God manifests as an act of creation. But that word has already passed through all the higher levels of intention, form, emotion, and planning.

“God said” tells us that everything begins with divine thought (Chochmah), passes through the development of that idea (Binah), and descends to Malchut, where it becomes “speech.” In the case of human beings, God not only spoke, but also “formed” and “breathed.” This indicates a more intimate and profound level of creation.

The act of speaking implies the activation of the universal creative process. “Formed” (**וייצר**) uses this word with a double yod (**וַיִּיצֶר** ), which, according to Kabbalah, indicates the creation of two aspects of the human being: the body and the soul. “Breathed the breath of life” – Here God not only “speaks” but also “breathes” into part of His own being, representing a direct connection with Infinity (Ein Sof).

In the Kabbalistic tradition, the divine word is not just a sound. Each Hebrew letter has a value, a form, and a spiritual energy. Thus, the word of God is composed of letters with spiritual energy. These letters were used to create reality, as stated in the Sefer Yetzirah (The Book of Formation), a fundamental text of Kabbalah that explains how God created the world with the 22 Hebrew letters and the 10 sefirot.

Human beings are created by the word, but they also have the power of the word, since they are made "in the image of God." The human word can also create or destroy: blessings, prayers, Torah study—all participate in the same principle. The human purpose, according to Kabbalah, is to use their word, will, and actions to elevate creation toward its divine origin.

This phrase has been deeply explored by Kabbalah (the Jewish mystical tradition) and gematria (the system of numerical interpretation of Hebrew words), which reveal hidden meanings and spiritual purposes behind the creation of human beings.

According to Kabbalah, the human body was formed from "dust" (afar) as a symbol of humility, transience, and connection to the physical plane. The human being, on this plane, is composed of the four basic elements: earth, water, fire, and air. The term "Adam" (**אדם** ) comes from "Adamah" (**אדמה** ), earth, and also contains the letters "Dam" (**דם**), blood, and the letter Aleph (**א**), which represents the divine. This shows that the human being is a combination of the earthly and the divine.

The "breath" or breath of life (nishmat chaim) is considered in Kabbalah to be the neshama, the higher part of the soul that comes directly from God. This divine spark gives human beings consciousness, free will, and spiritual capacity. The Zohar explains that this breath is a part of the Creator Himself, a direct emanation of the divine.

Adam )45) = **ם**( 40) + **ד**( 4) + **א**( 1) = **אדם**. The number 45 is associated with the Divine Name of God in its extended form Mah (**מה**), which represents humility and the human capacity to ask “what am I?” (**מה אני** ), that is, the search for meaning and purpose. This also relates to the Tetragrammaton (**יהוה**), when filled with letters (**יוד־ הא־ואו־הא** ), whose gematria also gives 45 if a specific form is used.

Neshama )395) = נ( 50) + ש( 300) + מ( 40) + ת( 400) = נשמה. This numerical value is the same as the Hebrew word "Shamayim" (שמים), heavens (in some variants), reinforcing the idea that the soul comes from heaven, from the spiritual world.

Kabbalah teaches that human beings were created: To reveal divine light in the material world (Tikkun Olam – repair of the world). To elevate themselves spiritually through free will, study, kindness, and the fulfillment of mitzvot.

As partners with the Creator in creation, by perfecting themselves, humans help perfect the universe. According to the Ari"zal (Rabbi Isaac Luria), the neshama descends to rectify sparks of holiness (nitzotzot) trapped in the physical world after the "breaking of the vessels" (Shevirat HaKelim).

The expression Vayyitzer (וַיִּיצֶר): "And formed," composed of two "yod" (י ) letters, speaks to us of the two inclinations of the human being: one to do good (Yetzer HaTov) and the other to do evil (Yetzer HaRa), as we were given free will to choose for our spiritual growth.

This perspective reminds us that although we were taken from the dust of the ground: Et-ha'adam afar min-ha'adamah (אֶת־הָ אָ דָ ם עָפָר מִ ן־הָ אֲדָ מָ ה), it also tells us, through the terms "afar" (עָפָר), "dust," and "adamah" (אֲדָ מָ ה), "ground," that although there is an intimate connection between man and the earth, this connection is both physical and spiritual. We do not only coexist in a dimension where the physical earthly aspect prevails, but we are also an integral part of that eternal divine essence.

That is why the term "afar," which suggests humility, also speaks to us of an inherent mortality in that body taken from dust. It is necessary to keep in mind that He also breathed into our nostrils His breath: Vayipach be'apav nishmat chayim (וַיִּפַּח בְּ אַפָּיו נִשְׁ מַ ת חַ יִּים), an act considered as the direct infusion of divine essence into that body, which lives by that breath of life: "nishmat chayim" (נִשְׁ מַ ת חַ יִּים), a divine spark that endowed us with a soul that, in essence, connects that mortal body with the Creator.

This breath elevates that body to know itself as different from the other living beings on earth, who additionally do not have that spiritual consciousness. It is this consciousness that allows us to coexist in a mental dimension that enables the soul to become aware of the coordination and management not only of expressions, thoughts, actions, and interactions but also of its great purpose, so that by being born again, it achieves reconnection with the divine.

We must not lose sight of the fact that the expression Vayehi ha'adam lenefesh chayah (וַיְהִ י הָאָ דָ ם לְ נֶפֶשׁ חַ יָּה): "And the man became a living being," when speaking of "nefesh chayah" (נֶפֶשׁ חַ יָּה), "living being," refers to that vital aspect of the soul that is related to the basic functions of life, but also includes the capacity for consciousness and spiritual growth.

Therefore, that "nishmat chayim," the divine breath that infuses life, is what truly makes us feel alive.

This is our essence, which genealogically begins with "adam" (אָדָם ). Thanks to its gematria value of 45, which also corresponds to the word "mah" (מַה), meaning "What?", it tells us that our daily search and that purpose or sense of life, which is transcendent, must be nourished by that breath of life "nishmat chayim," so that our consciousness elevates. "Nefesh" (נֶפֶשׁ ), spiritual transformation, calls us to free ourselves from Egypt, from the mundane, from ephemeral expectations, and from our evil intentions.

Exile and liberation are part of our dual nature, as a complex creation that we are, integrating earthly (adamah) and divine (nishmat chayim) elements. We are called to choose between the good offered by our Heavenly Father or the evil projected by our ego, a free will that must be nourished by His will, an infusion of divine essence that is in the air, the same air that connects us with the sacred.

The Dust of the Earth (וַיִּיצֶר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם ): represents the physical, the body, the material, the limited. The Breath of Life (נִשְׁמַת חַיִּים): represents the spiritual, the soul (neshamá), the divine spark, the eternal. This establishes that we are a union of matter and spirit, of the finite and the infinite, and this duality is key to the Kabbalistic understanding of the mind and emotions.

But the human being is also a microcosm of the Tree of Life (Etz Chaim), which represents the sefirot, or divine attributes. The upper sefirot correspond to the mind, and the lower ones to the emotions: Intellect (מוחין – Mochin): Chochmah (Wisdom): Inspiration, initial spark. Bina (Understanding): Rational development. Daat (Knowledge): Integration and connection. Emotions (מידות – Midot): Chesed (Love, benevolence); Gevurah (Discipline, fear, strength); Tiferet (Beauty, compassion); Netzach, Hod, Yesod (Perseverance, humility, connection). Malchut (Kingship): Expression in the physical world.

Thus, our mind and emotions directly reflect God's attributes, and being “in His image” (צלם אלוהים – Tzelem Elohim) means possessing this capacity to reason, feel, choose, and create with spiritual purpose. Nefesh

(נפש) – basic/emotional soul = 430. Ruach (רוח ) – emotional/intellectual soul = 214. Neshama (נשמה) – higher soul = 395.

Each level of the soul is associated with different internal functions: Nefesh → basic emotions, desires. Ruach → refined feelings, morals. Neshama → intellect, connection with God.

Adam (אדם ) = 45= 40+ 4+ 1. Represents the totality of the human being. Interestingly, 45 is also the gematria of מה (Mah), which means “what?”, symbolizing humility and openness, a divine quality in humankind. Our minds and emotions are not evolutionary accidents or merely biological functions; they are manifestations of the divine soul that reflect, at their root, the internal structure of God Himself. Being “in His image” means having free will, the ability to love, create, discern, and seek spiritual unity with the Creator.

MIS NOTAS

# וַיִּטַּע יְהוָה אֱלֹהִים גַּן־בְּעֵדֶן מִקֶּדֶם וַיָּשֶׂם שָׁם אֶת־הָאָדָם אֲשֶׁר יָצָר׃

*Vayyit'a Adonai Elohim gan-be'eden miqqedem vayasem sham et- ha'adam asher yatzar.*

«Y plantó el Señor Dios un huerto en Edén, al oriente, y puso allí al hombre que había formado.»

*"And the Lord God planted a garden in Eden, in the east, and there He placed the man whom He had formed."*

## REFLEXIÓN

La expresión Vayyit'a Adonai Elohim (וַיִּטַּע יְהוָה אֱלֹהִים): "Y plantó el Señor Dios", nos recuerda que el acto de plantar "vayyit'a" (וַיִּטַּע) nos llama, antes que nada, a revisar nuestras potencialidades gracias a la energía divina que es nuestra esencia, para poder restablecer ese espacio donde lo espiritual y lo material coexisten armónicamente, tal y como sucedía en el huerto del Edén.

Gan-be'eden miqqedem (גַּן־בְּעֵדֶן מִקֶּדֶם): "Un huerto en Edén, al oriente", es un escenario que, de acuerdo con la palabra "Gan" (גַּן) "huerto" o "jardín", y "Edén" (עֵדֶן ) "deleite" o "placer", nos habla de ese estado ideal de armonía que debe reinar también entre lo espiritual y lo material. Al estar ubicado este en "miqqedem" (מִקֶּדֶם ), "al oriente", dicha dirección es símbolo de iluminación, donde nos orientamos hacia la fuente de la luz espiritual.

Edén, que más allá de visualizarlo como un lugar físico, nos indica un estado de conciencia iluminado en el que nos sabemos cercanos al Creador, quien nos colocó allí: Vayasem sham et-ha'adam asher yatzar (וַיָּשֶׂם שָׁם אֶת־הָאָדָם אֲשֶׁר יָצָר), expresión "vayasem" (וַיָּשֶׂם ), "puso", que nos indica que el Creador nos ubicó en ese espacio con un propósito específico al ser co-creadores y, por ende, mayordomos del mundo, teniendo que trabajar en el cuidado de Su obra para elevar esos entornos físicos hacia estados más espirituales.

Esta metáfora, como tantas otras, nos reitera que cada ser humano tiene dentro de sí un "jardín" espiritual que debe ser cultivado, un alma que debe reorientarse hacia el oriente, hacia la fuente de la luz divina. Nuestro objetivo es mantener este jardín en un estado de equilibrio y santidad, protegiéndolo de las fuerzas negativas que pueden desequilibrarlo y de las que nosotros nos retroalimentamos al no atender el mandato de evitar la tentación de dichos frutos.

La palabra "Gan" (גַּן), por su valor gemátrico de 53, se relaciona con la expresión "Av" (אָב ), que significa "padre" y que tiene un valor de 3, así como con "Nun" (נון), que tiene un valor de 50, para darnos la idea de ese poder creativo divino, representado por el Padre que nos otorgó su potencial infinito, representado por la Nun como semilla, para que buscáramos nuestra perfección en su eternidad.

Por lo tanto, el "Edén" (עֵדֶן), con su valor gemátrico de 124, nos proyecta esa combinación con los nombres que le damos al Creador para simbolizar la plenitud de la bendición divina y la perfección espiritual que se encuentran en el estado de Edén cuando nos conectamos conscientemente a su voluntad.

En nuestra vida cotidiana, debemos cuidar tanto de nuestro entorno físico como de nuestro jardín espiritual interior, la conciencia, buscando nuestra orientación permanente hacia la fuente de la luz divina, el Espíritu Santo, que nos posibilita vivir en un estado de equilibrio y plenitud gracias a que nos comunicamos con Él a través de la oración.

Nunca perdamos de vista que el "Edén" no es simplemente un lugar geográfico, sino un nivel de conciencia espiritual extremadamente elevado. En el Árbol de la Vida (Etz Chaim), el Edén se asocia con Kéter, la más alta de las sefirot, que representa la voluntad divina pura, la fuente de toda existencia. El Edén es el estado original del alma antes de su encarnación, en perfecta unidad con lo divino.

124= עדן. Algunas interpretaciones lo relacionan con otras palabras que suman 124, como דין חסד ("juicio" y "misericordia"), sugiriendo que el Edén contiene un equilibrio oculto entre ambos principios.

El Huerto (גן עדן – Gan Eden), es una manifestación inferior del Edén, un espacio de interacción entre el mundo espiritual y el mundo material. Es allí donde el alma encarnada (Adán) podía experimentar la proximidad divina. Simbólicamente, Gan Eden representa el nivel de Tiféret, la sefirá de la belleza, equilibrio y armonía, que es el punto de encuentro entre las energías superiores e inferiores.

El Zohar dice que Gan Eden tiene un aspecto superior y uno inferior: Gan Eden HaElyon: para las almas después de la muerte. Gan Eden HaTajton: el estado espiritual alcanzable en vida por los tzadikim (justos).

El Árbol de la Vida es el diagrama central de la Cábala, compuesto por las diez sefirot y los 22 senderos que las conectan. En el contexto del Génesis, simboliza la vida eterna, es decir, la conciencia unificada del todo, donde no hay separación entre Creador y criatura.

Se considera que antes de la caída, Adán tenía acceso al Árbol de la Vida: vivía en un estado de conciencia pura, sin dualidad ni muerte. Tras la caída, se colocó un "querubín con espada flameante" para impedir el acceso: esto representa el velo del ego y del deseo egoísta que separa al ser humano

de su naturaleza divina.

233= עץ חיים. Algunos cabalistas vinculan este número con conceptos como אור גדול (Or Gadol – Gran Luz) = 233, que representa la sabiduría divina oculta en el árbol. El propósito del Edén y del Árbol de la Vida es la tikún (rectificación) del alma, es decir, su evolución hacia un estado de unidad y conocimiento de Dios.

El relato del Edén es una alegoría del estado original del alma y su misión en el mundo material: descender, refinar la creación, y regresar a la fuente con mayor conciencia. El árbol prohibido (del conocimiento del bien y del mal) representa la dualidad. Al comer de él, el ser humano adquiere ego, separación, y juicio. El trabajo espiritual es volver al Árbol de la Vida: unificación, integración y conciencia divina.

Desde esa mirada Adán y Javá (Eva) estaban en el Gan Éden mundo simbólico de la estructura espiritual del ser humano y del universo, lugar que sin ser físico, nos habla de estado de conciencia espiritual suprema, de unidad con la Divinidad, donde no existía separación entre el Creador y Su creación.

Escenario que representa el nivel de Maljut en su forma pura y elevada, completamente unida a las sefirot superiores. Adán fue creado con un alma total (neshamá klalit) que contenía todas las almas. Sin embargo al comer del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal (Etz HaDaat), el alma eligió la conciencia de separación, juicio, dualidad y se desató el desequilibrio entre las sefirot de Jesed (bondad) y Gevurá (disciplina).

La Cabalá enseña que el pecado no fue físico, sino una ruptura en la conciencia espiritual. Zohar (Bereshit): “El verdadero Gan Éden está oculto en el interior del alma, y el exilio es el olvido de quién eres.” Por ello aunque la expulsión no fue un castigo permanente, sino parte del proceso de tikún (reparación), el retorno al Edén es sinónimo de la Redención Final (Guéulá) y de la restauración de la unidad entre el Creador y la creación.

El alma, al elevarse por medio del trabajo espiritual —mitzvot, refinamiento de midot, oración consciente—, reconecta con el estado previo a la caída busca ese Gan Éden que no está “detrás de nosotros”, sino delante — como destino.

“Gan Éden” )גן: ) גן עדן (Gan) = 3 + 50 = 53, עדן (Éden) = 70 + 4 + 50 = 124, para un total de Gan Éden de 177, que al compararse con: a. חיים (Jaim – vida) = 8 + 10 + 40 = 58, nos da 177 = 3 × 59, casi una triplicación de "vida", aludiendo a la vida en sus tres niveles: Nefesh (alma viviente), Ruaj (alma emocional), Neshamá (alma espiritual superior).

תשובה (Teshuvá – retorno) = 713. Aunque es un número diferente, el concepto está vinculado: el camino de regreso al Edén es por medio de la Teshuvá, entendida cabalísticamente como: "Regresar a la conciencia de unidad con la Luz Infinita" (Ein Sof).

Según el Zohar y el Ari )Isaac Luria(: Cada persona trabaja para rectificar la chispa del Edén en su alma. El alma pasa por gilgulim para completar el retorno. A través del estudio de la Torá, la oración con intención (kavaná) y la práctica de las mitzvot, vamos reconstruyendo el vaso (kli) que puede recibir la Luz como en el Edén original.

El retorno es entonces una misión, por ende el Eden no es un lugar perdido, sino una realidad interior a la que debemos despertar, por ello no se trata de “volver atrás”, sino de elevarnos hasta ese nivel de conciencia una vez más, con el mérito de haberlo elegido con libre albedrío.

## REFLECTION

The expression Vayyit'a Adonai Elohim (וַיִּטַּע יְהוָה אֱלֹהִים): "And the Lord God planted," reminds us that the act of planting "vayyit'a" (וַיִּטַּע ) calls us, first of all, to review our potentialities thanks to the divine energy that is our essence, in order to restore that space where the spiritual and the material coexist harmoniously, as was the case in the Garden of Eden.

Gan-be'eden miqqedem (גַּן־בְּעֵדֶן מִקֶּדֶם): "A garden in Eden, in the east," refers to a scenario that, according to the word "Gan" (גַּן) "garden" or "orchard," and "Eden" (עֵדֶן) "delight" or "pleasure," speaks to us of that ideal state of harmony that should also reign between the spiritual and the material. Located "miqqedem" (מִקֶּדֶם ), "in the east," this direction symbolizes illumination, where we orient ourselves towards the source of spiritual light.

Eden, beyond being visualized as a physical place, indicates an enlightened state of consciousness where we recognize our closeness to the Creator, who placed us there: Vayasem sham et-ha'adam asher yatzar (וַיָּשֶׂם שָׁם אֶת־הָאָדָם אֲשֶׁר יָצָר), with "vayasem" (וַיָּשֶׂם), "placed," indicating that the Creator placed us in that space with a specific purpose, as co-creators and thus stewards of the world, having to work in caring for His work, to elevate these physical environments towards more spiritual states.

This metaphor, like many others, reiterates that every human being has within themselves a spiritual "garden" that must be cultivated, a soul that must be reoriented towards the east, towards the source of divine light. Our goal is to maintain this garden in a state of balance and sanctity, protecting it from the negative forces that can destabilize it and from which we nourish ourselves when we fail to heed the command to avoid the temptation of such fruits.

The word "Gan" (גַּן ), with its gematria value of 53, is related to the expression "Av" (אָב), meaning "father," which has a value of 3, as well as to "Nun" (נון ), which has a value of 50, giving us the idea of that divine creative power, represented by the Father, who bestowed upon us His infinite potential, represented by the Nun as a seed, for us to seek our perfection in His eternity.

Therefore, "Eden" (עֵדֶן), with its gematria value of 124, projects to us that combination with the names we give the Creator to symbolize the fullness of divine blessing and spiritual perfection found in the state of Eden when we consciously connect to His will.

In our daily lives, we must take care of both our physical environment and our inner spiritual garden, our consciousness, seeking our permanent orientation towards the source of divine light, the Holy Spirit, which enables us to live in a state of balance and fullness as we communicate with Him through prayer.

Let us never lose sight of the fact that "Eden" is not simply a geographical location, but an extremely elevated level of spiritual consciousness. On the Tree of Life (Etz Chaim), Eden is associated with Keter, the highest of the sefirot, which represents pure divine will, the source of all existence. Eden is the original state of the soul before its incarnation, in perfect unity with the divine.

124= עדן. Some interpretations link it to other words that add up to 124, such as דין חסד ("judgment" and "mercy"), suggesting that Eden contains a hidden balance between the two principles.

The Garden (גן עדן – Gan Eden) is a lower manifestation of Eden, a space of interaction between the spiritual world and the material world. It is there that the incarnated soul (Adam) could experience divine proximity. Symbolically, Gan Eden represents the level of Tiferet, the sephirah of beauty, balance, and harmony, which is the meeting point between higher and lower energies.

The Zohar states that Gan Eden has a higher and a lower aspect: Gan Eden HaElyon: for souls after death. Gan Eden HaTachton: the spiritual state attainable in life by the tzaddikim (righteous).

The Tree of Life is the central diagram of Kabbalah, composed of the ten sephirot and the 22 paths that connect them. In the context of Genesis, it symbolizes eternal life, that is, the unified consciousness of the whole, where there is no separation between Creator and creature.

It is believed that before the Fall, Adam had access to the Tree of Life: he lived in a state of pure consciousness, without duality or death. After the Fall, a "cherub with a flaming sword" was placed to prevent access: this represents the veil of ego and selfish desire that separates human beings from their divine nature.

233= עץ חיים. Some Kabbalists link this number to concepts such as אור גדול (Or Gadol – Great Light) = 233, which represents the divine wisdom hidden in the tree. The purpose of Eden and the Tree of Life is the tikkun (rectification) of the soul, that is, its evolution toward a state of unity and knowledge of God.

The story of Eden is an allegory of the soul's original state and its mission in the material world: to descend, refine creation, and return to the source with greater consciousness. The forbidden tree (of the knowledge of good and evil) represents duality. By eating from it, humans acquire ego,

separation, and judgment. Spiritual work is to return to the Tree of Life: unification, integration and divine consciousness.

From that perspective, Adam and Eve were in Gan Eden, a symbolic world of the spiritual structure of human beings and the universe. A place that, although not physical, speaks to us of a state of supreme spiritual consciousness, of unity with Divinity, where there was no separation between the Creator and His creation.

This setting represents the level of Malchut in its pure and elevated form, completely united with the higher sefirot. Adam was created with a total soul (neshama klalit) that contained all souls. However, by eating from the Tree of the Knowledge of Good and Evil (Etz HaDa'at), the soul chose the consciousness of separation, judgment, and duality, and the imbalance between the sefirot of Chesed (goodness) and Gevurah (discipline) was unleashed.

Kabbalah teaches that the sin was not physical, but a rupture in spiritual consciousness. Zohar (Beresheet): "The true Gan Eden is hidden within the soul, and exile is the forgetting of who you are." Therefore, although the expulsion was not a permanent punishment, but rather part of the process of tikkun (repair), the return to Eden is synonymous with the Final Redemption (geulah) and the restoration of unity between the Creator and creation.

The soul, elevating itself through spiritual work—mitzvot, refinement of midot, conscious prayer—reconnects with its pre-fall state and seeks that Gan Eden, which is not "behind us," but before us—as a destination.

"Gan Eden" )גן): גן עדן (Gan) = 3 + 50 = 53, עדן (Eden) = 70 + 4 + 50 = 124, for a total of 177 Gan Eden, which, when compared to: a. חיים (Chaim – life) = 8 + 10 + 40 = 58, giving us 177 = 3 × 59, almost a tripling of "life," alluding to life on its three levels: Nefesh (living soul), Ruach (emotional soul), Neshama (higher spiritual soul).

תשובה (Teshuvah – return) = 713. Although a different number, the concept is linked: the path back to Eden is through Teshuvah, understood Kabbalistically as: "Returning to the consciousness of unity with the Infinite Light" (Ein Sof).

According to the Zohar and the Ari (Isaac Luria): Each person works to rectify the spark of Eden in their soul. The soul goes through gilgulim to complete the return. Through Torah study, intentional prayer (kavanah), and the practice of the mitzvot, we rebuild the vessel (kli) that can receive the Light as in the original Eden.

The return is therefore a mission; therefore, Eden is not a lost place, but an inner reality to which we must awaken. Therefore, it is not about "going back," but about rising to that level of consciousness once again, with the merit of having chosen it with free will.

MIS NOTAS

# וַיַּצְמַח יְהוָה אֱלֹהִים מִן־הָאֲדָמָה כָּל־עֵץ נֶחְמָד לְמַרְאֶה וְטוֹב לְמַאֲכָל וְעֵץ הַחַיִּים בְּתוֹךְ הַגָּן וְעֵץ הַדַּעַת טוֹב וָרָע׃

*Vayyatzmach Adonai Elohim min-ha'adamah kol-etz nechmad lemareh vetov lema'achal ve'etz hachayim betoch hagan ve'etz hada'at tov vara.*

«Y el Señor Dios hizo brotar de la tierra todo árbol agradable a la vista y bueno para comer, y también el árbol de la vida en medio del huerto, y el árbol del conocimiento del bien y del mal.»

*"And the Lord God made to grow from the ground every tree that is pleasant to the sight and good for food, and also the tree of life in the midst of the garden, and the tree of the knowledge of good and evil."*

## REFLEXIÓN

El concepto Vayyatzmach Adonai Elohim (וַיַּצְמַ ח יְהוָה אֱלֹהִ ים): "Y el Señor Dios hizo brotar", gracias a la expresión "vayyatzmach" (וַיַּצְמַ ח), "hizo brotar" o "crecer", denota esa capacidad divina de dar vida y permitir que las cosas florezcan, lo cual nos indica que incluso nuestras ideas deben brotar de Él, crecer para convertirse en virtudes, en conocimiento del mundo que debe transformarse en nuestro reconocimiento como sus hijos.

Él creó el árbol y sembró en él esas potencialidades, las mismas que desde nuestra naturaleza espiritual nos llaman a dejar que su bondad brote en nosotros. Kol-etz nechmad lemareh vetov lema'achal (כָּל־עֵץ נֶחְ מָ ד לְ מַ רְ אֶה וְטוֹב לְ מַ אֲכָל ): "Todo árbol agradable a la vista y bueno para comer", es una expresión que nos sugiere que la creación divina es tanto estéticamente placentera como funcionalmente útil, siendo estos dos contextos, belleza y utilidad, aspectos de nuestra esencia que debemos equilibrar.

Tengamos en cuenta que los árboles agradables a la vista simbolizan el aspecto estético, pero a la vez espiritual, de la vida, mientras que los árboles buenos para comer simbolizan ese aspecto práctico y material. Por lo tanto, en vez de seguir comiendo del árbol del conocimiento, debemos nutrirnos del Ve'etz hachayim betoch hagan (וְעֵץ הַ חַ יִּים בְּ תוֹךְ הַ גָּן): "Y el árbol de la vida en medio del huerto", el cual, como nuestro Señor Jesucristo: "Árbol de la Vida" (etz hachayim), es el símbolo central de nuestro proceso terrenal, ya que nos indica la conexión directa con lo divino y la fuente de toda vida espiritual.

El Árbol de la Vida, que a la vez nos debe servir de mapa y guía a través de la fe, describe las sefirot en sus emanaciones. Se encuentra "en medio del huerto" como el centro de toda la creación, siendo nuestro eje alrededor del cual gira todo lo demás. Por su parte, el árbol del conocimiento del bien y del mal, Ve'etz hada'at tov vara (וְעֵץ הַ דַ עַת טוֹב ֹוָרָֹ ע ), representa, además de esa dualidad, nuestra capacidad de discernir entre el bien y el mal, una elección que nos genera el riesgo de caer en la confusión moral, una fragmentación que hace que nuestra percepción del mundo tenga solo esas categorías, obviando en todo, la unidad divina.

El concepto de "etz" (עֵץ), que también se puede entender como "árbol", por su valor gemátrico de 160, nos dice que en ese signo debemos vislumbrar la unidad y totalidad que significa nuestro Padre celestial para todo el universo; por ello, todos los árboles en el huerto, y por extensión todo lo creado, está conectado de una manera intrínseca y sagrada.

La palabra "Chayim" (חַ יִּים), que significa "vida", por su valor gemátrico de 68, se asocia al concepto de vitalidad y existencia continua, ya que la vida no es solo la existencia biológica, sino la conexión activa y consciente con la fuente divina. Por ende, la vida, la dualidad, la belleza y el propósito forman parte del acto creador del cual todo brota, siendo el fruto de los árboles más que alimento o algo estéticamente agradable, sino la posibilidad de incentivar nuestro potencial divino al nutrirnos de Él.

La tarea de buscar enraizarnos en la vida espiritual y el conocimiento divino como fundamento de nuestras existencias implica equilibrar esa dualidad que está plagada de distracciones de un mundo material, en el que debemos buscar siempre esa conexión con la fuente divina, manteniendo nuestro enfoque en el "Árbol de la Vida", nuestro Señor Jesucristo, quien nos guía hacia nuestro "jardín" interior.

Desde la perspectiva de la Kabaláh, todo lo que existe en la creación tiene una función y un propósito en el plan divino, incluso aquello que parece "negativo" o "peligroso". Por ello, el Árbol del conocimiento del bien y del mal debe entenderse como una posibilidad para el desarrollo de nuestro libre albedrío (Bejirah Jofshit).

Uno de los principios clave en la creación del ser humano, según la Kabaláh, es que debe tener libre albedrío. Sin la existencia de una opción real de elegir el mal, no habría mérito en elegir el bien. Por ende, el Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal (Etz HaDaat Tov VaRa) representa la mezcla, la confusión entre lo correcto y lo incorrecto. Al permitir su existencia en el Gan Edén, el Creador introduce la posibilidad del error, pero también del crecimiento espiritual auténtico.

Árbol del Conocimiento (עֵץ הַ דַ עַת טוֹב ֹוָרָֹ ע). La frase en hebreo: עץ הדעת טוב ורע (“Etz HaDaat Tov VaRa”) tiene una guematría total de: עץ (Etz) = 160, הדעת (HaDaat) = 479, טוב (Tov) = 17, ורע (VeRa) = 276, Total: 160 + 479 + 17 + 276 = 932, numero cercano a la guematría de "תשובה" (Teshuvá) = 708, concepto de retorno o arrepentimiento.

Algunos cabalistas interpretan que el propósito oculto del árbol es que, a través del error, el ser humano tenga la posibilidad de retornar más cerca aún del Creador, lo cual es parte del Tikkún (la reparación espiritual del mundo).

En el sistema de las sefirot, que describe los canales a través de los cuales la divinidad se manifiesta en el mundo, hay siempre una tensión entre: Jésed (bondad) y Gevurá (rigor). Luz y ocultamiento. Unidad y dualidad. El Árbol del Conocimiento representa el descenso de la conciencia desde la unidad (Ein Sof) hacia el mundo de la multiplicidad donde el bien y el mal coexisten.

El Zohar, obra principal de la Kabaláh, enseña que el mal no tiene existencia independiente, sino que es un velo que oculta la luz divina. “No hay mal en el mundo que no esté destinado a ser convertido en bien.” — Zohar, parte 2, 43b. Es decir, el mal (como el "pecado de comer del árbol") existe solo para ser trascendido o transformado, no como algo con valor propio.

Por lo tanto, al brotar el Árbol del conocimiento se nos permite el libre albedrio y la decisión personal de nuestra elevación espiritual, ya que el mal es tan solo aparente y se nos posibilita para nuestra transformación, Teshuva o retorno. No es gratuito que a través de nuestros arboles y vegetación nos nutramos, de allí la importancia de buscar que nuestros alimentos físicos, mentales y espirituales sean coherentes al modelo de vida que queremos llevar.

Etz (עֵץ), en hebreo significa “árbol”. Es una palabra profundamente simbólica en la Torá. Aparece por primera vez en: Bereshit / Génesis 2:9 – “Y hizo surgir Hashem Elohim de la tierra todo árbol )etz( delicioso a la vista y bueno para comer, y el árbol de la vida )etz ha-jayim( en medio del jardín...” Así, desde el principio, Etz está vinculado al conocimiento, la vida, y la elección.

Etzem (עֶצֶם ) significa “hueso”, pero también “esencia”, “núcleo” o “identidad esencial”. En: Bereshit / Génesis 2:23 – “Ésta es hueso )etzem( de mis huesos...” Por tanto, "etzem" representa aquello que sostiene internamente, el fundamento o estructura esencial de algo.

Etz (עֵץ) tiene gematricamente este valor: 90= ץ , 70= ע → Etz = 160 Etzem (עֶצֶם): tiene desde la gematría este valor: 40= ם ,90= צ ,70= ע → Etzem = 200 La diferencia entre Etz y Etzem es 40, el valor de la letra Mem (מ). El Mem en Kabalá representa agua, sabiduría fluida (como en "Mayim" = מים), pero también simboliza transición y gestación, como los 40 días del diluvio, 40 semanas de embarazo, 40 años en el desierto, 40 días de Moisés en el Sinaí.

La sabiduría (מ) que conecta el árbol externo (etz) con el núcleo interno (etzem) es el proceso de maduración espiritual. Así, Etz + Mem = Etzem, o sea: Árbol + Sabiduría = Esencia.

El Etz HaJayim (Árbol de la Vida) es el esquema de las sefirot, las emanaciones divinas. Es una estructura espiritual, pero también orgánica, viva, y nutricia. Cada ser humano es como un árbol cósmico, con raíces en el mundo espiritual y ramas en el mundo físico.

El Zohar comenta que el Etz HaJayim representa el camino de la unidad divina, mientras que el Etz HaDaat Tov vaRa (árbol del conocimiento del bien y del mal) representa la dualidad y la confusión del ego. El Zohar asocia el etzem (esencia) con el nivel oculto del alma, lo que está más allá de la forma, pero es lo más real.

El hueso (etzem) es lo que no se descompone, lo que permanece incluso después de la muerte. Se dice que del "luz bone" (un pequeño hueso indestructible en la base del cráneo), Dios resucitará al ser humano. Esto refuerza que etzem = esencia imperecedera.

Concepto Etz (Árbol) Etzem (Esencia) Nivel Externo Interno Representa Conductas, elecciones, vida Identidad, alma, propósito Requiere Cuidado, podas, decisiones Reflexión, silencio, conexión Enseñanza "Elige el árbol correcto" "Conéctate con tu raíz eterna"

Nutrir nuestro árbol (Etz) con buenas acciones, aprendizajes y relaciones. Conectar con nuestro etzem, nuestro propósito esencial, más allá del ego. Usar la sabiduría (mem) para integrar ambos niveles: vivir con coherencia entre lo que hacemos y lo que somos. Reconocer que en cada momento podemos elegir entre el árbol de vida y el árbol de la ilusión.

"El hombre es como el árbol del campo." (Devarim 20:19) Así como el árbol se nutre desde sus raíces invisibles, nuestra fortaleza depende de nuestra conexión con la esencia (etzem), no solo de la apariencia (etz).

## REFLECTION

The concept Vayyatzmach Adonai Elohim (וַיַּצְמַח יְהוָה אֱלֹהִים): "And the Lord God made to grow," thanks to the expression "vayyatzmach" (וַיַּצְמַח ), "made to grow" or "to sprout," denotes that divine capacity to give life and allow things to flourish, which tells us that even our ideas must sprout from Him, grow to become virtues, knowledge of the world that should become our recognition as His children.

He created the tree and planted within it those potentials, the same ones that from our spiritual nature call us to let His goodness sprout within us. Kol-etz nechmad lemareh vetov lema'achal (כָּל־עֵץ נֶחְמָד לְמַרְאֶה וְטוֹב לְמַאֲכָל): "Every tree that is pleasant to the sight and good for food," is an expression that suggests that divine creation is both aesthetically pleasing and functionally useful, with these two contexts, beauty and utility, being aspects of our essence that we must balance.

Let us keep in mind that the trees that are pleasant to the sight symbolize the aesthetic but also spiritual aspect of life, while the trees that are good for food symbolize the practical and material aspect. Therefore, instead of continuing to eat from the tree of knowledge, we should nourish ourselves from the Ve'etz hachayim betoch hagan (וְעֵץ הַחַיִּים בְּתוֹךְ הַגָּן): "And the tree of life in the

midst of the garden," which, like our Lord Jesus Christ: "Tree of Life" (etz hachayim), is the central symbol of our earthly process, as it indicates the direct connection with the divine and the source of all spiritual life.

The Tree of Life, which at the same time should serve as a map and guide through faith, describes the sefirot in its emanations. It is found "in the midst of the garden" as the center of all creation, being our axis around which everything else revolves. On the other hand, the tree of the knowledge of good and evil, Ve'etz hada'at tov vara (וְעֵץ הַ דַּ עַת טוֹב וָרָ ע ), represents, in addition to that duality, our capacity to discern between good and evil, a choice that generates the risk of falling into moral confusion, a fragmentation that causes our perception of the world to have only these categories, overlooking the divine unity in everything.

The concept of "etz" (עֵץ), which can also be understood as "tree," with its gematria value of 160, tells us that in this sign we must glimpse the unity and totality that our Heavenly Father represents for the entire universe; therefore, all the trees in the garden, and by extension all creation, are connected in an intrinsic and sacred way.

The word "Chayim" (חַ יִים ), which means "life," with its gematria value of 68, is associated with the concept of vitality and continuous existence, as life is not just biological existence, but the active and conscious connection with the divine source. Therefore, life, duality, beauty, and purpose are part of the creative act from which everything sprouts, with the fruit of the trees being more than just food or something aesthetically pleasing, but the possibility of nurturing our divine potential by feeding on it.

The task of seeking to root ourselves in spiritual life and divine knowledge as the foundation of our existence implies balancing that duality which is plagued by distractions from a material world, in which we must always seek that connection with the divine source, keeping our focus on the "Tree of Life," our Lord Jesus Christ, who guides us toward our inner "garden."

From the perspective of Kabbalah, everything that exists in creation has a function and purpose in the divine plan, even that which seems "negative" or "dangerous." Therefore, the Tree of the Knowledge of Good and Evil must be understood as an opportunity for the development of our free will (Bechirah Chofshit).

One of the key principles in the creation of human beings, according to Kabbalah, is that they must have free will. Without the existence of a real option to choose evil, there would be no merit in choosing good. Therefore, the Tree of the Knowledge of Good and Evil (Etz HaDaat Tov VaRa) represents the mixture, the confusion between right and wrong. By allowing its existence in Gan Eden, the Creator introduces the possibility of error, but also of authentic spiritual growth.

Tree of Knowledge (עֵץ הַ דַ עַת טוֹב וָרָ ע ). The Hebrew phrase: עץ הדעת טוב ורע ("Etz HaDaat Tov VaRa") has a total gematria of: עץ (Etz) = 160, הדעת (HaDaat) = 479, טוב (Tov) = 17, ורע (VeRa) = 276, Total: 160 + 479 + 17 + 276 = 932, number close to the gematria of "תשובה" (Teshuva) = 708, concept of return or repentance.

Some Kabbalists interpret the hidden purpose of the tree as allowing human beings, through error, to return even closer to the Creator, which is part of Tikkun (the spiritual repair of the world).

In the system of the sefirot, which describes the channels through which divinity manifests itself in the world, there is always a tension between Chesed (goodness) and Gevurah (rigor). Light and concealment. Unity and duality. The Tree of Knowledge represents the descent of consciousness from unity (Ein Sof) to the world of multiplicity where good and evil coexist.

The Zohar, the main work of Kabbalah, teaches that evil has no independent existence, but is a veil that hides the divine light. "There is no evil in the world that is not destined to be converted into good." — Zohar, part 2, 43b. That is, evil (like the "sin of eating from the tree") exists only to be transcended or transformed, not as something with its own value.

Therefore, the sprouting of the Tree of Knowledge allows us free will and the personal decision of our spiritual elevation, since evil is only apparent and enables us to transform, Teshuva, or return. It is not for nothing that we nourish ourselves through our trees and vegetation, hence the importance of ensuring that our physical, mental, and spiritual nourishment is consistent with the lifestyle we desire.

Etz (עֵץ) in Hebrew means "tree." It is a deeply symbolic word in the Torah. It first appears in: Bereshit / Genesis 2:9 – "And Hashem Elohim made to grow out of the ground every tree (etz) that is pleasant to the sight and good for food, and the tree of life (etz ha-chayim) in the midst of the garden..." Thus, from the beginning, Etz is linked to knowledge, life, and choice.

Etzem (עֶצֶם ) means "bone," but also "essence," "core," or "essential identity." In: Bereshit / Genesis 2:23 – "This is bone (etzem) of my bones..." Therefore, "etzem" represents that which supports internally, the foundation or essential structure of something.

Etz (עֵץ) has this gematrically: 90= ץ, 70= ע → Etz = 160 Etzem (עֶצֶם ): has this gematrically: צ, 70= ע 40= ם, 90= → Etzem = 200 The difference between Etz and Etzem is 40, the value of the letter Mem (מ). The Mem in Kabbalah represents water, fluid wisdom (as in "Mayim" = מים), but it also symbolizes transition and gestation, such as the 40 days of the flood, 40 weeks of pregnancy, 40 years in the desert, and Moses' 40 days at Sinai.

The wisdom (מ ) that connects the external tree (etz) with the internal core (etzem) is the process of spiritual maturation. Thus, Etz + Mem = Etzem, or Tree + Wisdom = Essence.

The Etz HaHayim (Tree of Life) is the schema of the sefirot, the divine emanations. It is a spiritual structure, but also organic, living, and nurturing. Every human being is like a cosmic tree, with roots in the spiritual world and branches in the physical world.

The Zohar comments that the Etz HaHayim represents the path of divine unity, while the Etz HaDaat Tov vaRa (Tree of the Knowledge of Good and Evil) represents the duality and confusion of the ego. The Zohar associates the etzem (essence) with the hidden level of the soul, that which is beyond form, yet is most real.

The bone (etzem) is that which does not decompose, that which remains even after death. It is said that from the "luzbone" (a small, indestructible bone at the base of the skull), God will resurrect the human being. This reinforces that etzem = imperishable essence.

Concept: Etz (Tree) Etzem (Essence) External Level Internal Represents behaviors, choices, life, identity, soul, purpose Requires care, pruning, decisions, reflection, silence, connection Teaching: “Choose the right tree” “Connect with your eternal root”

Nourish our tree (Etz) with good actions, lessons, and relationships. Connect with our etzem, our essential purpose, beyond the ego. Use wisdom (mem) to integrate both levels: live with coherence between what we do and who we are. Recognize that at every moment we can choose between the tree of life and the tree of illusion.

“Man is like a tree of the field.” (Deuteronomy 20:19)

Just as a tree is nourished from its invisible roots, our strength depends on our connection to the essence (etzem), not just the appearance (etz).

MIS NOTAS

# וְנָהָר יֹצֵא מֵעֵדֶן לְהַשְׁקוֹת אֶת־הַגָּן וּמִשָּׁם יִפָּרֵד וְהָיָה לְאַרְבָּעָה רָאשִׁים

*"Ve-nahar yotze me'Eden le-hashkot et-ha-gan, u-mi-sham yipared ve- hayah le-arba'ah rashim."*

«Y un río salía de Edén para regar el jardín, y de allí se dividía y se convertía en cuatro ríos principales.»

*"And a river went out of Eden to water the garden, and from there it divided and became four main rivers."*

## REFLEXIÓN

El "río que sale de Edén", interpretado como la emanación de la energía divina que fluye hacia el mundo creado, representa la esfera de Keter (Corona), ya que Él es la fuente de toda vida y bendición. Por lo tanto, ese río, desde la sefirá de Jojmá (Sabiduría), debe ser canalizado a través de la energía de Keter para irradiar su Luz hacia las esferas inferiores.

La división de dicho río en cuatro afluentes principales representa, además, que esa energía divina se ramifica en diferentes direcciones para dar vida y sustento al mundo. Desde una lectura más profunda, esos cuatro ríos corresponden a las cuatro letras del Tetragrámaton (YHWH), el nombre divino, simbolizando la expansión de la energía divina en el universo.

La gematría, por su parte, nos habla de "נהר" (Nahar - río), "עדן" (Edén) y "גן " (Gan - jardín). Al buscar conexiones adicionales y darle a cada una de estas palabras un valor numérico, revela una interesante correlación simbólica entre los cuatro mundos y los cuatro ríos, ya que ambos mensajes nos hablan de los niveles de manifestación de la energía divina.

Mientras que los cuatro ríos Pishón (פִּ ישוֹן ), que rodea toda la tierra de Havilá, donde hay oro, simboliza la abundancia y el potencial no materializado, siendo un río que fluye libremente, Guijón (גִּיחוֹן), que rodea toda la tierra de Cus, se asocia con la vitalidad y la vida en expansión. Hidekel (חִ דֶּ קֶ ל) – Tigris, que corre al oriente de Asiria, representa la rapidez y la claridad en el flujo de energía y conocimiento, mientras que Perat (פְּ רָ ת ) – Éufrates, simboliza el crecimiento y la fertilidad, siendo el río que se expande y nutre.

Desde esta perspectiva y buscando un paralelismo entre Pishón y Atzilut (Mundo de la Emanación), se destaca la abundancia en ambos, ya que en dicho mundo se refleja la energía divina como Luz Infinita, que se emana en su forma más pura y sin distorsión.

Por su parte, Guijón y Beriá (Mundo de la Creación) nos hablan de la vitalidad, correlacionándose con Beriá, donde la creación comienza a tomar forma y las ideas se desarrollan y estructuran. La vitalidad de Guijón refleja el proceso creativo y el nacimiento de la forma.

Hidekel y Yetzirá (Mundo de la Formación) representan la rapidez y claridad, haciendo un paralelo con Yetzirá, donde las formas comienzan a tomar una estructura más definida. Este río, con su flujo claro y rápido, simboliza la concreción de las ideas en una forma organizada y coherente.

Por otro lado, Perat y Asiyá (Mundo de la Acción) reflejan el crecimiento y la fertilidad, asociándose con Asiyá, el mundo de la acción y la materialización. Así como el Éufrates nutre y sostiene la vida, Asiyá es donde las ideas y energías divinas finalmente se manifiestan en el mundo físico.

Esta reflexión nos invita a que, así como el flujo de la energía divina se emana desde su forma más pura hasta su manifestación en el mundo físico, asumamos nuestros procesos de crecimiento atendiendo estos aspectos, que se reflejan como señales y mensajes en todo lo creado. Al igual que los ríos nutren y sostienen la tierra, los cuatro mundos representan el proceso por el cual la divinidad nutre y sostiene toda la creación en diferentes niveles de realidad.

Esa realidad, que para nosotros es ilusoria, es fruto de nuestro pecado y de la oscuridad de nuestras mentes, por lo que es necesario iluminar nuestro entendimiento para irradiar esa vida en pro del crecimiento de lo Creado, permitiendo así que la energía divina fluya a través de nosotros, nutriendo y desarrollando nuestras propias capacidades y potenciales en diferentes niveles de nuestra existencia.

Así como el río de Edén se divide para nutrir el jardín, podemos considerar cómo nuestras propias intenciones, deseos, emociones, interacciones, palabras y pensamientos fluyen, ya sea a través de esos canales en armonía con la energía divina o en otros escenarios, afectando no solo nuestras vidas, sino también las de quienes nos rodean.

No perdamos de vista que nuestras intenciones se convierten en deseos, luego en pensamientos, seguidamente en palabras y emociones que finalmente se convierten en interacciones e interrelaciones, afectándonos a nosotros y a todo lo que nos rodea. Esto implica no seguir reproduciendo alucinaciones egoístas ni prolongando y magnificando separaciones.

El rio que salía del Edén se divide en cuatro brazos: Pisón – rodea la tierra de Havila, Guijón – rodea la tierra de Kush, Tigris (Jidékel) – va al oriente de Asiria y Éufrates (Perat) – simplemente se menciona. Estos no solo representan ríos físicos, sino que en la Cábala son interpretados como canales de energía espiritual que fluyen desde una fuente divina (Edén) hacia el mundo material.

En la cosmovisión cabalística, el Edén representa una realidad espiritual superior, a veces asociada con Kéter, la sefirá más alta del Árbol de la Vida. El río único es como la emanación de energía divina, que al dividirse en cuatro, representa la distribución de esa energía en direcciones simbólicas del alma o del mundo físico.

Los cuatro ríos pueden simbolizar: Las cuatro letras del Nombre de Dios (YHVH). Las cuatro direcciones cardinales. Los cuatro elementos (agua, fuego, aire y tierra). Las cuatro sefirot inferiores que rigen el mundo material: Netzaj, Hod, Yesod, Maljut. Los cuatro niveles del alma o incluso los cuatro mundos cabalísticos: Atzilut, Beriá, Yetzirá y Asiyá.

La palabra "Nahar" (נהר ) que significa "río" tiene un valor de 255. La palabra "Dam" (דם ) que significa "sangre" tiene un valor de 44. Aunque no coinciden directamente, hay una relación simbólica interesante: ambos son vehículos de flujo. En la mística judía, el alma y la vida fluyen a través del cuerpo como la sangre, así como la sabiduría y bendición fluyen a través de los ríos espirituales hacia el mundo.

Además en el cuerpo humano, las arterias y venas distribuyen la sangre que da vida a los órganos, al igual que los ríos distribuyen agua, fertilidad y vida al paisaje. Para la Cábala, todo en el macrocosmos (universo) tiene un reflejo en el microcosmos (el ser humano). Por eso: El corazón es como la fuente o el Edén. Los vasos sanguíneos como los ríos. El flujo de sangre como la energía divina que sostiene la vida. Esto se alinea con la frase cabalística: “del Edén salía un río para regar el jardín”, como del corazón sale la sangre para regar el cuerpo.

Por otra parte el número cuatro tiene gran importancia simbólica en la Cábala: Representa el mundo físico, que tiene cuatro direcciones, cuatro estaciones, cuatro elementos, etc. Es la expresión de la totalidad en el plano inferior. Es el resultado del nombre de Dios desglosado en la creación: Yod (10), He (5), Vav (6), He (5). Al dividirse el río en cuatro, simboliza la distribución completa de lo divino hacia todos los niveles de la existencia.

## REFLECTION

The "river that flows from Eden," interpreted as the emanation of divine energy flowing into the created world, represents the sphere of Keter (Crown), as He is the source of all life and blessing. Therefore, that river, from the sefirá of Chokhmah (Wisdom), must be channeled through the energy of Keter to radiate its Light to the lower spheres.

The division of this river into four main tributaries also represents how that divine energy branches out in different directions to give life and sustenance to the world. From a deeper perspective, these four rivers correspond to the four letters of the Tetragrammaton (YHWH), the divine name, symbolizing the expansion of divine energy into the universe.

Gematria, for its part, speaks to us of "נהר" (Nahar - river), "עדן" (Eden), and "גן" (Gan - garden). Seeking additional connections and assigning a numerical value to each of these words reveals an interesting symbolic correlation between the four worlds and the four rivers, as both convey messages about the levels of manifestation of divine energy. The four rivers—Pishon (פִּישׁוֹן), which surrounds the entire land of Havilah, where there is gold, symbolizing abundance and unmaterialized potential as a freely flowing river; Gihon (גִּיחוֹן ), which encircles the entire land of Cush, associated

with vitality and expanding life; Hidekel (חִדֶּקֶל) – Tigris, which runs east of Assyria, representing the swiftness and clarity in the flow of energy and knowledge; and Perat (פְּרָת) – Euphrates, symbolizing growth and fertility as the river that expands and nurtures.

From this perspective, and seeking a parallel between Pishon and Atzilut (World of Emanation), we see abundance in both, as in that world, divine energy is reflected as Infinite Light, emanating in its purest form and without distortion.

On the other hand, Gihon and Beri'ah (World of Creation) speak to us of vitality, correlating with Beri'ah, where creation begins to take shape, and ideas develop and structure themselves. The vitality of Gihon reflects the creative process and the birth of form.

Hidekel and Yetzirah (World of Formation) represent swiftness and clarity, drawing a parallel to Yetzirah, where forms begin to take a more defined structure. This river, with its clear and rapid flow, symbolizes the concretion of ideas into an organized and coherent form.

Finally, Perat and Asiyah (World of Action) reflect growth and fertility, associating with Asiyah, the world of action and materialization. Just as the Euphrates nurtures and sustains life, Asiyah is where divine ideas and energies finally manifest in the physical world.

This reflection invites us to, just as the flow of divine energy emanates from its purest form until its manifestation in the physical world, undertake our growth processes, considering these aspects that are reflected as signs and messages in all creation. Just as the rivers nourish and sustain the land, the four worlds represent the process by which divinity nourishes and sustains all creation on different levels of reality.

This reality, which for us is illusory, is the fruit of our sin and the darkness of our minds. Therefore, it is necessary to illuminate our understanding so that we can radiate that life in favor of the growth of Creation, allowing divine energy to flow through us, nurturing and developing our own capacities and potentials on different levels of our existence.

Just as the river from Eden divides to nourish the garden, we can consider how our own intentions, desires, emotions, interactions, words, and thoughts flow, whether through those channels in harmony with divine energy or in other scenarios, affecting not only our lives but also those around us.

Let us not forget that our intentions become desires, then thoughts, followed by words and emotions, which finally become interactions and interrelations, affecting us and everything around us. This implies that we should not continue reproducing selfish hallucinations or prolonging and magnifying separations.

The river that flowed out of Eden divides into four branches: Pison – surrounds the land of Havilah; Gihon – surrounds the land of Kush; the Tigris (Hidekel) – flows east of Assyria; and the Euphrates (Perat) – is merely mentioned. These not only represent physical rivers, but in Kabbalah, they are interpreted as channels of spiritual energy flowing from a divine source (Eden) to the material world.

In the Kabbalistic worldview, Eden represents a higher spiritual reality, sometimes associated with Kether, the highest sephirah on the Tree of Life. The single river is like the emanation of divine energy, which, when divided into four, represents the distribution of that energy in symbolic directions of the soul or the physical world.

The four rivers can symbolize: The four letters of the Name of God (YHVH); the four cardinal directions; and the four elements (water, fire, air, and earth). The four lower sefirot that govern the material world: Netzach, Hod, Yesod, Malchut. The four levels of the soul, or even the four Kabbalistic worlds: Atzilut, Beriah, Yetzirah, and Assiyah.

The word "Nahar" (נהר ), meaning "river," has a value of 255. The word "Dam" (דם), meaning "blood," has a value of 44. Although they do not directly coincide, there is an interesting symbolic relationship: both are vehicles of flow. In Jewish mysticism, the soul and life flow through the body like blood, just as wisdom and blessing flow through spiritual rivers into the world.

Furthermore, in the human body, arteries and veins distribute life-giving blood to the organs, just as rivers distribute water, fertility, and life to the landscape. For Kabbalah, everything in the macrocosm (universe) is reflected in the microcosm (the human being). Therefore: The heart is like the fountain or Eden. The blood vessels are like rivers. The flow of blood is like the divine energy that sustains life. This aligns with the Kabbalistic phrase: "Out of Eden came a river to water the garden," just as blood flows from the heart to water the body.

Furthermore, the number four has great symbolic importance in Kabbalah: It represents the physical world, which has four directions, four seasons, four elements, etc. It is the expression of totality on the lower plane. It is the result of the name of God broken down in creation: Yod (10), He (5), Vav (6), He (5). When the river divides into four, it symbolizes the complete distribution of the divine to all levels of existence.

MIS NOTAS

# שֵׁם הָאֶחָד פִּישׁוֹן הוּא הַסֹּבֵב אֵת כָּל אֶרֶץ הַחֲוִילָה אֲשֶׁר שָׁם הַזָּהָב

*"Shem ha'echad Pishón hu hasovev et kol eretz haChavilá asher sham ha-zahav."*

«El nombre del primero es Pishón; este es el que rodea toda la tierra de Havilá, donde hay oro.»

*"The name of the first is Pishon; it is the one that encircles the entire land of Havilah, where there is gold."*

## REFLEXIÓN

El término "Pishón" (פִּישׁוֹן), que significa difusión o expansión, hace referencia a esa energía divina que fluye en todos, ya sea como aire, agua, fuego o tierra, y que nosotros, al materializarla, no percibimos en su esencia. Quizá por ello, en la gematría, su valor numérico de 446 se relaciona con la tierra de Havilá (חֲוִילָה), donde el oro y la riqueza abundan, pero desde una perspectiva espiritual. Esta confusión egoísta nos lleva a suponer que la riqueza material es una bendición cuando en realidad es una prueba.

Estamos llamados a compartir y no a competir, pero mientras sigamos viendo el oro como un metal del cual debemos apropiarnos, y no como la sabiduría y riqueza espiritual que debe guiarnos, continuaremos creyendo erróneamente que es el sol el que nos da luz, sin reconocer que este, como todos los astros, solo refleja la única fuente de la creación y su divinidad.

El concepto de "Oro" (זָהָב), con un valor numérico de 14, nos vincula realmente al refinamiento y la purificación, un proceso que, al pasarnos por el fuego, nos llama a la espiritualización para poder brillar en esta parte de la creación. El río Pishón, al rodear toda la tierra de Havilá, donde hay oro, debe interpretarse como la búsqueda de esa energía divina que rodea y nutre las áreas de la vida donde la riqueza espiritual se ve como principal antes que lo material.

No somos dueños de nada, ni siquiera de la vida, por lo que, al igual que ese río, no solo debemos fluir aportando esa energía divina, sino que debemos compartir esa sabiduría para que esa luz se expanda por toda la creación. Seguir enfocándonos en prioridades materiales ilusorias y egoístas es obviar que estamos desperdiciando no solo nuestras capacidades, sino el tiempo limitado otorgado para tomar las decisiones correctas.

Al ponerle precio a la vida y a las cosas que nos rodean, dejamos de apreciar nuestro ser espiritual. Por ello, redirigir nuestra energía, representada analógicamente por el río que fluye por nuestras venas, hacia las áreas de la vida que verdaderamente enriquecen nuestro espíritu, simbolizadas en el oro que significa nuestro conocimiento, es la tarea principal. Alinear nuestras intenciones, deseos, emociones, palabras, interrelaciones e interacciones con las fuentes de sabiduría y luz que están disponibles para nosotros nos asegurará de que nuestras "tierras" internas estén bien regadas y fructíferas.

En la Cábala, el oro (זהב – Zahav) no se considera solo un metal precioso, sino un símbolo espiritual. Tiene significados duales, como muchas cosas en la tradición mística. El lado positivo del oro es que representa la luz divina y la Sabiduría Suprema. Es asociado con la Shejináh, la Presencia Divina, cuando se usa correctamente (como en el Tabernáculo o el Templo de Jerusalén, donde el oro se emplea para fines sagrados). Mientras que lo negativo es que también puede simbolizar la idolatría, el ego, y la adoración material, como en el caso del becerro de oro en el Éxodo —un ejemplo clásico de cómo el hombre puede corromper un símbolo divino al usarlo con fines egoístas.

oro – זהב (Zahav) tiene el siguiente valor numérico de; 2= ב, 5= ה, 7= ז, total: 14, que es un número que está relacionado con otras palabras claves en hebreo: יד (Yad) = mano = 14, esto puede interpretarse como una pista de que el uso del oro está en manos del hombre, y depende del propósito que se le dé. El número 14 también es el doble de 7, que representa la completitud espiritual (como los 7 días de la Creación). Esto sugiere que el oro puede duplicar o amplificar la espiritualidad o el ego, según el contexto.

El ser humano tiende a buscar lo que brilla, tanto literal como metafóricamente. El oro, por su incorruptibilidad y rareza, se convierte en símbolo del deseo humano de eternidad, poder y belleza. El oro no se oxida, lo cual puede ser interpretado como símbolo de pureza espiritual. Pero en el plano mundano, esto se distorsiona y se vuelve objeto de avaricia y dominio. Según el Zóhar, la energía del oro puede reflejar la Luz Divina o bloquearla, dependiendo de la intención del corazón.

El oro no enseña simplemente a acumular, sino a: Discernir entre luz y sombra: ¿Buscamos lo divino o lo superficial? A refinar el deseo: El oro representa el deseo intenso. La tarea espiritual es elevar ese deseo hacia algo más alto, no suprimirlo. Y a transformar la materia en espíritu: Cuando el oro se usa para fines sagrados (como en los utensilios del Templo), se santifica la materia.

## REFLECTION

The term "Pishon" (פִּישׁוֹן ), meaning diffusion or expansion, refers to that divine energy that flows in everything, whether as air, water, fire, or earth, and which we, upon materializing it, do not perceive in its essence. Perhaps this is why, in gematria, its numerical value of 446 is associated with the land of Havilah (חֲוִילָה ), where gold and wealth abound, but from a spiritual perspective. This selfish confusion leads us to assume that material wealth is a blessing when it is actually a test.

We are called to share and not to compete, but as long as we continue to view gold as a metal we must possess, rather than as the wisdom and spiritual wealth that should guide us, we will continue to mistakenly believe that the sun gives us light, without recognizing that it, like all celestial bodies, merely reflects the sole source of creation and its divinity.

The concept of "Gold" (זָהָב), with a numerical value of 14, truly connects us to refinement and purification, a process that, by passing us through fire, calls us to spiritualization so that we can shine in this part of creation. The Pishon River, encircling the entire land of Havilah, where there is gold, should be interpreted as the quest for that divine energy that surrounds and nourishes the areas of life where spiritual wealth is seen as primary, rather than material wealth.

We are not owners of anything, not even life itself, so like that river, we must not only flow, contributing that divine energy, but also share that wisdom so that the light spreads throughout creation. Continuing to focus on illusory and selfish material priorities is to ignore the fact that we are wasting not only our capabilities but also the limited time given to make the right decisions.

By placing a price on life and the things around us, we cease to appreciate our spiritual being. Therefore, redirecting our energy, analogously represented by the river that flows through our veins, towards the areas of life that truly enrich our spirit, symbolized in the gold that signifies our knowledge, is the primary task. Aligning our intentions, desires, emotions, words, interrelations, and interactions with the sources of wisdom and light available to us will ensure that our "internal lands" are well-watered and fruitful.

In Kabbalah, gold (זהב – Zahav) is not only considered a precious metal, but also a spiritual symbol. It has dual meanings, like many things in the mystical tradition. The positive side of gold is that it represents divine light and Supreme Wisdom. It is associated with the Shekhinah, the Divine Presence, when used properly (as in the Tabernacle or the Temple in Jerusalem, where gold is used for sacred purposes). On the negative side, it can also symbolize idolatry, ego, and material worship, as in the case of the golden calf in Exodus—a classic example of how man can corrupt a divine symbol by using it for selfish purposes.

gold – זהב (Zahav) has the following numerical value: 2= ב, 5= ה, 7= ז, total: 14, which is a number related to other key words in Hebrew: יד (Yad) = hand = 14. This can be interpreted as a clue that the use of gold is in the hands of man, and depends on the purpose for which it is given. The number 14 is also double 7, which represents spiritual completeness (like the 7 days of Creation). This suggests that gold can double or amplify spirituality or ego, depending on the context.

Humans tend to seek that which shines, both literally and metaphorically. Gold, because of its incorruptibility and rarity, becomes a symbol of the human desire for eternity, power, and beauty. Gold does not rust, which can be interpreted as a symbol of spiritual purity. But on the mundane level, this number is distorted and becomes an object of greed and domination. According to the Zohar, the energy of gold can reflect the Divine Light or block it, depending on the heart's intention.

Gold teaches us not simply to accumulate, but to: Discern between light and shadow: Do we seek the divine or the superficial? To refine desire: Gold represents intense desire. The spiritual task is to elevate that desire to something higher, not suppress it. And to transform matter into spirit: When gold is used for sacred purposes (as in Temple utensils), matter is sanctified.

MIS NOTAS

# וּזְהַב הָאָרֶץ הַהִיא טוֹב שָׁם הַבְּדֹלַח וְאֶבֶן הַשֹּׁהַם

*"U'zehav ha'aretz ha'hi tov; sham ha-bdolach ve'even ha-shoham."*

«Y el oro de aquella tierra es bueno; allí hay bedelio y piedra de ónice.»

*"And the gold of that land is good; there is also bdellium and onyx stone."*

## REFLEXIÓN

Si el oro (זָהָב - Zahav) representa la perfección, la pureza y la luz divina, como símbolo de la sabiduría superior y del conocimiento espiritual, nos indica lo "bueno" (טוֹב - Tov) y todo lo que esa expresión sugiere, recordándonos los peligros de la riqueza material, que nos distrae de todo aquello que tiene un valor intrínseco superior, un bien espiritual.

Las riquezas generan apegos, egoísmos y envidias, y deben ser usadas por los creyentes en pro del bienestar general, donde también se encuentra lógicamente nuestro crecimiento integral individual. En este contexto, el término bedelio (בְּדֹלַח - Bdolah), más allá de referirse a una sustancia resinosa, nos habla de la búsqueda de claridad mental en pro de priorizar la pureza espiritual, que contiene un gran valor espiritual, el cual debemos relacionar con la transparencia de nuestras acciones para encontrar la verdad en el camino espiritual.

Por su parte, el ónice (שֹׁהַם - Shoham), como piedra, simboliza el fortalecimiento y la protección espiritual, ya que es una piedra que a menudo se usa para la construcción de cimientos, tanto en un sentido material como espiritual. Esta propuesta, gracias a la gematría y al valor numérico de 46, nos lleva al concepto de "lev" (לב - corazón), para que no permitamos que nuestras emociones nos gobiernen indebidamente, ya que ellas, como indicadores, deben denotarnos nuestra claridad y pureza.

El valor numérico 345, por su parte, nos lleva al concepto de "Moshe" (משה - Moisés), sugiriendo esa conexión con la ley y la necesidad de su revelación, mandatos que fueron dados a este patriarca y que nos ayudan a reconsiderar lo que calificamos como valioso para nuestras vidas. El oro, el bedelio y el ónice, mencionados como presentes en una tierra donde "el oro es bueno", nos dirigen hacia una meditación sobre cómo estas riquezas materiales deben reflejar realmente valores espirituales.

La tierra que produce estos elementos preciosos debe ser vista metafóricamente como ese espacio interior nuestro, donde el oro es sabiduría, el bedelio es claridad y verdad, y el ónice es fuerza y fundamento, grandes tesoros espirituales que deben ser cultivados y descubiertos.

Se trata de mirar más allá de las apariencias materiales para encontrar la "buena" esencia de las cosas, aquella que nutre y fortalece el espíritu. Incluso la presencia del bedelio y el ónice junto al oro en esta tierra especial nos recuerda que nuestro viaje espiritual requiere pureza, claridad de propósito y cimientos fuertes sobre los cuales edificar nuestras vidas.

En la cábala, todo lo material es un reflejo de lo espiritual, por ello las piedras preciosas, como el oro (זהב ), el bedelio (בדלח ) o el ónice (שֹׁהַם ), no son intrínsecamente "malas", pero su valor es meramente reflejo de una chispa divina. Cuando se los idolatra, se pierde el contacto con la fuente espiritual.

La gematría de Oro – זהב (Zahav): 14 + 5 + 7 es 26, que es la misma que el Nombre de Dios (YHVH – יהוה ). Esto puede ser entendido como que el oro refleja un aspecto divino, pero también puede ser malinterpretado como algo divino en sí mismo, lo que lleva a la idolatría.

Por su parte la de Bedelio – בדלח (Bedolach) y Ónice – שֹׁהַם (Shoham)nos hablan de un estado original que debemos vislumbrar como puras manifestaciones de la abundancia espiritual ya que en la tradición cabalística, cuando el hombre desciende del nivel espiritual, ya no ve estas piedras como símbolos, sino como objetos de deseo y por ello pierde la capacidad de percibir su raíz divina.

Esas equivalencias: זהב (Zahav) = 14 )26) = ב( 7) + ה( 5) + ז → Nombre de Dios (יהוה), también nos hablan de: אֱלִיל (Elil), que significa "ídolo vacío", tiene guematria 71, igual que עין (Ayin), que significa "ojo" — esto nos recuerda que la percepción (el ojo) puede idolatrar lo vano si no está guiada por el conocimiento. La cábala enseña que la riqueza no es una bendición en sí misma, sino una prueba: puede elevar o degradar al alma, según cómo se la use.

La confusión entre lo material y lo divino forma parte del tikún olam, la corrección del mundo. La humanidad necesita aprender a discernir entre lo que brilla por fuera y lo que brilla desde dentro. La luz de las piedras preciosas es una metáfora de la Luz Infinita (Or Ein Sof), pero malinterpretada.

El Zohar explica que el "mal" muchas veces se presenta revestido de belleza, para probar al alma. Así, el oro puede ser tanto el becerro de oro como los materiales del Mishkán (Tabernáculo). Lo que importa es la intención y la dirección espiritual.

Según la cábala y la guematría, confundimos el valor de las piedras preciosas porque vemos con ojos físicos lo que debería percibirse espiritualmente. Estas piedras tienen origen divino, pero al separarlas de su raíz y convertirlas en fin en sí mismas, caemos en la ilusión (klipá). La verdadera bendición no es el objeto, sino la luz espiritual que refleja — cuando se usa con conciencia y propósito.

## REFLECTION

If gold (זָהָב - Zahav) represents perfection, purity, and divine light, as a symbol of higher wisdom and spiritual knowledge, it signifies what is "good" (טוֹב - Tov) and all that this expression suggests, reminding us of the dangers of material wealth, which distracts us from everything that has a superior intrinsic value, a spiritual good.

Wealth generates attachments, selfishness, and envy, and should be used by believers for the general welfare, which logically includes our individual integral growth. In this context, the term bdellium (בְּדֹלַח - Bdolah), beyond referring to a resinous substance, speaks to us of the pursuit of mental clarity in order to prioritize spiritual purity, which contains great spiritual value, which we must relate to the transparency of our actions in order to find truth on the spiritual path.

For its part, onyx (שֹׁהַם - Shoham), as a stone, symbolizes spiritual strength and protection, as it is a stone often used for building foundations, both in a material and spiritual sense. This idea, supported by gematria and the numerical value of 46, connects us to the concept of "lev" (לֵב - heart), reminding us not to let our emotions govern us improperly, as they, like indicators, should denote our clarity and purity.

The numerical value 345, on the other hand, leads us to the concept of "Moshe" (משה - Moses), suggesting that connection with the law and the need for its revelation, commandments that were given to this patriarch and that help us reconsider what we deem valuable in our lives. The gold, bdellium, and onyx, mentioned as being present in a land where "the gold is good," guide us toward a meditation on how these material riches should truly reflect spiritual values.

The land that produces these precious elements should be seen metaphorically as that inner space within us where gold is wisdom, bdellium is clarity and truth, and onyx is strength and foundation, great spiritual treasures that must be cultivated and discovered.

It is about looking beyond material appearances to find the "good" essence of things, that which nurtures and strengthens the spirit. Even the presence of bdellium and onyx alongside gold in this special land reminds us that our spiritual journey requires purity, clarity of purpose, and strong foundations upon which to build our lives.

In Kabbalah, everything material is a reflection of the spiritual, which is why precious stones, such as gold (זהב ), bdellium (בדלח ), or onyx (שֹׁהַם), are not intrinsically "evil," but their value is merely a reflection of a divine spark. When they are idolized, contact with the spiritual source is lost.

The gematria of Gold – זהב (Zahav): 14 + 5 + 7 equals 26, which is the same as the Name of God (YHVH – יהוה). This can be understood as gold reflecting a divine aspect, but it can also be misinterpreted as something divine in itself, leading to idolatry.

For their part, Bdellium (בדלח ) and Onyx (שֹׁהַם) speak to us of an original state that we must envision as pure manifestations of spiritual abundance, since in the Kabbalistic tradition, when man descends from the spiritual level, he no longer sees these stones as symbols, but as objects of desire,

and therefore loses the ability to perceive their divine roots. These equivalences: זהב (Zahav) = 14 )+ ז 26) = ב( 7) + ה( 5) → Name of God (יהוה), also tell us about: אֵל יל (Elil), which means "empty idol," has gematria 71, as does עין (Ayin), which means "eye" — this reminds us that perception (the eye) can idolize the vain if it is not guided by knowledge. Kabbalah teaches that wealth is not a blessing in itself, but a test: it can elevate or degrade the soul, depending on how it is used.

The confusion between the material and the divine is part of tikkun olam, the correction of the world. Humanity needs to learn to discern between what shines on the outside and what shines from within. The light of precious stones is a metaphor for the Infinite Light (Or Ein Sof), but it is often misunderstood.

The Zohar explains that "evil" often presents itself cloaked in beauty, to test the soul. Thus, gold can be both the golden calf and the materials of the Mishkan (Tabernacle). What matters is the intention and spiritual direction.

According to Kabbalah and gematria, we confuse the value of precious stones because we see with physical eyes what should be perceived spiritually. These stones have a divine origin, but by separating them from their root and turning them into an end in themselves, we fall into illusion (klipah). The true blessing is not the object, but the spiritual light it reflects—when used with awareness and purpose.

MIS NOTAS

# וְשֵׁם הַנָּהָר הַשֵּׁנִי גִיחוֹן הוּא הַסּוֹבֵב אֵת כָּל אֶרֶץ כּוּשׁ

*"Ve'shem ha-nahar ha-sheni Gijón; hu ha-sovev et kol eretz Kush."*

«Y el nombre del segundo río es Guijón; este es el que rodea toda la tierra de Cus.»

*"And the name of the second river is Gihon; it is the one that encircles the entire land of Cush."*

## REFLEXIÓN

El río Guijón (גִיחוֹן - Gijón), al relacionarse con una raíz que implica brotar o estallar, nos recuerda el flujo de vida y energía que surge con fuerza, una poderosa corriente de vitalidad espiritual que rodea y nutre la tierra, tal y como sucede con la sangre que corre por nuestras venas, la cual debemos mantener pura, ya que se irradia por todo nuestro ser.

El valor de 77 para este término, al asociarlo con la palabra "Mazal" (מזל - suerte, destino), nos ofrece una idea diferente a la interpretación que en ocasiones damos a estas expresiones, obviando que Su presencia es una fuerza a la que estamos destinados para que nos guíe y proteja.

La suerte y el destino implican seguir al Creador, confiando en Su guía y dejándonos llenar de Su sabiduría, para que no sean nuestros desconocimientos, desinformaciones e ignorancias los que nos desvíen del rumbo. Esto significa que nuestra buena fortuna está a Su lado; lo cual no quiere decir que no tendremos pruebas o desafíos, sino simplemente que todo nos ayudará en ese propósito integrador con Él.

La tierra de Cus (כוּשׁ - Kush), por su parte, es asociada por algunos con una región de riqueza y diversidad, pero su verdadera esencia es la expansión del conocimiento y la diversidad espiritual. Por lo tanto, la fertilidad es en realidad una visión interior que, como la que rodea al río Guijón, nos llama a proyectar en nosotros un entorno propicio para nuestro crecimiento y para la multiplicación de esa bendición que significa Su guía.

El río Guijón, rodeando la tierra de Cus, puede verse como una representación de cómo la energía vital y la fuerza espiritual se concentran y nutren áreas de gran diversidad y riqueza espiritual, ya que los ríos que fluyen desde Edén representan diferentes aspectos de la emanación divina, y Guijón, en particular, es visto como una corriente de energía que activa y dinamiza las potencialidades ocultas.

La gematría de Guijón, 77, también nos invita a reflexionar sobre la intersección entre el destino y la vitalidad, sugiriendo que hay fuerzas invisibles en juego que guían el flujo de la vida hacia su destino espiritual. Si no las atendemos por dejarnos distraer, somos los únicos responsables de no aceptar

esa predestinación que como hijos nos llama a la unidad con Él.

Seguir otorgando al destino un rol diferente solo nos desvía de ese camino espiritual, que como Guijón rodea Cus, nos recuerda que nuestras vidas están rodeadas y guiadas por fuerzas espirituales que pueden ayudarnos a alcanzar nuestro potencial o, simplemente, seguirnos alejando incluso de nosotros mismos.

Debemos centrarnos en la importancia de nutrir nuestras propias capacidades y diversidades internas, permitiendo que la energía divina fluya libremente y con propósito en nuestras vidas, guiándonos hacia un destino más elevado.

No perdamos de vista que todo en el mundo espiritual nos llama a interrelacionarnos, especialmente las palabras, por lo que Cus (Cush - כוש) como descendiente de Cam, hijo de Noé, aunque tradicionalmente se asocia con regiones de África oriental o Nubia, nos invita con su simbología a entender ese lugar fuera del centro espiritual o sea a que reinterpretemos ese exilio que como nivel de conciencia materialista nos aleja de la santidad.

Según el Zohar, las naciones que rodean a Israel representan fuerzas del mundo físico que, aunque parecen ajenas, están llamadas a redimirse y ser elevadas. 326 = (300) ש + 6( ו) + 20( כ : כוש, y aunque este número no tiene una coincidencia directa con un Nombre Divino, si está cerca de la guematria de "ערב רב" (Erev Rav, 272), las "multitudes mezcladas" que salieron de Egipto con Israel, que representan fuerzas confusas que deben ser clarificadas.

En este sentido, Cus representa lugares o estados del alma donde la Luz está oculta, pero también potenciales de redención si son iluminados por la conciencia divina. Siendo el río Guijón – גִּיחוֹן : que viene de la raíz "גח " (gij), que significa "brotar" o "emerger con fuerza", esa fuerza vital que surge desde abajo si, una energía que busca ascender.

Es decir, las fuerzas ocultas del alma y del mundo físico que brotan para ser elevadas. Según Rabí Jaim Vital, los cuatro ríos del Edén representan canales espirituales de influencia divina. El Guijón representa el flujo de din (juicio), que puede ser transformado en misericordia mediante la sabiduría espiritual.

6( ו) + 8( ח) + 10( י) + 3( ג : גִּיחוֹן + (77 = (50) ן, es igual a la guematria de: עז (oz) = "fuerza" ))7= ז, 70= ע מזלה. (mazal) = "influencia celestial" – 77 en algunas variantes, también se vincula a "טוב חסד " (tov chesed) — "bondad benevolente", entonces, el Guijón representa la fuerza interna que brota, pero que debe ser guiada por la sabiduría y la intención espiritual para convertirse en canal de bendición.

Cus representa los aspectos del mundo "lejanos a lo sagrado", pero no por ello irredeemibles. Son lugares del alma donde parece no haber luz, pero justamente ahí hay un potencial oculto. Guijón es la energía que fluye desde esos lugares, la vida brotando incluso en la oscuridad, y nos recuerda que el despertar espiritual puede emerger desde cualquier rincón, incluso el más impuro.

Como creyentes, no debemos temer ni rechazar los aspectos "alejados" del mundo o de nosotros mismos, sino verlos como terrenos de tikún, lugares donde la luz está esperando ser revelada. La confusión, la lejanía o lo aparentemente "pagano" no son maldad pura, sino materia no refinada, esperando la chispa del alma para elevarse.

## REFLECTION

The Gihon River (גִּיחוֹן - Gihon), associated with a root that implies bursting forth, reminds us of the flow of life and energy that arises with force, a powerful current of spiritual vitality that surrounds and nourishes the land, just as the blood flows through our veins, which we must keep pure, as it irradiates throughout our being.

The value of 77 for this term, when associated with the word "Mazal" (מזל - luck, destiny), offers us a different idea from the interpretation we sometimes give to these expressions, overlooking that His presence is a force to which we are destined, to guide and protect us.

Luck and destiny imply following the Creator, trusting in His guidance and allowing ourselves to be filled with His wisdom, so that our lack of knowledge, misinformation, and ignorance do not divert us from the path. This means that our good fortune lies by His side; which does not imply that we will not face trials or challenges, but rather that everything will help us in that integrative purpose with Him.

The land of Cush (כּוּשׁ - Kush), on the other hand, is often associated with a region of wealth and diversity, but its true essence is the expansion of knowledge and spiritual diversity. Therefore, fertility is actually an inner vision that, like that which surrounds the Gihon River, calls us to project within ourselves an environment conducive to our growth and the multiplication of that blessing that is His guidance.

The Gihon River encircling the land of Cush can be seen as a representation of how vital energy and spiritual force concentrate and nourish areas of great spiritual diversity and richness, as the rivers flowing from Eden represent different aspects of the divine emanation, and Gihon, in particular, is seen as a current of energy that activates and energizes hidden potential.

The gematria of Gihon, 77, also invites us to reflect on the intersection between destiny and vitality, suggesting that there are invisible forces at work guiding the flow of life towards its spiritual destiny. If we fail to attend to them because we allow ourselves to be distracted, we are solely responsible for not accepting that predestination that, as children, calls us to unity with Him.

Continuing to give destiny a different role only diverts us from that spiritual path, which, like Gihon surrounding Cush, reminds us that our lives are surrounded and guided by spiritual forces that can help us reach our potential or simply keep us drifting away, even from ourselves.

We must focus on the importance of nurturing our own capacities and internal diversities, allowing divine energy to flow freely and purposefully in our lives, guiding us toward a higher destiny.

Let us not lose sight of the fact that everything in the spiritual world calls us to interrelate, especially words. Therefore, Cush (Cush - כּוּשׁ), a descendant of Ham, son of Noah, although traditionally associated with regions of East Africa or Nubia, invites us with his symbolism to understand that place outside the spiritual center, that is, to reinterpret that exile that, as a level of materialistic consciousness, distances us from holiness.

According to the Zohar, the nations surrounding Israel represent forces of the physical world that, although seemingly alien, are called to redeem themselves and be elevated. כּוּשׁ: כ(20) + ו(6) + ש) = 326 = (300), and although this number does not directly correspond to a Divine Name, it is close to the gematria of "עֶרֶב רַב " (Erev Rav, 272), the "mixed multitudes" who left Egypt with Israel, representing confusing forces that must be clarified.

In this sense, Cush represents places or states of the soul where the Light is hidden, but also potential for redemption if illuminated by divine consciousness. The Gihon River – גִּיחוֹן : which comes from the root "גח" (gij), meaning "to spring forth" or "to emerge with force" – is that vital force that rises from below, an energy that seeks to ascend. That is, the hidden forces of the soul and the physical world that emerge to be elevated. According to Rabbi Chaim Vital, the four rivers of Eden represent spiritual channels of divine influence. The Gichon represents the flow of din (judgment), which can be transformed into mercy through spiritual wisdom.

גִּיחוֹן: ג(3) + י(10) + ח(8) + ו(6) + (77 = (50) ן, equal to the gematria of: עז (oz) = "strength" ). 7= ז, 70= ע מזלה) (mazal) = "heavenly influence" – 77 in some variants, also linked to "טוב חסד " (tov chesed) — "benevolent goodness." Thus, the Gihon represents the inner force that springs forth, but which must be guided by wisdom and spiritual intention to become a channel of blessing.

Cush represents the aspects of the world that are "far from the sacred," but not irredeemable. They are places in the soul where there seems to be no light, but precisely there lies hidden potential. Gihon is the energy that flows from these places, sprouting life even in the darkness, and reminds us that spiritual awakening can emerge from any corner, even the most impure.

As believers, we should not fear or reject the "far" aspects of the world or of ourselves, but rather see them as grounds of tikkun, places where light is waiting to be revealed. Confusion, remoteness, or the seemingly "pagan" are not pure evil, but unrefined matter, waiting for the spark of the soul to rise.

MIS NOTAS

# והנהר הרביעי הוא פרת

*V'ha-nahar ha-r'vii hu Prat*

«Y el cuarto río es el Éufrates.»

*"And the fourth river is the Euphrates."*

## REFLEXIÓN

El río Éufrates ("Prat" – פְּרָת) marca el límite oriental de la tierra prometida a Abraham. No perdamos de vista que en la visión cabalística, los ríos del Edén representan flujos de energía espiritual que emanan del Ein Sof (lo infinito) y el Éufrates simboliza esa corriente de deseo, vida, y potencial material que debe ser canalizado.

El Éufrates representa Yesod, la sefirá que canaliza las energías espirituales a lo material. En Zohar, los cuatro ríos del Edén tienen correspondencias con las emociones y los poderes que fluyen hacia el mundo físico. El Éufrates también puede simbolizar una frontera entre lo espiritual y lo mundano, o entre lo sagrado y lo profano.

Éufrates (Prat – פְּרָת ) tiene un valor guemátrico de: 400 = ת, 200= ר, 80= פ, Total = 68º, número que se puede comparar con otras palabras en hebreo para buscar significados ocultos. Algunos estudiosos relacionan este número con ideas de desbordamiento, frontera, y transición, lo cual tiene sentido simbólicamente con un río que define territorios y puede tanto dar vida como destruir.

En textos proféticos (Isaías, Jeremías, Apocalipsis), el Éufrates aparece como un escenario de grandes juicios o batallas. En el Apocalipsis se dice que el río se secará para preparar el camino a los reyes del oriente, lo que ha sido interpretado por algunos como una señal apocalíptica. Los cabalistas y algunos estudiosos místicos han visto esto como una señal del debilitamiento de ciertas fuerzas materiales que deben ceder paso a una renovación espiritual.

Aunque el Éufrates no está en Israel, fluye por países como Irak y Siria, regiones claves en la geopolítica del Medio Oriente. No olvidemos que el pacto abrahámico menciona la tierra "desde el Nilo hasta el Éufrates", lo que ha sido interpretado literalmente por algunos grupos como un reclamo territorial simbólico del "Gran Israel", aunque el Estado moderno de Israel no persigue eso de manera oficial.

Incluso algunos movimientos mesiánicos (judíos o cristianos) ven el conflicto actual como parte de una lucha espiritual que culminará en la "reunificación" de las tierras prometidas, en la visión cabalística, la guerra no es solo territorial, sino espiritual: sobre la alineación de las fuerzas del bien y

el mal, la elevación de las chispas divinas (nitzotzot), y la preparación para la redención final (gueulá).

Desde la Cábala y la Guematria, el río Éufrates no es solo un río físico, sino un símbolo profundo de frontera espiritual, canal de energía, y signo de transformación profética. Por ello para interpretar estos versículos más allá del concepto humano de ríos, se debe intentar ir más allá de nuestros mapas terrenales.

El Edén y aquellos ríos que de él salían para regar el jardín deben interpretarse desde una perspectiva espiritual. El río והנהר (V'ha-nahar) nos proyecta, a través del signo lingüístico ו , esa conexión y continuidad que debemos mantener con Él. Por ello, el concepto de "el cuarto" הרביעי (ha-r'vii) más que un número, nos sugiere esas cuatro letras de donde partió todo lo creado: el Tetragrámaton.

Nombre sagrado de nuestro Creador para algunos (יהוה - YHWH), que dio vida y sentido a todo gracias a la vibración de Su Palabra, la misma que se convierte en Luz y agua: creación. Es por ello que פרת (Prat) más que describirnos el río Éufrates, en gematría, con un valor de 680 (200=ר ,80=פ 400=ת,), nos habla de una característica: fertilidad, la cual abunda en esta creación, ya que Él es vida.

Quienes consideran el Éufrates como ese río vital en las antiguas civilizaciones, olvidan que los contextos bíblicos son diferentes a los nuestros y que todos sus versículos nos llaman a reconocernos como sus hijos y a volver a ser uno con Él. Esta fragmentación no debe entenderse como un castigo, sino como la oportunidad de aprender a coordinar el don del libre albedrío en un espacio que, al estar alejado de Él, tiene una idea errada de lo que es la integridad y la plenitud de nuestro Padre Celestial.

El hecho de que el Éufrates sea el cuarto río mencionado puede sugerir la necesidad de balancear los aspectos materiales y espirituales en nuestra existencia, reconociendo la influencia divina que fluye a través de todas las cosas. No perdamos de vista que Edén debe entenderse como una prefiguración del futuro estado redentor de la humanidad, el tiempo en donde reinará nuestro Mashíaj (Mesías), eternidad en donde se restaurará el equilibrio perdido y se logrará una nueva armonía entre lo espiritual y lo material, retorno en donde alcanzaremos ese nivel elevado de conciencia que nos reconecte con el Creador.

Por ello cada rio: Pisón (פִּישׁוֹן), simboliza esa expansión, abundancia y deseo de crecer, al asociarlos con oro y piedras preciosas, se esta hablando de la Sefirá: Jésed (Bondad), de expansión, generosidad, fluidez, escenario que representa la aspiración, el deseo de conocer y la energía creativa que busca manifestarse. Lo que nos llama como creyentes a ese impulso de crear, de compartir y de expandirnos que viene de la fuente divina. Deseo correcto que, canalizado hacia el bien, es sagrado.

El Guijón (גִּיחוֹן), simboliza esa fuerza interna, la introspección, la emoción. Alser rodeado por la tierra de Cus (Etiopía) nos habla de la Sefirá: Guevurá (Rigor / Fortaleza) que implica contención, juicio, intensidad emocional. Y por ello representa las emociones profundas y la capacidad de

controlar o canalizar el deseo. Emociones que son ríos poderosos y que no se deben reprimir ni desbordar, sino entender y transformar en impulso espiritual.

El Hidekel – Tigris (חִדֶּקֶל), refleja esa claridad del pensamiento gracias a la sabiduría activa, por ello fluye al oriente de Asiria, recordándonos la Sefirá: Tiféret (Belleza / Armonía) y la idea de balance entre compasión y juicio. El rio representa el pensamiento claro, el discernimiento, la visión ética y estética. Lo que nos llama a buscar ese discernimiento espiritual que viene cuando equilibramos emoción y razón, deseo y contención. La sabiduría brilla donde hay armonía interior.

Y el Prat – Éufrates (פְּרָת ) significa esa manifestación final, lo concreto, el mundo físico. La Sefirá: Maljut (Reino), si, el recipiente final donde todo lo espiritual se realiza. Por ello representa la acción, el cuerpo, el mundo real donde debemos llevar a cabo la voluntad divina. Y es que todo lo espiritual debe llegar al mundo físico. No basta con ideas o emociones: hay que actuar, transformar y elevar lo material con intención.

El río único que sale del Edén representa la fuente divina: el Ein Sof (lo Infinito). Los cuatro brazos son los canales a través de los cuales la energía divina se distribuye a los mundos inferiores. En la estructura del Árbol de la Vida, reflejan el paso de lo divino hacia lo humano, del pensamiento hacia la acción.

Invitación a fluir como un río, pero con dirección, ya que la espiritualidad sana no es solo pasión; es canalización y contención, se trata de conectarnos con esos cuatro niveles del alma: Pensamiento, emoción, deseo y acción, que deben alinearse con lo divino, y es que todo comienza en el Edén interior. El "río" nace dentro de cada uno de nosotros y esa conciencia pura, fluye, haciéndonos actuar de una forma o de otra dentro de este mundo.

## REFLECTION

The Euphrates River ("Prat" – פְּרָת ) marks the eastern boundary of the land promised to Abraham. Let us not lose sight of the fact that in the Kabbalistic vision, the rivers of Eden represent flows of spiritual energy emanating from the Ein Sof (the infinite), and the Euphrates symbolizes that current of desire, life, and material potential that must be channeled.

The Euphrates represents Yesod, the sefirah that channels spiritual energies into the material. In the Zohar, the four rivers of Eden correspond to the emotions and powers that flow into the physical world. The Euphrates can also symbolize a boundary between the spiritual and the mundane, or between the sacred and the profane.

Euphrates (Prat – פְּרָת ) has a gematric value of: 400 = ת ,200 = ר ,80 = פ, Total = 68º, a number that can be compared with other Hebrew words to search for hidden meanings. Some scholars relate this number to ideas of overflowing, borders, and transition, which makes sense symbolically with a river that defines territories and can both give life and destroy.

In prophetic texts (Isaiah, Jeremiah, Revelation), the Euphrates appears as a site of great judgments or battles. In Revelation, it is said that the river will dry up to prepare the way for the kings of the East, which has been interpreted by some as an apocalyptic sign. Kabbalists and some mystical scholars have seen this as a sign of the weakening of certain material forces that must give way to spiritual renewal.

Although the Euphrates is not in Israel, it flows through countries like Iraq and Syria, key regions in the geopolitics of the Middle East. Let us not forget that the Abrahamic covenant mentions the land "from the Nile to the Euphrates," which has been interpreted literally by some groups as a symbolic territorial claim of "Greater Israel," although the modern State of Israel does not officially pursue this.

Even some messianic movements (Jewish or Christian) see the current conflict as part of a spiritual struggle that will culminate in the "reunification" of the promised lands. In the Kabbalistic view, the war is not only territorial, but spiritual: about the alignment of the forces of good and evil, the elevation of divine sparks (nitzotzot), and the preparation for the final redemption (geulah).

In Kabbalah and Gematria, the Euphrates River is not only a physical river, but a profound symbol of a spiritual boundary, a channel of energy, and a sign of prophetic transformation. Therefore, to interpret these verses beyond the human concept of rivers, we must attempt to go beyond our earthly maps.

Eden and the rivers that flowed from it to water the garden must be interpreted from a spiritual perspective. The river וּהנהר (V'ha-nahar) projects to us, through the linguistic sign ו , that connection and continuity we must maintain with Him. Therefore, the concept of "the fourth" הרביעי (ha-r'vii), more than a number, suggests to us those four letters from which all creation began: the Tetragrammaton.

The sacred name of our Creator for some (יהוה - YHWH), which gave life and meaning to everything through the vibration of His Word, the same that becomes Light and water: creation. This is why פרת (Prat), rather than simply describing the Euphrates River, in gematria, with a value of 680 (פ=80, ר=200, ת =400), speaks to us of a characteristic: fertility, which abounds in this creation, for He is life.

Those who consider the Euphrates as that vital river in ancient civilizations forget that biblical contexts are different from ours and that all its verses call us to recognize ourselves as His children and to return to being one with Him. This fragmentation should not be understood as a punishment but as the opportunity to learn to coordinate the gift of free will in a space that, being distant from Him, has a flawed understanding of what integrity and the fullness of our Heavenly Father truly are.

The fact that the Euphrates is the fourth river mentioned may suggest the need to balance the material and spiritual aspects of our existence, recognizing the divine influence that flows through all things. Let us not forget that Eden should be understood as a prefiguration of the future redemptive state of humanity, the time when our Mashiach (Messiah) will reign, an eternity where

the lost balance will be restored, and a new harmony between the spiritual and the material will be achieved, a return where we will reach that elevated level of consciousness that reconnects us with the Creator.

Therefore, each river: Pison (פִּישׁוֹן), symbolizes that expansion, abundance, and desire to grow. When associated with gold and precious stones, we are speaking of the Sefirah: Chesed (Goodness), of expansion, generosity, fluidity, a stage that represents aspiration, the desire to know, and the creative energy that seeks to manifest. This calls us as believers to that impulse to create, to share, and to expand that comes from the divine source. Correct desire that, channeled toward good, is sacred.

The Gihon (גִּיחוֹן ) symbolizes that inner strength, introspection, and emotion. Being surrounded by the land of Cush (Ethiopia) speaks to us of the Sefirah: Gevurah (Strength/Fortitude), which implies restraint, judgment, and emotional intensity. And therefore, it represents deep emotions and the ability to control or channel desire. Emotions are powerful rivers that should not be repressed or overflowed, but rather understood and transformed into spiritual impulse.

The Hiddekel-Tigris (חִדֶּקֶל) reflects that clarity of thought thanks to active wisdom. Therefore, it flows east of Assyria, reminding us of the Sefirah: Tiferet (Beauty/Harmony) and the idea of balance between compassion and judgment. The river represents clear thinking, discernment, ethical and aesthetic vision. This calls us to seek that spiritual discernment that comes when we balance emotion and reason, desire and restraint. Wisdom shines where there is inner harmony.

And the Prat-Euphrates (פְּרָת ) signifies that final manifestation, the concrete, the physical world. The Sefirah: Malchut (Kingdom), yes, the final vessel where all spiritual things are realized. Therefore, it represents action, the body, the real world where we must carry out divine will. And everything spiritual must reach the physical world. Ideas or emotions are not enough: we must act, transform, and elevate the material with intention.

The single river that flows from Eden represents the divine source: the Ein Sof (the Infinite). The four branches are the channels through which divine energy is distributed to the lower worlds. In the structure of the Tree of Life, they reflect the passage from the divine to the human, from thought to action.

An invitation to flow like a river, but with direction, since healthy spirituality is not just passion; it is channeling and containment, connecting with those four levels of the soul: Thought, emotion, desire, and action, which must align with the divine, and everything begins in the inner Eden. The "river" is born within each of us, and that pure consciousness flows, causing us to act in one way or another within this world.

MIS NOTAS

# וַיִּקַּח יְהוָה אֱלֹהִים אֶת־הָאָדָם וַיַּנִּחֵהוּ בְגַן־עֵדֶן לְעָבְדָהּוּלְשָׁמְרָהּ

*Va-yikach Adonai Elohim et-ha-adam va-yanichehu b'gan-eden l'ovdah u- l'shamrah*

«Y tomó el Señor Dios al hombre, y lo puso en el jardín del Edén, para que lo cultivara y lo guardara.»

*"And the Lord God took the man and put him in the garden of Eden, to work it and keep it."*

## REFLEXIÓN

Desde la Cábala y la Guematria, este versículo revela el propósito espiritual del ser humano: no solo como habitante pasivo del mundo, sino como colaborador activo en la obra divina. "Cultivar" – לעבדה (le'ovdá), proviene de la raíz ד. ב. ע (avodá) que significa trabajar o servir. En la Torah, "avodá" también se usa para referirse al servicio sagrado (como en el Templo).

Por ello este concepto representa el trabajo espiritual interno, se trata de refinar el alma, elevar el mundo, transformar lo mundano en divino. El "cultivo" no es físico solamente: es el trabajo de conciencia, intención (kavaná) y rectificación (tikún). El hombre es socio de Dios en la tikún ha'olam – la rectificación del mundo.

לעבדה (le'ovdá) = 111. (5=ה+ 4=ד+ 2=ב+ 70= ע+ 30= ל). 111 también es el valor de: אלף (Alef) – la primera letra del alfabeto hebreo, símbolo del Uno, la unidad divina oculta en lo múltiple. Esto indica que "cultivar" es revelar la Unidad divina (Alef) oculta en la creación.

"Guardar" – ולשמרה (ulshomrá). De la raíz ר. מ. ש (shamar) – guardar, custodiar, proteger. En otros contextos bíblicos, significa observar los mandamientos. Representa la protección de la santidad, mantener la pureza del alma, poner límites a los impulsos destructivos. Equilibra el "cultivar", que es más activo, con una función de resguardo ético y espiritual.

ולשמרה (ulshomrá) = 547. (5= ה+ 200= ר+ 40=מ+ 300= ש+ 30=ל+ 6= ו), es el valor de לְ הַ אִ יר אֶת הַ חוֹשֶׁ ךְ (leha'ir et hachoshech) – iluminar la oscuridad. Esto sugiere que "guardar" no es esconderse del mal, sino contenerlo y redimirlo con luz y conciencia.

Dios no pone al ser humano en el Edén como turista, sino como guardián y co-creador. La tarea del hombre es trabajar en sí mismo y en el mundo, transformando el caos en orden, el deseo en compasión, la materia en santidad. Dualidad de esa misión que nos llama a trnasformarnos, a

proteger nuestra santidad a la expansión (Jésed) con limite (Guevurá), al servicio espiritual (avodá) a la observancia ética (Shmirá), a hacer visible lo espiritual.

El trabajo espiritual (avodá) y la protección de lo sagrado (shmirá) son las dos caras del Tikún, el proceso por el cual el alma repara el mundo y se eleva. Esto también refleja el balance entre Zeir Anpin (la manifestación divina activa) y Maljut (la recepción, el resguardo).

Nuestra tarea implica el trabajar ese mundo interior: la "tierra" que debemos cultivar es nuestra propia alma, cuidando de nuestra conciencia: vigilando esos pensamientos, acciones e intenciones. Viviendo con un propósito celestial ya que cada acto puede ser parte de la Tikún del Edén original, se trata de hacer de nuestros entornos ese jardín: un espacio donde florezca la divinidad.

Y fue así como resultado de nuestra desobediencia, que caímos en un espacio terrenal y temporal en donde pudiéramos reconocernos y aprender a coordinar nuestra voluntad, asimilando que necesitamos de Su voluntad y guía. Por ello, el mandato divino de trabajar y cuidar ese jardín aún se mantiene. Sin embargo, poco comprendemos conceptos como "tomar" וַיִּקַּח (Va-yikach), que nos llama a asumir esa responsabilidad que tiene que ver con poner al servicio de nuestros entornos nuestros dones y habilidades, y no ser servidos.

Nuestro amoroso Padre Celestial, sin embargo, sabiendo que nos alejaríamos y que además lo despreciaríamos, nos ubicó en este escenario donde pudiéramos reconocerle a través de Su misericordia (יהוה), la misma que, orientada por Su justicia (אֱלֹהִים), podría mantener ese equilibrio universal que debemos encontrar a través de nuestra propia naturaleza y todo lo que nos rodea.

Él, como יְהוָה אֱלֹהִים (Adonai Elohim), entendió que ese hijo primogénito, Adán אֶת־הָאָדָם (et-ha-adam), como generador de la totalidad de la humanidad a través de ese gen que se fragmentó, necesitaba todo un proceso para que esa semilla de vida pudiera, consciente y voluntariamente, trabajar interiormente por su reintegración a ese Edén.

La invitación a que cultivara dicho Edén לְעָבְדָהּ (l'ovdah), gracias a la raíz "avodah" עֲבוֹדָה, nos reitera que no era cualquier labor, sino un servicio sagrado que tiene que ver aún con cultivar nuestros valores intrínsecos para no perder esa bondad inherente en todo lo creado, dejándonos cogobernar por la polaridad del mal, que en nuestro caso, por su prolongación y magnificación, es la generadora del caos.

Guardar su palabra וּלְשָׁמְרָהּ (u-l'shamrah), gracias a la raíz שָׁמַר (shamar), nos indica que debemos proteger y preservar la vida, lo más valioso que se nos ha otorgado, la cual también despreciamos, al no comprender plenamente todo lo que ella simboliza y significa. Tristemente, nuestras propias expresiones mundanas y egoístas nos han distanciado de Su palabra, y estamos confundidos en las múltiples capas que incluso nos puede ofrecer cada signo lingüístico.

Asimilar el simple hecho de ser creados de la nada y sin más motivo que Su amor, y que además se haya hecho toda una creación para nuestro deleite, debería mantenernos de rodillas ante Él, alabándole. Sin embargo, nuestra ingratitud es tal que no queremos saber nada de ese propósito ni de nuestra misión dentro de Su obra. Quizá por ello no somos capaces de maravillarnos al contemplar lo creado y menos aún ocuparnos de su productividad y conservación.

Somos la generación de אָדָם (Adam), con valor gemátrico 45 (40=ם ,4=ד, 1=א), lo que quiere decir que somos uno con el Creador. Esto se entiende mejor al valorar esa letra hebrea (ה), que equivale a 5 y que es, por ende, un símbolo de la revelación divina en nosotros. Cada signo lingüístico tiene un significado profundo, para lo cual necesitamos que el Espíritu Santo ilumine nuestro entendimiento para asimilar sus enseñanzas y guía.

Es por ello que el concepto גַּן (Gan - Jardín), con un valor de 53 (50=נ ,3=ג), nos habla de ese espacio de encuentro entre lo físico y lo espiritual, un escenario que aún está esperándonos si aceptamos voluntariamente Su voluntad y, por ende, nuestra responsabilidad dentro de lo creado. Trabajo (עֲבוֹדָה - avodah) y cuidado (שָׁמַר - shamar) que implican preservar la esencia divina en nuestra vida cotidiana.

Somos co-creadores y debemos recrearnos en lo creado, cultivando y protegiendo no solo el mundo físico, sino también nuestro mundo interior, intentando equilibrar esas fuerzas que nos cogobiernan inconscientemente gracias a la justicia y misericordia divina. Por lo tanto, al asumir dichas labores, podemos ir reconociendo nuestro verdadero potencial espiritual.

## REFLECTION

From Kabbalah and Gematria, this verse reveals the spiritual purpose of human beings: not only as passive inhabitants of the world, but as active collaborators in divine work. "Cultivate" – לעבדה (le'ovdah) – comes from the root ע.ב.ד (avodah), which means to work or serve. In the Torah, "avodah" is also used to refer to sacred service (such as in the Temple).

Therefore, this concept represents internal spiritual work; it involves refining the soul, elevating the world, and transforming the mundane into the divine. "Cultivation" is not only physical: it is the work of conscience, intention (kavanah), and rectification (tikkun). Man is God's partner in tikkun ha'olam – the rectification of the world.

לעבדה (le'ovdah) = 111. (5= ה+ 4=ד+ 2= ב+ 70= ע+ 30=ל). 111 is also the value of: אלף (Aleph) – the first letter of the Hebrew alphabet, symbol of the One, the divine unity hidden in the many. This indicates that "cultivating" is revealing the divine Unity (Aleph) hidden in creation.

"Guarding" – ולשמרה (ulshomra). From the root ש.מ.ר (shamar) – to guard, to guard, to protect. In other biblical contexts, it means to observe the commandments. It represents the protection of holiness, maintaining the purity of the soul, and setting limits on destructive impulses. It balances

the more active "cultivating" with a function of ethical and spiritual safeguarding.

Ulshomra = 547 (6 + 30 + 300 + 40 + 200 + 5) is the value of Leha'ir et Hachoshech – to illuminate the darkness. This suggests that "to guard" is not to hide from evil, but to contain and redeem it with light and conscience.

God does not place human beings in Eden as tourists, but as guardians and co-creators. Humanity's task is to work on themselves and the world, transforming chaos into order, desire into compassion, and matter into holiness. The duality of that mission calls us to transform ourselves, to protect our holiness, to expansion (chesed) with limits (gevurah), to spiritual service (avodah), to ethical observance (shmirah), to make the spiritual visible.

Spiritual work (avodah) and the protection of the sacred (shmirah) are the two faces of Tikkun, the process by which the soul repairs the world and elevates itself. This also reflects the balance between Zeir Anpin (active divine manifestation) and Malchut (reception, protection).

Our task involves working on that inner world: the "land" we must cultivate is our own soul, taking care of our conscience: monitoring those thoughts, actions, and intentions. Living with a heavenly purpose, since every act can be part of the Tikkun of the original Eden, is about making our surroundings that garden: a space where divinity flourishes.

And so, as a result of our disobedience, we fell into an earthly and temporal space where we could recognize ourselves and learn to coordinate our will, assimilating that we need His will and guidance. Therefore, the divine mandate to work and care for that garden still remains. However, we have little understanding of concepts such as "taking" (Va-yikach), which calls us to assume that responsibility that has to do with placing our gifts and abilities at the service of our surroundings, and not being served.

Our loving Heavenly Father, knowing that we would stray and even despise Him, placed us in this scenario where we could recognize Him through His mercy (יהוה), which, guided by His justice (אֱלֹהִים), could maintain that universal balance that we must find through our own nature and everything around us.

He, as יְהוָה אֱלֹהִים (Adonai Elohim), understood that His firstborn son, Adam אֶת־הָאָדָם (et-ha-adam), as the progenitor of all humanity through that gene that fragmented, needed a whole process so that the seed of life could consciously and voluntarily work inwardly for its reintegration into Eden.

The invitation to cultivate that Eden לְעָבְדָהּ (l'ovdah), thanks to the root "avodah" עֲבוֹדָה, reiterates that it was not just any labor, but a sacred service that still involves cultivating our intrinsic values so that we do not lose the inherent goodness in all creation, allowing ourselves to be co- governed by the polarity of evil, which, in our case, through its prolongation and magnification, is the generator of chaos.

To keep His word וּלְשָׁמְרָהּ (u-l'shamrah), thanks to the root שָׁמַר (shamar), indicates that we must protect and preserve life, the most valuable gift we have been given, which we also despise by not fully understanding all that it symbolizes and signifies. Sadly, our own mundane and selfish expressions have distanced us from His word, and we are confused by the multiple layers that even a single linguistic sign can offer us.

Assimilating the simple fact of being created out of nothing, with no other motive than His love, and that He also made an entire creation for our delight, should keep us on our knees before Him, praising Him. However, our ingratitude is such that we do not want to know anything about that purpose or our mission within His work. Perhaps this is why we are not capable of marveling at the sight of creation, let alone tending to its productivity and conservation.

We are the generation of אָדָם (Adam), with a gematric value of 45 (40=ם ,4=ד ,1=א), which means that we are one with the Creator. This is better understood by appreciating the Hebrew letter (ה), which equals 5 and is, therefore, a symbol of divine revelation within us. Each linguistic sign has a profound meaning, for which we need the Holy Spirit to illuminate our understanding to assimilate His teachings and guidance.

That is why the concept גַּן (Gan - Garden), with a value of 53 (50=נ ,3= ג), speaks to us of that space of encounter between the physical and the spiritual, a scenario that is still awaiting us if we voluntarily accept His will and, therefore, our responsibility within creation. Work (עֲבוֹדָה - avodah) and care (שָׁמַר - shamar) imply preserving the divine essence in our daily lives.

We are co-creators and must recreate ourselves in what has been created, cultivating and protecting not only the physical world but also our inner world, trying to balance those forces that unconsciously co-govern us through divine justice and mercy. Therefore, by assuming these tasks, we can begin to recognize our true spiritual potential.

MIS NOTAS

# וַיְצַו יְהוָה אֱלֹהִים עַל־הָאָדָם לֵאמֹר מִכֹּל עֵץ־הַגָּן אָכֹל תֹּאכֵל

*Va-y'tzav Adonai Elohim al-ha-adam lemor mi-kol etz-ha-gan akhol tokhel*

«Y mandó el Señor Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del jardín podrás comer libremente.»

*"And the Lord God commanded the man, saying, "Of every tree of the garden you may freely eat.""*

## REFLEXIÓN

Quienes hablan de un alto número de mandatos y preceptos del Creador deben recordar que el principal, una vez se nos creó, fue que le obedeciéramos, dejándonos como recomendación especial no comer del árbol prohibido, el mismo que nos plantearía un enorme reto en solitario para cogobernar esa libertad que tiene su sustento en nuestra obediencia hacia Él.

El concepto וַיְצַו (Va-y'tzav) - "y mandó", que tiene su raíz en צָוָה (tzav), nos reitera que esa instrucción tiene que ver con nuestro vínculo o lazo que nos une con el mandante, conexión directa que se pierde una vez asumimos la desobediencia, por lo que clamarle a Él con nuestras oraciones es el primer paso para intentar reconstruir ese vínculo.

Él, como יְהוָה אֱלֹהִים (Adonai Elohim), nos pide, por ende, dentro del proceso de restablecimiento, que nos acojamos voluntariamente a Su misericordia (יהוה) y a Su justicia (אֱלֹהִים), para poder restablecer el equilibrio que se perdió una vez desobedecimos. Es por ello que, como conjunto de humanos עַל־הָאָדָם (al-ha-adam), derivados del primer hombre, אָדָם (Adam), debemos cultivar la tierra אֲדָמָה (adamah), para, a través de ella, recoger los frutos que nos permitan nutrirnos de Él, asumiendo nuestro rol en la creación.

Nuestra desobediencia, que afectó lo eterno y nos llevó al mundo fragmentado con su línea limitada y finita de tiempo, sigue siendo el lugar donde debemos aprender a obedecer. Es por ello que en este mundo nos contaminamos con las impurezas de dicha desobediencia hasta que retornemos al Edén: מִכֹּל עֵץ־הַגָּן (mi-kol etz-ha-gan), espacio que simboliza ese lugar de origen y pureza espiritual, donde cada árbol representa una fuente de vida y conocimiento.

Seguimos alimentándonos del árbol prohibido del conocimiento del bien y del mal, del cual podíamos comer libremente אָכֹל תֹּאכֵל (akhol tokhel), pero del que se nos advirtió no hacerlo para mantenernos dentro de la abundancia de la provisión divina que nos ofrecían los otros árboles y sus

frutos.

Al no atender sus límites, perdimos ese acceso pleno a la vida y a sus bendiciones, por lo cual necesitamos del Árbol de la Vida (עֵץ הַ חַ יִּים): nuestro Señor Jesucristo. No olvidemos que el concepto de עֵץ (etz - árbol), que nos recuerda, gracias a la suma gemátrica de עֵץ que es 160 (ץ, 70=ע 90=), que Él es la estructura de todo y nuestro camino hacia el crecimiento y la iluminación, para lo cual Él despejó esos senderos de retorno al jardín גָּן (gan - jardín), 53 (50=נ, 3=ג).

Nuestro libre albedrío, como don, necesita de los límites divinos, atendiendo que, aunque podemos comer de "todo árbol", debemos abstenernos de algunos frutos para poder disfrutar de la abundancia de oportunidades que Él nos brinda y de Su generosidad, siempre y cuando nos mantengamos en el marco de la obediencia divina.

En el día a día enfrentamos decisiones que requieren balancear nuestras necesidades y deseos con los mandamientos y principios del Creador, por lo que no debemos perder de vista que cada intención, deseo, pensamiento, emoción, palabra, interacción e interrelación tiene una consecuencia. Esto quiere decir que ese don del libre albedrío no reside en la capacidad de hacer cualquier cosa, sino en elegir el bien dentro de los parámetros establecidos por la ley divina.

La verdadera libertad viene acompañada de responsabilidad, la cual se logra al seguir las instrucciones divinas, las mismas que nos permiten disfrutar de la obra del Creador, pero sobre todo reencontrarnos con ese propósito más profundo para el cual fuimos creados.

La cábala nos insiste que el libre albedrío es a su vez el que nos otorga la posibilidad del Tikún o rectificación, por ello el único mandato del Creador: obedecerle, tiene que ver con ese don que nos permite elegir el hacerlo o no lo cual introduce a la vez la posibilidad de Tikún (corrección o rectificación espiritual).

Comer de todos los árboles representa disfrutar del mundo físico y espiritual en armonía con la voluntad divina. No comer del árbol del conocimiento del bien y del mal representa una restricción necesaria para mantener la unidad con la Luz divina, evitando la separación que surge del dualismo.

"Akol tokhel" (אכול תאכל) – “comer comerás” (o "podrás comer libremente") Este es un ejemplo clásico de repetición enfática en hebreo bíblico. אכול (akol) = 1 + 20 + 6 + 30 = 57, תאכל (tokhel) = 400 + 1 + 20 + 30 = 451, suman un total de 508 que no es número casual. Algunos comentarios relacionan 508 con el valor de ciertas palabras como חנוך (Janoj), el séptimo patriarca, quien “caminó con Dios” y fue llevado sin morir, sugiriendo que el acto de comer libremente puede estar vinculado con la elevación espiritual cuando se hace en obediencia.

Por lo tanto, el mandato del Creador es "solo uno: obedecer", sin embargo al no hacerlo nos entrega la Torà con 611 mandamientos, más los dos directamente dichos por Èl en el Sinaí para un total de 613. "Torá" (תורה) = 611. Esto no es casualidad: 611 = (5) ה) + 200( ר) + 6( ו) + 400( ת. Esto representa los

611 mandamientos que fueron entregados a través de Moshé Rabeinu. Los otros dos mandamientos ("Yo soy el Señor tu Dios" y "No tendrás otros dioses") fueron escuchados directamente de Dios en el Monte Sinaí. Por eso, 611 + 2 = 613 mandamientos (Taryag Mitzvot, תריג מצוות).

## REFLECTION

Those who speak of a high number of commands and precepts from the Creator must remember that the primary command, once we were created, was to obey Him, leaving us with the special recommendation not to eat from the forbidden tree, the very one that would present us with a great challenge to co-govern that freedom, which is sustained by our obedience to Him.

The concept וַיְצַו (Va-y'tzav) - "and commanded," which has its root in צַוָּה (tzav), reiterates that this instruction relates to our bond or connection with the one who commands, a direct link that is lost once we choose to disobey. Therefore, calling out to Him in our prayers is the first step in attempting to rebuild that bond.

He, as יְהוָה אֱלֹהִים (Adonai Elohim), asks us, within the process of restoration, to voluntarily embrace His mercy (יהוה) and His justice (אֱלֹהִים), in order to reestablish the balance that was lost once we disobeyed. This is why, as a group of humans עַל־הָ אָ דָ ם (al-ha-adam), derived from the first man, אָ דָ ם (Adam), we must cultivate the earth אֲדָ מָ ה (adamah), so that through it, we may gather the fruits that allow us to be nourished by Him, assuming our role in creation.

Our disobedience, which affected the eternal and led us to the fragmented world with its limited and finite timeline, remains the place where we must learn to obey. This is why, in this world, we are contaminated by the impurities of that disobedience until we return to Eden: מִ כֹּל עֵץ־הַ גָּן (mi-kol etz-ha-gan), a space that symbolizes that place of origin and spiritual purity, where each tree represents a source of life and knowledge.

We continue to feed on the forbidden tree of the knowledge of good and evil, from which we could freely eat אָכֹל תֹּאכֵל (akhol tokhel), but from which we were warned not to eat, to remain within the abundance of the divine provision offered by the other trees and their fruits.

By not heeding His limits, we lost full access to life and its blessings, which is why we need the Tree of Life (עֵץ הַ חַ יִּים): our Lord Jesus Christ. Let us not forget that the concept of עֵץ (etz - tree), which reminds us, through the gematria sum of עֵץ which is 160 (ע=70, ץ=90), that He is the structure of everything and our path toward growth and enlightenment, for which He cleared those paths back to the garden גָּן (gan - garden), 53 (ג=3, נ=50).

Our free will, as a gift, requires divine limits, understanding that although we may eat from "every tree," we must abstain from certain fruits to enjoy the abundance of opportunities that He provides and His generosity, as long as we remain within the framework of divine obedience.

In our daily lives, we face decisions that require balancing our needs and desires with the Creator's commandments and principles, so we must not lose sight that every intention, desire, thought, emotion, word, interaction, and interrelation has a consequence. This means that the gift of free will does not reside in the ability to do anything, but in choosing what is good within the parameters established by divine law.

True freedom comes with responsibility, which is achieved by following divine instructions, the same that allow us to enjoy the Creator's work but, above all, to reconnect with the deeper purpose for which we were created.

Kabbalah insists that free will is what grants us the possibility of Tikkun or rectification. Therefore, the Creator's sole command: to obey Him, has to do with that gift that allows us to choose whether or not to do so, which in turn introduces the possibility of Tikkun (spiritual correction or rectification).

Eating from all the trees represents enjoying the physical and spiritual world in harmony with divine will. Not eating from the tree of the knowledge of good and evil represents a necessary restriction to maintain unity with the divine Light, avoiding the separation that arises from dualism.

"Akol tokhel" (אכול תאכל) – "you shall eat" (or "you may eat freely"). This is a classic example of emphatic repetition in Biblical Hebrew. Akol = 1 + 20 + 6 + 30 = 57, Tokhel = 400 + 1 + 20 + 30 = 451, for a total of 508, which is no coincidence. Some commentaries link 508 to the meaning of certain words, such as Chanoch, the seventh patriarch, who “walked with God” and was taken without dying, suggesting that the act of eating freely may be linked to spiritual elevation when done in obedience. Thus, the Creator’s commandment is “only one: obey,” yet by not doing so He gives us the Torah with 611 commandments, plus the two directly spoken by Him at Mount Sinai for a total of 613. “Torah” (תורה) = 611. This is no coincidence: 611 = (5) ה + 200( ר) + 6( ו) + 400( ת. This represents the

611 commandments that were given through Moshe Rabeinu. The other two commandments (“I am the Lord your God” and “You shall have no other gods”) were heard directly from God at Mount Sinai. Therefore, 611 + 2 = 613 commandments (Taryag Mitzvot, תריג מצוות).

MIS NOTAS

# וּמֵעֵץ הַדַּעַת טוֹב וָרָע לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ כִּי בְיוֹם אֲכָלְךָ מִמֶּנּוּ מוֹת תָּמוּת

*U-me'etz ha-da'at tov va-ra lo tokhal mimenu ki b'yom akholkha mimenu mot tamut*

«Pero del árbol del conocimiento del bien y del mal no comerás, porque el día que de él comas, ciertamente morirás.»

*"But from the tree of the knowledge of good and evil, you shall not eat, for on the day that you eat from it, you will surely die."*

## REFLEXIÓN

El "árbol del conocimiento del bien y del mal" simboliza más que la dualidad que cogobierna hoy nuestras vivencias, el paso por la dimensión de la muerte, fruto de coexistir en la imperfección de un mundo donde debemos aprender de los efectos de nuestras libertades, no solo para con nosotros, sino para con los demás.

Es por ello que ese árbol del conocimiento וּמֵ עֵץ הַ דַּ עַת (U-me'etz ha-da'at) debe ser visto en su totalidad como un canal de energía del cual tomamos frutos, עֵץ (etz - árbol), vida הַ דַּ עַת (ha-da'at - el conocimiento), que al trasladarse a la sefirá Da'at, nos reitera que requiere integrarse a la conciencia divina para poder restablecer su sentido o, de lo contrario, divagará en conocimientos finitos y limitados que no lograrán explicar esa esencia infinita e ilimitada.

Cuestionamientos de los que estamos llenos y que nos hacen percibir el bien y el mal טוֹ בְ וָ רָ ע (tov va-ra) como una simple dualidad, "tov" (bien) y "ra" (mal), cuando realmente dichos conceptos nos introducen en la complejidad de una dimensión moral en la que dichas fuerzas que cogobiernan nuestra inconsciencia nos arrojan la necesidad de entenderlas, atenderlas y equilibrarlas.

Comer algo es comprender que ello se integra a nosotros, por lo cual la invitación a no hacerlo לֹ א תֹ אכַ ל מִ מֶּ נּ וּ (lo tokhal mimenu) significa, con esa prohibición directa, además de una advertencia, una alerta, donde el verbo תֹ אכַ ל (tokhal - comerás) nos arroja la idea de que algo se integra a nosotros, se hace parte, siendo esa experiencia o conocimiento un elemento que, con sus impurezas, nos aleja del propósito de ser luz estando cerca de la fuente generadora de esa luz.

La prohibición de "comer" simboliza la restricción en la adquisición de ciertos conocimientos o la implicación en ciertas experiencias que pueden llevar a consecuencias negativas, כִּ י בְ יוֹ ם אֲ כָ לְ ךָ מִ מֶּ נּ וּ מוֹ ת תָּ מוּ ת (ki b'yom akholkha mimenu mot tamut) - "porque el día que de él comas, ciertamente

morirás". Estado que tiene que ver más que con la muerte del cuerpo, con la introducción a la dimensión de la muerte espiritual, toda una separación con Él que nos aleja de todo lo que Él nos ofrece y, por lo tanto, de ese nuestro estado de gracia original.

Lo que reconocemos como nuestros actuales conocimientos, al estar alejados de Su sabiduría, tan solo forman parte de una suma de ignorancias, especulaciones, desinformaciones, es decir, desconocimientos de Él. דַּ עַת (da'at - conocimiento), desde su valor gemátrico דַּ עַת suma 474 (4= ד 400= ת, 70=ע,), nos recuerda que el llamado a estar conectados a esa fuente, según la sefirá que conecta las sefirot superiores (chochmah y binah) con las inferiores, requiere reconocernos como sus hijos.

El mandato de no comer del árbol del conocimiento del bien y del mal nos enseña sobre la naturaleza de las elecciones y sus consecuencias, pero sobre todo, sobre cómo nuestras elecciones representan o nuestra caída en la dualidad y alejamiento de la unidad divina, o nuestra elevación para así entender nuestra actual fragmentación de esa sabiduría pura y de nuestra conciencia divina.

Sus leyes y mandatos, más que representar prohibiciones, significan pruebas de crecimiento, enseñanzas sobre los límites de ese conocimiento humano, pero también la necesidad de confiar en la guía divina, ya que no todas las experiencias son beneficiosas. Por el contrario, reencontrarnos con Su sabiduría implica saber qué evitar y cuándo hacerlo para actuar en alineación con esos principios elevados.

El mundo se encuentra como lo apreciamos, producto de nuestros libertinajes, de querer hacer lo que nos viene en gana, obviando que la verdadera libertad no está en hacer todo lo que queramos, sino en elegir lo que nos acerque más a la unidad divina y a la plenitud espiritual. Obediencia y autocontrol son pilares para mantener la conexión con lo divino y evitar la caída en la fragmentación y el dolor, que como llamado de atención nos advierte desde nuestra esencia.

En la Kabalá, el Árbol de la Vida representa el Sefirótico, es decir, el sistema de 10 Sefirot que conectan lo Divino con lo creado. El Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal simboliza la mezcla entre opuestos, que trajo la confusión moral y la separación entre el bien y el mal. El mandato de no comer de ese árbol sugiere una instrucción de permanecer en un estado de unidad espiritual sin caer en la polaridad que lleva al juicio (Din).

La Kabalá enseña que no era el conocimiento lo prohibido, sino el momento y la preparación. La humanidad aún no estaba lista para integrar el conocimiento dual sin caer. El árbol no era malvado; era demasiado poderoso para un alma no desarrollada. La Kabalá y la Gematría revelan que el mandato de comer libremente excepto del árbol del conocimiento no fue una prohibición arbitraria, sino una guía hacia el crecimiento espiritual, la integración con la Luz divina y el desarrollo del libre albedrío. Comer “libremente” representa una relación armónica con el mundo, pero con límites que preservan la conexión con lo eterno.

Desde una visión cabalística, todos los mandamientos son expresiones diferentes del mismo principio esencial: unión con la Voluntad Divina, o sea: obediencia alineada con la Luz de Ein Sof (el Infinito). En ese sentido, obedecer no es simplemente cumplir órdenes, sino armonizar el alma con la Fuente.

La Kabalá enseña que las 613 mitzvot no son mandatos externos, sino canales espirituales que permiten al alma rectificarse (Tikún) y elevarse. Hay 248 mandamientos positivos (haz) → asociados con los 248 órganos del cuerpo. Y 365 negativos (no hagas) → asociados con los 365 tendones o días del año. Esto revela que la totalidad de la existencia humana está involucrada en la conexión con la Luz divina.

Y que el mandato de obedecer en el Edén es el arquetipo de todas las mitzvot. En el jardín, había una sola mitzvá: no comer del árbol del conocimiento. Desde la perspectiva cabalística, esta única orden y esta contenía todas las futuras mitzvot de forma potencial. Y ello era un símbolo del libre albedrío y la oportunidad de conexión. Cuando se quebró esa única mitzvá, fue necesario fragmentar la conexión y distribuirla en 613 canales que permiten su reparación. Por eso, la historia del Edén se considera la raíz de la necesidad de la Torá.

El Shema Israel declara: "Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas." Este mandamiento (Devarim/Deuteronomio 6:4-5) es considerado por los sabios como la esencia de todos los mandamientos, y el Zóhar lo llama el “Yijud” (unificación), porque el amor es la forma suprema de obedecer.

Obedecer no es un mandato aislado, sino la esencia espiritual común a los 613 mandamientos. Las 613 mitzvot son manifestaciones múltiples de una sola voluntad divina: que el alma se conecte con su Fuente. La fragmentación del Uno en muchos es un reflejo de la caída de Adán; el cumplimiento de las mitzvot es el camino de regreso a esa Unidad.

## REFLECTION

The "tree of the knowledge of good and evil" symbolizes more than the duality that co-governs our lives today; it represents the passage through the dimension of death, a consequence of coexisting in the imperfection of a world where we must learn from the effects of our freedoms, not only for ourselves but also for others.

This is why that tree of knowledge וּמֵ עֵ֣ץ הַ דַּ עַת (U-me'etz ha-da'at) should be seen in its entirety as a channel of energy from which we take fruits, עֵ֣ץ (etz - tree), life הַ דַּ עַת (ha-da'at - knowledge), which, when linked to the sefira Da'at, reiterates that it requires integration with divine consciousness to restore its meaning; otherwise, it will wander in finite and limited knowledge, unable to explain that infinite and limitless essence.

Questions that fill us and make us perceive good and evil טוֹב וָרָע (tov va- ra) as a simple duality, "tov" (good) and "ra" (evil), when these concepts truly introduce us to the complexity of a moral dimension where these forces that co-govern our unconsciousness impose the need to understand, address, and balance them.

To eat something is to understand that it becomes part of us; therefore, the invitation not to do so לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ (lo tokhal mimenu) signifies, with this direct prohibition, not just a warning but an alert, where the verb תֹּאכַל (tokhal - you shall eat) conveys the idea that something integrates into us, becomes part of us, with that experience or knowledge being an element that, with its impurities, distances us from the purpose of being light by staying close to the source of that light.

The prohibition of "eating" symbolizes the restriction in acquiring certain knowledge or engaging in certain experiences that may lead to negative consequences, כִּי בְּיוֹם אֲכָלְךָ מִמֶּנּוּ מוֹת תָּמוּת (ki b'yom akholkha mimenu mot tamut) - "for on the day that you eat from it, you will surely die." This state relates not just to physical death but to the introduction to the dimension of spiritual death, a separation from Him that distances us from everything He offers and, therefore, from our original state of grace.

What we recognize as our current knowledge, being distanced from His wisdom, is merely a sum of ignorance, speculation, misinformation—in other words, a lack of knowledge of Him. דַּעַת (da'at - knowledge), from its gematric value דַּעַת summing 474 (400=ת ,70=ע ,4= ד), reminds us that the call to connect with that source, according to the sefira that connects the higher sefirot (chochmah and binah) with the lower ones, requires recognizing ourselves as His children.

The command not to eat from the tree of the knowledge of good and evil teaches us about the nature of choices and their consequences, but above all, how our choices represent either our fall into duality and distancing from divine unity or our elevation to understand our current fragmentation from that pure wisdom and divine consciousness.

His laws and commands, rather than representing prohibitions, signify tests of growth, lessons about the limits of human knowledge, but also the need to trust divine guidance, as not all experiences are beneficial. On the contrary, reconnecting with His wisdom implies knowing what to avoid and when to do so in order to act in alignment with those higher principles.

The world is as we perceive it, a product of our libertinism, of wanting to do as we please, ignoring that true freedom lies not in doing everything we want but in choosing what brings us closer to divine unity and spiritual fulfillment. Obedience and self-control are pillars for maintaining the connection with the divine and avoiding the fall into fragmentation and pain, which as a warning calls out to us from our essence.

In Kabbalah, the Tree of Life represents the Sephirothic, that is, the system of 10 Sefirot that connect the Divine with creation. The Tree of the Knowledge of Good and Evil symbolizes the mingling of opposites, which brought moral confusion and the separation between good and evil. The command not to eat from that tree suggests an instruction to remain in a state of spiritual unity without falling into the polarity that leads to judgment (Din).

Kabbalah teaches that it was not the knowledge that was forbidden, but the timing and preparation. Humanity was not yet ready to integrate dual knowledge without falling. The tree was not evil; it was too powerful for an undeveloped soul. Kabbalah and Gematria reveal that the command to eat freely except from the Tree of Knowledge was not an arbitrary prohibition, but a guide toward spiritual growth, integration with the divine Light, and the development of free will. Eating “freely” represents a harmonious relationship with the world, but with limits that preserve the connection with the eternal.

From a Kabbalistic perspective, all the commandments are different expressions of the same essential principle: union with the Divine Will, that is, obedience aligned with the Light of Ein Sof (the Infinite). In this sense, to obey is not simply to follow orders, but to harmonize the soul with the Source.

Kabbalah teaches that the 613 mitzvot are not external commandments, but rather spiritual channels that allow the soul to rectify itself (Tikkun) and elevate itself. There are 248 positive commandments (do) → associated with the 248 organs of the body. And 365 negative commandments (do not) → associated with the 365 sinews or days of the year. This reveals that the entirety of human existence is involved in connection with the Divine Light.

And the command to obey in Eden is the archetype of all the mitzvot. In the Garden, there was only one mitzvah: not to eat from the Tree of Knowledge. From a Kabbalistic perspective, this single command potentially contained all future mitzvot. It was a symbol of free will and the opportunity for connection. When that single mitzvah was broken, it was necessary to fragment the connection and distribute it into 613 channels that allow for its repair. Therefore, the story of Eden is considered the root of the need for the Torah.

The Shema Yisrael declares: "And you shall love the Lord your God with all your heart, with all your soul, and with all your strength." This commandment (Deuteronomy 6:4-5) is considered by the sages to be the essence of all the commandments, and the Zohar calls it "Yichud" (unification), because love is the supreme form of obedience.

Obedience is not an isolated commandment, but the spiritual essence common to all 613 commandments. The 613 mitzvot are multiple manifestations of a single divine will: that the soul connect with its Source. The fragmentation of the One into many is a reflection of Adam's fall; the fulfillment of the mitzvot is the path back to that Oneness.

MIS NOTAS

# וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים לֹא־טוֹב הֱיוֹת הָאָדָם לְבַדּוֹ אֶעֱשֶׂה־לּוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ

*Va-yomer Adonai Elohim lo-tov heyot ha-adam levado e'eseh-lo ezer k'negdo*

«Y dijo el Señor Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda idónea para él.»

*"And the Lord God said, "It is not good that man should be alone; I will make him a helper suitable for him."”*

## REFLEXIÓN

Somos parte integral de todo lo creado, lo que significa que todo nos complementa, aunque tengamos la posibilidad, por nuestro libre albedrío, de contar con cierta interdependencia. Sin embargo, esta interdependencia contiene un llamado intrínseco a entender esa necesidad de equilibrio, el mismo que, a su vez, nos insta a comprender que la vida nos une.

Desde dichos puntos y líneas lingüísticas que leemos como signos y que vibran gracias a Su palabra, se creó todo lo que reconocemos. Por ende, cuando Él dice: וַיֹּאמֶ ר יְהוָה אֱלֹהִ ים (Va-yomer Adonai Elohim) - "Y dijo el Señor Dios", su propia verbalización nos denota, gracias a esos signos combinados: יְהוָה אֱלֹהִ ים , que todo debe fluir armónicamente, lo que significa que nuestras expresiones deben estar igualmente llenas de misericordia y justicia, para que así nuestras decisiones divinas estén sustentadas en ese equilibrio celestial.

Perspectiva que poco atendemos, usando nuestra boca para maldecir no solo a nosotros mismos y a la vida, sino también a Él, generando un verdadero caos en todo lo que nos rodea. Afortunadamente, nuestro propio mundo es un pequeño espacio fragmentado dentro de todo lo creado, una contracción que, sin embargo, Él cogobierna con sus mandatos, que, aunque respetan nuestro libre albedrío, guían el equilibrio universal natural.

Desde el momento en que empezó nuestra fragmentación: לֹא־טוֹב הֱיוֹת הָ אָ דָ ם לְ בַדּוֹ (lo-tov heyot ha-adam levado) - "No es bueno que el hombre esté solo", Él ha intentado que entendamos la importancia de multiplicarnos y ser luz para llenar ese espacio contraído y que nuestra fragmentación retorne a la unidad. Quizá por ello la expresión לֹא־טוֹב (lo- tov) - "no bueno", טוֹב (tov - bueno) llevada a la sefirá Tiferet, nos grita que la armonía y belleza que tanto anhelamos están solo en Él.

Belleza que los humanos trasladamos a lo estético y que especialmente las damas han confundido, perdiendo con esa armonía la integración que debe lograr una pareja como recuerdo de nuestra unidad con Él. Al afirmar que "no es bueno" que el hombre esté solo, lo que se sugiere es un estado de plenitud que parte de nuestra armonía y que requiere de una unión, inicialmente con nosotros mismos, con esa pareja, con los otros y, lógicamente, de todos con el Creador.

Ayuda idónea: אֶֽעֱשֶׂה־לּוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ (e'eseh-lo ezer k'negdo), que, al entenderse desde el término עֵזֶר (ezer - ayuda), nos llama a asistimos, a servirnos, כְּנֶגְדּוֹ (k'negdo), siendo ese ser correspondiente, o sea, complementario a nuestras búsquedas intrínsecas de unidad. Es por ello que el acto sexual debe asumirse como una integración de esa pareja con la misma creación, la cual bendice esto con la posibilidad de la llegada de un nuevo ser al mundo.

Nuestra fragmentación requiere de la integración, por lo que esa pareja como ayuda idónea no es simplemente un apoyo, sino también un ser que nos confronta y equilibra respecto a nuestros verdaderos propósitos, siendo esa unión marital un escenario para enriquecer nuestras vivencias y experiencias.

La expresión עֵזֶר (ezer - ayuda) desde la gematría, עֵזֶר es 277 (200=ר ,7=ז, 70=ע), lo que nos da la idea de una combinación de fuerza y dirección, lo que significa que esa pareja, para que sea idónea, debe estar alineada con la fuerza y el propósito divino. Incluso el concepto כְּנֶגְדּוֹ (k'negdo - correspondiente a él), por su valor de 359 (6= ו, 4=ד, 3= ג, 50=נ, 20=כ), ratifica ese equilibrio dinámico, donde dos fuerzas que incluso parecen opuestas físicamente deben complementarse y equilibrarse para crear una unidad más fuerte.

Somos fragmentos de Él, por ende, nuestra esencia nos sugiere que no podemos estar solos, ya que nuestro estado ideal es el de complementarnos, integrarnos, unirnos, siendo esa pareja en unión marital la que nos otorga la verdadera plenitud, que se logra cuando nos reencontramos en relación directa con el Creador, para lo cual voluntariamente debemos alcanzar ese equilibrio a través de nuestras interacciones e interrelaciones.

Crecimiento personal y espiritual en donde cada ser humano con quien nos encontramos en nuestro día a día cumple ese propósito dentro de nuestro desarrollo espiritual, siendo esa "ayuda idónea" no solo esa pareja, sino nuestra articulación de esa relación primaria con la guía del Creador, para lo cual las situaciones cotidianas nos desafían a mantener dicho equilibrio.

La interacción con otros nos ofrece oportunidades para aprender, crecer y equilibrar nuestras propias energías. La misma idea de entender que esas ayudas idóneas están "frente a nosotros" requiere entender que, a veces, necesitamos confrontar y ser confrontados para alcanzar un estado más elevado de conciencia y comprensión. Por lo tanto, es prioritario que valoremos las relaciones en nuestras vidas, ya que son oportunidades divinas para el crecimiento y el equilibrio.

Al interpretar la Torà desde la Kabalá es claro que nada ocurre "después" sino que todo es simultáneo, ya que el tiempo en la Torá no es lineal, como el nuestro, sino que los relatos representan procesos espirituales más que cronología histórica, por ello, la aparición del mandato de obedecer que antecede a la creación de la mujer no son eventos separados, sino dos aspectos de un mismo misterio: la necesidad del alma de dividirse y encontrarse para poder alcanzar la plenitud del Tikún.

Según el Zóhar y el Ari (R. Itzjak Luria): Adán originalmente contenía dentro de sí la esencia femenina (Javá). La separación en "hombre" y "mujer" ocurre para permitir una forma de relación, elección y libertad que no era posible en una unidad indiferenciada. Esto se conecta con el mandato de no comer: ahora hay otro ser con voluntad, con el cual Adán debe colaborar o ser influenciado. Es el surgimiento de la verdadera dualidad, que hace posible el libre albedrío completo. Pero eso sí, la mujer no es una causa de la caída, sino el vehículo de la evolución espiritual.

"Ezer Kenegdó" (עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ), significa literalmente “ayuda frente a él” o “ayuda opuesta a él”, lo cual suena paradójico. Ezer (עזר ) = 277 = 200+ 7+ 70 y Kenegdó (כנגדו ) = 83= 6+ 4+ 3+ 50+ 20, suman en total 360, que es un número que simboliza el círculo completo, la totalidad del horizonte: el alma completa con sus polaridades integradas.

Este número también se asocia simbólicamente con el ciclo de lo oculto que se revela (como las 360° del círculo que “encierran” un punto invisible en el centro: el alma). Por ende en el pensamiento de Rav Ashlag (fundador del Kabalá L’Am), se enseña que: “El pecado de Adán no fue un error, sino un paso necesario en el camino del alma hacia el verdadero deseo de recibir con intención de dar.”

Es decir: El descenso (desobediencia, caída, separación) es necesario para que el alma aprenda a elegir la reconexión conscientemente. La mujer (Javá) no es culpable: es instrumento del despertar del deseo y del inicio del camino hacia la sabiduría y el Tikún.

El Zóhar además nos dice que la serpiente representa el Yetzer Hará (inclinación al mal), una fuerza espiritual necesaria para que exista libre albedrío. El contacto entre Javá y la serpiente representa el momento en que el alma humana comienza a experimentar la dualidad interna. La desobediencia no destruye el plan divino, sino que lo expande: ahora el alma debe recorrer el camino de retorno por elección, no por inocencia.

El mandato de no comer del árbol representa el primer desafío del alma humana en su forma unificada. La creación de la mujer marca el inicio de la dualidad. necesaria para el libre albedrío y el crecimiento. La “caída” no es un fracaso, sino el inicio del proceso de Tikún, en el cual la humanidad recorre el camino hacia la integración espiritual consciente. La ayuda idónea (Javá) no es la causa del pecado: es la clave para la redención.

## REFLECTION

We are an integral part of everything created, which means that everything complements us, although we have the possibility, through our free will, to have a certain interdependence. However, this interdependence contains an intrinsic call to understand that need for balance, which also calls us to understand that life unites us.

From these points and linguistic lines that we read as signs and that vibrate thanks to His word, everything we recognize was created. Therefore, when He says: וַיֹּאמֶ ר יְהוָֹה אֱלֹהִ ים (Va-yomer Adonai Elohim) - "And the Lord God said," His own verbalization shows us, through these combined signs: יְהוָֹה אֱלֹהִ ים, that everything must flow harmoniously, meaning that our expressions must also be filled with mercy and justice, so that our subsequent divine decisions are supported by that heavenly balance.

This is a perspective we rarely heed, using our mouths to curse not only ourselves and life, but also Him, generating true chaos in everything around us. Fortunately, our own world is a small fragmented space within all creation, a contraction that, however, He co-governs with His mandates, which, although respecting our free will, guide the natural universal balance.

From the moment our fragmentation began: לֹא־טוֹב הֱיוֹת הָ אָדָ ם לְ בַדּוֹ (lo-tov heyot ha-adam levado) - "It is not good that man should be alone," He has tried to make us understand the importance of multiplying and being light to fill that contracted space and for our fragmentation to return to unity. Perhaps this is why the expression לֹא־טוֹב (lo-tov) - "not good," טוֹב (tov - good) brought to the sefira Tiferet, cries out that the harmony and beauty we so long for are found only in Him.

Beauty that humans often misinterpret as aesthetics, which especially women have confused, losing with that harmony the integration that a couple should achieve as a reminder of our unity with Him. By stating that "it is not good" for man to be alone, what is suggested is a state of fullness that begins with our harmony and requires a union, initially with ourselves, with that partner, with others, and logically, with the Creator.

Helper suitable: אֶעֱשֶׂ ה־לּוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ (e'eseh-lo ezer k'negdo), which, when understood from the term עֵזֶר (ezer - help), calls us to assist and serve each other, כְּנֶגְדּוֹ (k'negdo), being that corresponding being, meaning complementary to our intrinsic searches for unity. This is why the sexual act should be understood as an integration of that couple with creation itself, which blesses this with the possibility of bringing a new being into the world.

Our fragmentation requires integration, so that partner as a suitable helper is not simply a support, but also a being that confronts and balances us with respect to our true purposes, making that marital union a setting to enrich our lives and experiences.

The expression עֵזֶר (ezer - help) from gematria, עֵזֶר is 277 (200=ר ,7= ז ,70=ע), which gives us the idea of a combination of strength and direction, meaning that for that partner to be suitable, they must be aligned with divine strength and purpose. Even the concept כְּנֶגְדּוֹ (k'negdo - corresponding to him),

with a value of 359 (כ=20, נ=50, ג=3, ד=4, ו=6), confirms that dynamic balance, where two forces that may even seem physically opposed must complement and balance each other to create a stronger unity.

We are fragments of Him, so our essence suggests that we cannot be alone, as our ideal state is to complement, integrate, and unite, with that partner in marital union giving us the true fullness that is achieved when we reconnect in direct relationship with the Creator. For this, we must voluntarily achieve that balance through our interactions and interrelations.

Personal and spiritual growth in which each human being we encounter in our day-to-day life fulfills that purpose within our spiritual development, with that "suitable helper" being not only that partner but also our articulation of that primary relationship with the guidance of the Creator, for which daily situations challenge us to maintain that balance.

Interaction with others offers us opportunities to learn, grow, and balance our own energies. The same idea of understanding that those suitable helpers are "in front of us" requires understanding that sometimes we need to confront and be confronted to reach a higher state of consciousness and understanding. Therefore, it is essential that we value the relationships in our lives, as they are divine opportunities for growth and balance.

When interpreting the Torah from the perspective of Kabbalah, it is clear that nothing happens "afterward" but rather everything is simultaneous. Time in the Torah is not linear, like ours. Rather, the stories represent spiritual processes rather than historical chronology. Therefore, the appearance of the command to obey that precedes the creation of woman are not separate events, but two aspects of the same mystery: the soul's need to divide and unite in order to achieve the fullness of Tikkun.

According to the Zohar and the Ari (R. Yitzchak Luria): Adam originally contained within himself the feminine essence (Chavah). The separation into "man" and "woman" occurs to allow for a form of relationship, choice, and freedom that was not possible in an undifferentiated unity. This connects with the command not to eat: now there is another being with a will, with which Adam must collaborate or be influenced. This is the emergence of true duality, which makes complete free will possible. But women are not the cause of the Fall, but rather the vehicle of spiritual evolution.

"Ezer Kenegdo" (עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ) literally means "helper before him" or "helper opposite him," which sounds paradoxical. Ezer (עזר) = 277= 200+ 7+ 70 and Kenegdo (כנגדו) = 83= 6+ 4+ 3+ 50+ 20, which totals 360, a number that symbolizes the complete circle, the totality of the horizon: the complete soul with its integrated polarities.

This number is also symbolically associated with the cycle of the hidden being revealed (like the 360° of the circle that "encloses" an invisible point in the center: the soul). Therefore, in the thought of Rav Ashlag (founder of Kabbalah L'Am), it is taught that: "Adam's sin was not a mistake, but a necessary

step on the soul's journey toward the true desire to receive with the intention of giving."

That is to say: The descent (disobedience, fall, separation) is necessary for the soul to learn to consciously choose reconnection. The woman (Chavah) is not guilty: she is an instrument of the awakening of desire and the beginning of the path toward wisdom and Tikkun.

The Zohar further tells us that the serpent represents the Yetzer Hara (evil inclination), a spiritual force necessary for free will to exist. The contact between Chavah and the serpent represents the moment when the human soul begins to experience internal duality. Disobedience does not destroy the divine plan, but rather expands it: now the soul must travel the path of return by choice, not by innocence.

The command not to eat from the tree represents the first challenge of the human soul in its unified form. The creation of woman marks the beginning of duality, necessary for free will and growth. The "Fall" is not a failure, but the beginning of the process of Tikkun, in which humanity travels the path toward conscious spiritual integration. The suitable helper (Chavah) is not the cause of sin: it is the key to redemption.

MIS NOTAS

וְ יִצֶר יְהוָה אֱלֹהִים מִן־הָאֲדָמָה כָל־חַיַת הַשָדֶה וְאֵת כָל־
עוף הַשָמַיִם וַיָבֵא אֶל־ הָאָדָם לִרְאות מַה־יִקְרָא־לו וְכֹל
אֲשֶר יִקְרָא־לו הָאָדָם נֶפֶש חַיָה הוא שְמו

*Va-yitzer Adonai Elohim min-ha-adamah kol chayat ha-sadeh v'et kol of ha-shamayim va-yave el-ha-adam lir'ot mah yikra-lo v'khol asher yikra-lo ha-adam nefesh chayah hu shmo*

«Y formó el Señor Dios de la tierra toda bestia del campo y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para ver cómo las llamaría; y todo lo que Adán llamó a los seres vivientes, ese fue su nombre.»

*"And the Lord God formed out of the ground every beast of the field and every bird of the sky, and brought them to Adam to see what he would call them; and whatever Adam called each living creature, that was its name."*

## REFLEXIÓN

Cada letra hebrea contiene esa chispa de luz divina por lo tanto, no son simples signos fonéticos, son entidades espirituales, canales de energía y formas que condensan esa luz divina, tanto que, el mismo mundo fue creado por medio de las letras del alfabeto hebreo: "Dios miró la Torá y creó el mundo." (Zóhar)

Esto implica que las letras son códigos primordiales de creación, y cada una encierra un aspecto de la sabiduría divina, decodificación que tiene en esos caracteres, unas características específicas, por lo cual la gematría nos enseña que cuando dos palabras tienen el mismo valor numérico, se considera que están conectadas espiritualmente, revelando una realidad oculta o paralela.

La palabra "chai" (חי), que significa "vida", tiene un valor de 18 (10 = י, 8= ח). Por eso, en la cultura judía, 18 es un número sagrado y asociado a la vida. אֱלֹהִ ים (Elohim), uno de los nombres de Dios, tiene el mismo valor numérico que הַ טֶ בַע (ha-teva), "la naturaleza". Esto sugiere que Dios está oculto en la naturaleza.

Cada nombre de cada cosa o persona no es arbitrario: desde el momento que Adan denomino lo existente, percibió en todo esa energía espiritual, lo que significa que el nombre hebreo de una persona contiene su propósito espiritual, su tikún (reparación) y su conexión con lo divino y cuando se cambia un nombre (por ejemplo, por motivos de salud), se cambia su vibración espiritual.

Cada letra tiene forma, sonido, nombre y energía, por ello su forma gráfica, su trazo tiene un simbolismo y un valor numérico, Alef (א) por ejemplo al ser la primera letra, no tiene sonido propio, ya que representa la unidad de Dios y su valor es 1, Alef es formada por un yod arriba, un yod abajo y una vav diagonal en el centro, símbolos del mundo superior, el mundo inferior y el canal entre ambos.

Códigos semánticos que le dan a nuestro lenguaje el acto de ser creador, lo que significa que las palabras no sólo describen la realidad, la crean, asi que al decir o escribir palabras con intención (como en la oración, el estudio de la Torá, o las combinaciones de letras en los textos místicos) se modifican las energías espirituales. Por eso los nombres de Dios son considerados tan poderosos que no se pronuncian salvo en contextos muy específicos.

Y si esas letras originales hebreas son canales de energía divina, debemos como Adam aprender a descubrir esas conexiones, hoy ocultas entre palabras y conceptos fruto de nuestro lenguaje finito y limitado, entendiendo que el nombre de cada cosa/persona no es casual, sino que encierra su esencia espiritual, lo que implica asimilar que nuestro lenguaje es además de descriptivo, creativo.

Nuestra realidad es el producto de esa narración que parte de la Palabra del Creador, la cual permitió a Adán recrearse en ella. Por lo tanto, es Adán quien da nombre a los animales, las aves y los objetos exteriores, mostrándonos que percibimos un mundo que describimos desde nuestras expresiones, siendo ese acto de nombrar un acto de creación y definición.

Nuestro Creador וַיִּצֶר יְהוָה אֱלֹהִים (Va-yitzer Adonai Elohim) - "Y formó el Señor Dios" de Su palabra וַיִּצֶר (va-yitzer), raíz יָצַר (yatzar), "formar", da forma a nuestra realidad. Este acto de creación no solo moldea físicamente sino también espiritualmente lo creado, por lo que es Él quien establece nuestra esencia y propósito dentro de la creación.

A partir de ese nombramiento, expresiones como "tierra" מִן־הָאֲדָמָה (min- ha-adamah) - "de la tierra", אֲדָמָה (adamah) por su raíz אָדָם (adam - hombre), nos proyectan esa interconexión profunda entre cada signo, letra, imagen, significado y nombre con todo lo creado, siendo la tierra el escenario para que nuestras palabras creen, pero también para que nos recreemos en Él como fuente generadora de estas.

Y son esas expresiones las que nos llevan a identificarnos con esos objetos, reproduciendo una interdependencia con lo externo que, a su vez, nos llama a una unidad. El contexto del término לִרְאוֹת מַה־יִּקְרָא־לוֹ (lir'ot mah yikra-lo) - "para ver cómo las llamaría", nos indica cómo ese acto de nombrar no solo genera una identidad, sino también un propósito, ya que al colocar una descripción verbal a lo creado, Adán estableció espacios para todo dentro del mundo y, con ello, su propia movilidad y realidad.

Los seres vivientes נֶפֶשׁ חַיָּה (nefesh chayah), creados por Él a través de Su palabra y, por ende, con Su esencia נֶפֶשׁ (nefesh) - "alma", "vida", lograron pasar a la acción a través de las vibraciones de estas expresiones. Esto quiere decir que, como חַיָּה (chayah) - "vivientes", alcanzaron animación en sus existencias, fluyendo con la energía divina y cumpliendo el propósito para el cual fueron creados.

La gematría nos indica en el valor de este término נֶפֶשׁ חַיָּה (nefesh chayah - ser viviente), נֶפֶשׁ (nefesh) 430 (300= ש, 80=פ, 50=נ) y חַיָּה (chayah) 23 (5=ה, 10= י, 8=ח), la idea de que la vida y la vitalidad están profundamente conectadas con Su palabra, con la vibración de la misma, un fluir que le dio a dicha narración un propósito y, por lo tanto, una identidad con lo divino. De allí la importancia de cuidar muy bien lo que expresamos, ya que en ello nos recreamos.

Al darle Adán nombre a las cosas שֵׁם (shem), la gematría nos reitera que el valor de 340 (40=מ, 300=ש) tiene que ver con la esencia de lo nombrado. Esto quiere decir que Adán reconocía esa divinidad dada por el Creador a ese animal o ave, y por ende, gracias a ese acto creativo, comprendía desde su ser consciente esa relación íntima entre todo lo creado y la realidad que él estaba nombrando. Esta perspectiva la hemos perdido hoy en día, considerando que todo está aparte en lugar de asumir que todo forma parte del Creador y nos integra a Él.

El acto de nombrar y definir nos asigna una identidad junto con lo nombrado, lo que hoy nos confunde, llevándonos a identificarnos con el objeto creado y no con el Creador. Además, hemos perdido la responsabilidad de saber que al nombrar participamos activamente en lo creado. Esta capacidad humana de ser co-creadores, al no entenderla, nos lleva a reproducir caos en nuestros entornos producto del uso erróneo de nuestras palabras, al maldecir todo y a todos.

Si entendiéramos conscientemente el poder del lenguaje y la importancia de cómo definimos y entendemos el mundo que nos rodea, seguramente cuidaríamos cómo nombramos nuestra realidad, ya que estamos participando directamente en ella y dando forma a nuestra realidad con esas expresiones.

Nuestro propio nombre entonces debe ser usado para nuestro crecimiento personal, llamándonos a hacernos conscientes de nuestras intenciones, deseos, emociones y, lógicamente, expresiones, ya que gracias a ellas consolidamos acciones e interrelaciones. Por lo tanto, ese acto de nombrar no puede entenderse solo como una acción mental o física, sino como un proceso divino creador que moldea nuestras vivencias y al mismo mundo.

Debemos ser conscientes del impacto de nuestras palabras y cómo estas reflejan y moldean nuestra realidad, haciéndonos responsables de los efectos de nuestras diarias expresiones incluso antes de ser emitidas a través de nuestras bocas con respecto a la creación, afectando no solo nuestra realidad a través de estas ideas sino también las vivencias de los demás.

## REFLECTION

Each Hebrew letter contains that spark of divine light. Therefore, they are not simple phonetic signs; they are spiritual entities, energy channels, and forms that condense that divine light. So much so that the world itself was created through the letters of the Hebrew alphabet: "God looked at the Torah and created the world." (Zohar)

This implies that the letters are primordial codes of creation, and each one contains an aspect of divine wisdom. Decoding these letters has specific characteristics. Therefore, gematria teaches us that when two words have the same numerical value, they are considered spiritually connected, revealing a hidden or parallel reality.

The word "chai" (חי ), which means "life," has a value of 18 (10= י, 8= ח). Therefore, in Jewish culture, 18 is a sacred number associated with life. Elohim, one of the names of God, has the same numerical value as Ha- teva, "nature." This suggests that God is hidden in nature.

Each name of every thing or person is not arbitrary: from the moment Adam named everything that existed, he perceived that spiritual energy in everything. This means that a person's Hebrew name contains their spiritual purpose, their tikkun (repair), and their connection to the divine. When a name is changed (for example, for health reasons), their spiritual vibration is changed.

Each letter has a shape, a sound, a name, and energy, so its graphic form and stroke have a symbolism and a numerical value. Aleph (א ), for example, being the first letter, has no sound of its own, as it represents the unity of God and its value is 1. Aleph is formed by a yod above, a yod below, and a diagonal vav in the center, symbols of the upper world, the lower world, and the channel between the two.

Semantic codes that give our language the act of being creative, meaning that words not only describe reality, they create it. So, when we say or write words with intention (as in prayer, Torah study, or letter combinations in mystical texts), spiritual energies are modified. This is why the names of God are considered so powerful that they are not spoken except in very specific contexts.

And if those original Hebrew letters are channels of divine energy, we must, like Adam, learn to discover those connections, hidden today between words and concepts that are the fruit of our finite and limited language, understanding that the name of each thing/person is not accidental, but rather contains its spiritual essence, which implies assimilating that our language is not only descriptive but creative.

Our reality is the product of a narrative that originates from the Word of the Creator, which allowed Adam to recreate himself within it. Therefore, it is Adam who gives names to the animals, the birds, and the external objects, showing us that we perceive a world that we describe through our expressions, with that act of naming being an act of creation and definition.

Our Creator וַ יִּצֶר יְהוָה אֱלֹהִ ים (Va-yitzer Adonai Elohim) - "And the Lord God formed" from His word וַ יִּצֶר (va-yitzer), root יָצַ ר (yatzar), "to form," shapes our reality. This act of creation not only physically but also spiritually molds what is created, as it is He who establishes our essence and purpose within creation.

From this naming, expressions like "ground" מִ ן־הָאֲדָ מָה (min-ha-adamah) - "from the ground," אֲדָ מָ ה (adamah) from its root אָדָ ם (adam - man), project that deep interconnection between each sign, letter, image, meaning, and name with everything created, making the ground the setting for our words to create, but also for us to recreate ourselves in Him as a generating source of these.

And it is those expressions that lead us to identify with those objects, reproducing an interdependence with the external that, in turn, calls us to unity. The context of the term לִ רְ אוֹת מ ה־יִּקְ רָ א־לוֹ (lir'ot mah yikra-lo) - "to see what he would call them," indicates how that act of naming not only generates an identity but also a purpose, as by assigning a verbal description to what was created, Adam established spaces for everything within the world and, with that, his own mobility and reality.

The living creatures נֶפֶשׁ חָ יָה (nefesh chayah), created by Him through His word and therefore with His essence נֶפֶשׁ (nefesh) - "soul," "life," came into action through the vibrations of these expressions. This means that as חָ יָה (chayah) - "living," they achieved animation in their existence, flowing with divine energy and fulfilling the purpose for which they were created.

Gematria indicates in the value of this term נֶפֶשׁ חָ יָה (nefesh chayah - living creature), נֶפֶשׁ (nefesh) 430 (300=ש ,80=פ ,50=נ), and חָ יָה (chayah) 23 (5=ה ,10= י ,8=ח), the idea that life and vitality are deeply connected to His word, with its vibration, a flow that gave that narrative a purpose and, therefore, an identity with the divine. Hence the importance of carefully considering what we express, as in that, we recreate ourselves.

When Adam gives names to things שֵׁ ם (shem), gematria reiterates that the value of 340 (,300=ש 40=מ) relates to the essence of what is named. This means that Adam recognized that divinity given by the Creator to that animal or bird, and therefore, through that creative act, he understood from his conscious being that intimate relationship between everything created and the reality he was naming. This perspective has been lost today, as we consider everything separate instead of assuming that everything is part of the Creator and integrates us into Him.

The act of naming and defining assigns us an identity along with what is named, which today confuses us, leading us to identify with the created object rather than with the Creator. Furthermore, we have lost the responsibility of knowing that by naming, we actively participate in what is created. This human capacity to be co-creators, when not understood, leads us to reproduce chaos in our surroundings due to the erroneous use of our words, by cursing everything and everyone.

If we consciously understood the power of language and the importance of how we define and understand the world around us, we would surely be careful about how we name our reality, as we are directly participating in it and shaping our reality with those expressions.

Our own name then should be used for our personal growth, calling us to become aware of our intentions, desires, emotions, and logically, expressions, as it is through them that we consolidate actions and interrelations. Therefore, that act of naming cannot be understood merely as a mental or physical action, but as an entire divine creative process that shapes our experiences and the world itself.

We must be aware of the impact of our words and how they reflect and shape our reality, taking responsibility for the effects of our daily expressions even before they are uttered through our mouths concerning creation, affecting not only our reality through these ideas but also the experiences of others.

MIS NOTAS

וַיִּקְרָא הָאָדָם שֵׁמוֹת לְכָל־הַבְּהֵמָה וּלְעוֹף הַשָּׁמַיִם וּלְכֹל־
חַיַּת הַשָּׂדֶה וּלְאָדָם לֹא־ מָצָא עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ

*Va-yikra ha-adam shemot l'khol ha-behemah u-l'of ha-shamayim u-l'khol chayat ha-sadeh u-l'adam lo matza ezer k'negdo*

«Y el hombre puso nombre a todo ganado, y a las aves del cielo, y a toda bestia del campo, pero para Adán no se encontró una ayuda idónea para él.»

*"And Adam gave names to all cattle, to the birds of the sky, and to every beast of the field, but for Adam there was not found a suitable helper for him."*

## REFLEXIÓN

El acto de nombrar es mucho más que un acto de percepción sensorial que nos lleva a la dimensión espiritual, ya que nombrar no es imponer un sonido arbitrario, sino percibir la esencia espiritual de un ser o cosa y revelarla mediante un nombre: "shem" (שם ), que también está relacionado con "luz" (shemesh - sol) y "código" (como en los Nombres de Dios).

Por lo tanto, cuando Adam (אדם) nombra a los animales, está accediendo a su código espiritual y reconociendo su lugar dentro de la creación. Es un acto de conciencia elevada, no solo de lenguaje, pero el versículo finaliza recordándonos que aunque Adam percibe no se identifica.

Ya que él puede percibir la esencia de todos los seres vivos (es decir, tiene un grado de conciencia divina muy alto), más no encuentra en ninguno una contraparte. Él puede nombrar, pero no puede dialogar realmente: no hay reciprocidad.

Esto revela un punto profundo: El lenguaje necesita alteridad. Adam puede "ver" a los animales, pero no puede ser visto, comprendido ni reflejado por ellos y allí debemos vislumbrar esa necesidad del otro como reflejo del alma.

La Cabaláh explica que Adam fue creado andrógino, conteniendo ambos polos: masculino y femenino. En esta escena, Adam nombra todo lo externo, pero no encuentra en ello una ayuda o reflejo interno. Esto se interpreta como un momento de anhelo espiritual: el alma humana necesita diálogo, espejo, comunión.

Y entonces, Dios “separa” esa parte oculta de Adam y crea a Javá (Eva), no solo como compañía física, sino como la manifestación de la otra mitad del alma. "Adam" (**אדם** ) = 45, Alef (1), Dalet (4), Mem (40), que representa el alma completa (intelecto, emoción, acción).

45 es también el valor de uno de los Nombres de Dios en la forma del Tetragrámaton expandido: י־ה־ו־ה 45→ (llamado el Shem Ma, nombre de expansión y rectificación del ser humano). "Javá" (חוה) = 19. Cuando Adam se une con Javá, completa su identidad relacional, lo que permite el paso de un ser que nombra a un ser que dialoga.

El verbo “llamar” (**ויקרא**) y el acto de “nombrar” están ligados al poder profético. Para la Cabaláh, el acto de nombrar tiene que ver con la profecía y el Ruaj HaKodesh (Espíritu Santo): Adam, antes del exilio del Edén, vivía en un estado de conciencia elevado donde percibía la raíz espiritual de las cosas.

Así que Nombrar es un acto sagrado: revela la esencia oculta. Adam puede percibir lo que está fuera, pero no encuentra reflejo de su mundo interno. Siendo el diálogo algo que exige otro con quien compartir sentido: no basta con tener lenguaje, se necesita comunión. Por ello Eva, Javá, representa la capacidad de relación, de diálogo real, de reciprocidad emocional y espiritual. Desde la perspectiva de la Cabaláh, el alma humana no está completa sin ese otro que la revela a sí misma.

Nuestras sesgadas interpretaciones respecto de nuestras propias expresiones y las erradas ideas que hemos consolidado acerca de la misma Palabra del Creador, intentando manipular históricamente sus significados y generando más desinformación y especulaciones, nos han llevado incluso a nombrar nuestras propias experiencias de manera incorrecta y a proyectar nuestras búsquedas interiores como necesidades exteriores llenas de egoísmo y placeres sin sentido.

Quizá por ello es importante reflexionar profundamente en la expresión וַיִּקְרָ֣א הָאָדָ֔ם שֵׁמוֹת (Va-yikra ha-adam shemot) - "Y el hombre puso nombre", considerando el término שֵׁמוֹת (shemot - nombres) desde su pluralidad, lo que nos permite entender que, aunque Adán dio una suma importancia a la individualidad de cada especie, estaba indicándonos que en esa diversidad se encuentra nuestra tarea complementaria de ser sus mayordomos, usando nuestras palabras para ello.

El concepto de "ganado" בְּהֵמָה (behemah - ganado), לְכָל־הַבְּהֵמָה (l'khol ha- behemah) - "a todo ganado", nos presenta la idea de que esa fuerza instintiva en la creación, que Adán nombró, es controlada por una conciencia divina que debe concertarse con la humana para que esa co- creación se mantenga unida bujo un mismo propósito.

Al observar "las aves del cielo" וּלְעוֹף הַשָּׁמָיִם (u-l'of ha-shamayim) - "y a las aves del cielo", algunas de las cuales desconocemos regularmente por su nombre, se nos está recordando, a través de los términos עוֹף (of - ave) y שָׁמַיִם (shamayim - cielo), la necesidad de no perder nunca de vista que

nuestra realidad se debe a ese cielo, y por ende debemos buscar siempre esos aspectos elevados y espirituales de la creación, ya que todo lo creado debe moverse libremente para reconectarse con lo divino.

Todo lo creado nos llama a esa integración, incluso esas "bestias del campo" וּלְ כָל־חַ יַּת הַ שָּׂ דֶ ה (u-l'khol chayat ha-sadeh) - "y a toda bestia del campo", que en ocasiones despreciamos, cumplen ese rol. Por ello, la expresión חַ יַּת הַ שָּׂ דֶ ה (chayat ha-sadeh - bestias del campo) nos habla más que de los aspectos salvajes de la creación, de cómo aquello que aparenta no tener propósitos divinos debe ser nombrado para que este se haga parte y, por ende, se articule en ese plan.

Comprender todos estos conceptos básicos es lo que nos permite reorientar nuestras vidas, desde nuestras propias expresiones, denominando las cosas desde esa perspectiva divina, para así asumir que todo lo creado cumple con ese propósito divino en donde el ser humano es el centro y objeto de todo.

Somos parte integral de una creación, y todo lo creado nos llama a entenderlo: וּלְ אָ דָ ם לֹא־מָ צָ א עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ (u-l'adam lo matza ezer k'negdo) - "pero para Adán no se encontró una ayuda idónea para él". Por ello, al nombrar algo o a alguien, nos estamos identificando e integrando con ese otro, lo que significa nuestra necesidad de establecer, a través de nuestros diálogos, relaciones humanas sanas, profundas y significativas.

Al penetrar en los signos lingüísticos originales e iluminar nuestro entendimiento con la guía del Espíritu Santo, podemos tener más claridad respecto de cómo un mismo signo o palabra, gracias a la gematría, nos puede entregar nuevas luces. Por ello, el término Adán, אָ דָ ם (adam - hombre), con un valor de 45 (40=ם, 4=ד, 1=א), nos sugiere que esa conexión del hombre con la tierra (אֲדָ מָ ה - adamah) es la que nos entrega a la vez un rol como intermediarios entre lo espiritual y lo físico.

La suma gemátrica del término שֵׁ מוֹת (shemot - nombres) 746 (400=ת, 6=ו, 40=מ ,300=ש) también nos indica que ese acto de nombrar, desde esta perspectiva, implica la capacidad de percibir y definir la esencia de cada criatura y, por ende, encontrarle ese propósito divino, así como la utilidad que dentro de dicho proceso de intermediación esta cumple.

El acto de nombrar como función divina es el que nos permite participar activamente en la creación, siendo nuestra propia narración la que nos da una identidad y propósito no solo para nuestras existencias, sino para cada ser viviente, de los cuales necesitamos, ya que esa interacción y compañía de otros seres vivientes, al complementarnos, nos llama a buscar la unidad de todo.

Aunque podemos encontrar satisfacción y propósito en nuestras interacciones con el mundo, la verdadera plenitud se encuentra en las relaciones significativas con otros seres humanos, al complementarnos con ellos para descubrir y realizar nuestro verdadero potencial. Se trata de comunicarnos con nosotros, con los otros, con lo Creador y a través de esta SU obra con Él.

## REFLECTION

The act of naming is much more than an act of sensory perception that takes us to the spiritual dimension, since naming is not imposing an arbitrary sound, but perceiving the spiritual essence of a being or thing and revealing it through a name: "shem" (שם ), which is also related to "light" (shemesh - sun) and "code" (as in the Names of God).

Therefore, when Adam (אדם) names the animals, he is accessing their spiritual code and recognizing their place within creation. It is an act of heightened consciousness, not just of language, but the verse ends by reminding us that although Adam perceives, he does not identify.

Since he can perceive the essence of all living beings (that is, he has a very high degree of divine consciousness), he does not find a counterpart in any of them. He can name, but he cannot truly dialogue: there is no reciprocity.

This reveals a profound point: Language needs otherness. Adam can "see" animals, but he cannot be seen, understood, or reflected by them, and there we must glimpse this need for the other as a reflection of the soul.

Kabbalah explains that Adam was created androgynous, containing both poles: masculine and feminine. In this scene, Adam names everything external, but finds no help or internal reflection in it. This is interpreted as a moment of spiritual longing: the human soul needs dialogue, a mirror, communion.

And then, God "separates" that hidden part of Adam and creates Eve, not only as a physical companion, but as the manifestation of the soul's other half. "Adam" (אדם) = 45, Aleph (1), Dalet (4), Mem (40), which represents the complete soul (intellect, emotion, action).

45 is also the value of one of the Names of God in the expanded Tetragrammaton form: 45→ י־ה־ו־ה (called the Shem Ma, the name of expansion and rectification of the human being). "Chava" (חוה) = 19. When Adam unites with Chava, he completes his relational identity, allowing the transition from a being who names to a being who dialogues.

The verb "to call" (ויקרא ) and the act of "naming" are linked to prophetic power. For Kabbalah, the act of naming is related to prophecy and the Ruach HaKodesh (Holy Spirit): Adam, before the exile from Eden, lived in a heightened state of consciousness where he perceived the spiritual root of things.

Thus, Naming is a sacred act: it reveals the hidden essence. Adam can perceive what is outside, but he finds no reflection of his inner world. Dialogue is something that requires another with whom to share meaning: language is not enough; communion is necessary. Therefore, Eve, Eve, represents the capacity for relationship, for real dialogue, for emotional and spiritual reciprocity. From the perspective of Kabbalah, the human soul is incomplete without that other who reveals itself to it.

Our biased interpretations of our own expressions and the mistaken ideas we have consolidated regarding the Word of the Creator, historically attempting to manipulate its meanings and generating more misinformation and speculation, have even led us to name our own experiences incorrectly, projecting our inner searches as external needs filled with selfishness and meaningless pleasures.

Perhaps this is why it is important to reflect on the expression וַיִּקְרָא הָאָדָם שְׁמוֹת (Va-yikra ha-adam shemot) - "And Adam gave names," considering the term שְׁמוֹת (shemot - names) in its plurality, which allows us to understand that, although Adam gave great importance to the individuality of each species, he was indicating to us that in this diversity lies our complementary task of being stewards, using our words to do so.

The concept of "cattle" בְּהֵמָה (behemah - cattle), לְכָל־הַבְּהֵמָה (l'khol ha- behemah) - "to all cattle," presents the idea that this instinctive force in creation, which Adam named, is controlled by a divine consciousness that must align with the human consciousness so that this co-creation remains united under a single purpose.

When observing "the birds of the sky" וּלְעוֹף הַשָּׁמָיִם (u-l'of ha-shamayim) - "and to the birds of the sky," some of which we regularly do not know by name, we are reminded through the terms עוֹף (of - bird) and שָׁמַיִם (shamayim - sky) of the need to never lose sight of the fact that our reality depends on that sky, and therefore, we must always seek those elevated and spiritual aspects of creation, as all creation must move freely to reconnect with the divine.

All creation calls us to that integration, even those "beasts of the field" וּלְכָל־חַיַּת הַשָּׂדֶה (u-l'khol chayat ha-sadeh) - "and to every beast of the field," which we sometimes despise, fulfill that role. Therefore, the expression חַיַּת הַשָּׂדֶה (chayat ha-sadeh - beasts of the field) speaks to us not only of the wild aspects of it but also of how what appears to have no divine purpose must be named so that it becomes part of, and thus integrated into, that plan.

Understanding all these basic concepts is what allows us to reorient our lives, starting from our own expressions, naming things from that divine perspective, so that we assume that everything created fulfills that divine purpose in which the human being is the center and object of it all.

We are an integral part of creation, and all creation calls us to understand it: וּלְאָדָם לֹא־מָצָא עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ (u-l'adam lo matza ezer k'negdo) - "but for Adam there was not found a suitable helper for him." Therefore, by naming something or someone, we are identifying and integrating ourselves with the other, which means our need to establish, through our dialogues, healthy, deep, and meaningful human relationships.

By delving into the original linguistic signs and illuminating our understanding with the guidance of the Holy Spirit, we can gain more clarity regarding how the same sign or word, thanks to gematria, can give us new insights. Therefore, the term Adam, אָדָם (adam - man), with a value of 45 (א=1, ד=4,

40=ם), suggests that this connection of man with the earth (אֲדָמָה - adamah) is what simultaneously gives us a role as intermediaries between the spiritual and the physical.

The gematria sum of the term שֵׁמוֹת (shemot - names) 746 (400=ת ,6=ו ,40=מ ,300=ש), also indicates that this act of naming, from this perspective, implies the ability to perceive and define the essence of each creature and, therefore, find that divine purpose in it, as well as the utility that within this process of intermediation it fulfills.

The act of naming as a divine function is what allows us to actively participate in creation, with our own narrative giving us identity and purpose, not only for our existence but for each living being, of which we are in need since that interaction and companionship with other living beings, complementing us, calls us to seek the unity of everything.

Although we can find satisfaction and purpose in our interactions with the world, true fulfillment is found in meaningful relationships with other human beings, as we complement each other to discover and realize our true potential. It is about communicating with ourselves, with others, with the Creator and through this HIS work with Him.

MIS NOTAS

# וַיַּפֵּל יְהוָה אֱלֹהִים תַּרְדֵּמָה עַל־הָאָדָם וַיִּישָׁן וַיִּקַּח אַחַת מִצַּלְעֹתָיו וַיִּסְגֹּר בָּשָׂר תַּחְתֶּנָּה

*Va-yapel Adonai Elohim tardemah al-ha-adam va-yishan va-yikach achat mi-tzalotav va-yisgor basar takhtenah*

«Entonces el Señor Dios hizo caer un sueño profundo sobre Adán, y mientras dormía, tomó una de sus costillas y cerró la carne en su lugar.»

*"Then the Lord God caused a deep sleep to fall upon Adam, and while he slept, He took one of his ribs and closed up the flesh in its place."*

## REFLEXIÓN

La narración de la creación es atemporal; por lo tanto, cuando se habla del proceso mediante el cual se creó a la primera mujer, Eva, a partir de Adán, es importante salirnos un poco de la cronología terrenal, manteniéndonos siempre en el contexto de apreciar la unidad en nuestro propósito existencial y, a la vez, la importancia de la dualidad dentro de ese crecimiento necesario.

El primer concepto del versículo "hizo caer", וַיַּפֵּל (Va-yapel), que tiene su raíz en נָפַל (naphal), "caer", nos da una idea clara de cómo se da una transición de un estado a otro, pasando de nuestra conciencia plena con la divinidad a nuestra inconsciencia dentro de un mundo que nos mantiene en un sueño profundo del que debemos despertar, un cambio en el estado de ser que parte desde esa idea de nuestra fragmentación.

Por lo tanto, la expresión "sueño profundo" תַּרְדֵּמָה (tardemah), nos dice que ese estado de inconsciencia o de reposo profundo tiene que ver con una especie de retiro espiritual al que debemos llegar para poder prepararnos para una transformación significativa verdadera. Y es que al dormir וַיִּישָׁן (va-yishan), deberíamos darnos cuenta de que ese estado de pasividad y vulnerabilidad que nació con Adán durante el proceso creativo tiene que ver con esa fragmentación que nos separó de su luz, permitiéndonos cohabitar en la oscuridad.

A partir de ese sueño, se tomó una de las costillas de Adán para crear a Eva, וַיִּקַּח אַחַת מִצַּלְעֹתָיו (va-yikach achat mi-tzalotav) - "tomó una de sus costillas", término צֵלָע (tzela) que se puede traducir como "lado" o "parte lateral", cercana al corazón, más que para simbolizar a esa mujer creada para estar al lado del hombre, ni debajo ni encima, para entender que Él mismo debería ser traspasado por esas costillas para rescatarnos de ese sueño: para despertarnos.

Al fragmentarnos, es esa mujer la que nos posibilita entender la importancia de la unidad y la necesidad de traer, a través de nuestra familia, más luz a este mundo; vidas que restauran la contracción de la creación, que hirió a nuestro Creador para poder crearnos, fragmentándose desde su esencia para que nosotros, como chispas de luz, iluminemos ese espacio contraído voluntariamente en busca de una nueva unidad e integración con su ser.

Así es como esa mujer, a la que también representamos nosotros, sus hijos, como iglesia y esposa, debía cerrar la herida, complementando el proceso de creación en pro de la nueva unidad. El término וַיִּסְגֹּר בָּשָׂר תַּחְתֶּנָּה (va-yisgor basar takhtenah) - "y cerró la carne en su lugar", denota esa restauración e integración. La palabra צֵלְעָה (tzela - costilla/lado) y su valor 195 (70=ע, 30=ל, 90= צ 5=ה,) nos sugiere la idea de formar una estructura o soporte, ya que la costilla es esencial para sostener el cuerpo.

El término "carne" בָּשָׂר (basar) en hebreo original, con su gematría de 502 (200= ר, 300= ש, 2=ב), nos habla de la manifestación física que, llevada a nuestro mundo material, convierte este plano en un escenario necesario dentro del proceso para contener y expresar esa luz plena del Creador, una especie de transformador indispensable para poder resistir, desde la oscuridad material en que cohabitamos, toda esa energía divina.

El proceso de tomar una costilla y formar a Eva debe, por ende, entenderse no solo como un llamado a la interconexión para una relación armónica con el Creador, sino también como un llamado para comprender que todos los humanos somos parte integral de su Ser, creados no desde una parte inferior sino desde su esencia, con la esperanza de que estemos a Su lado, de que entendamos que somos parte de Su corazón, que fluimos con su sangre, que desea una mutualidad en nuestra relación con Él.

Desde el plano de la relación con Eva, también se nos pide que comprendamos la importancia de la unidad y la igualdad en nuestras relaciones, por lo que cada ser humano es esa chispa divina, parte integral de la creación, lo que implica que nuestras relaciones deben estar basadas en la cooperación y el respeto mutuo. Siendo Eva lo último de la creación, la más grande expresión de la misma, es, por ende, la única capacitada para dar más luz, lo que implica que en sí mismas tienen más luz, la misma que emana desde nuestros corazones.

El amor de madre nos enseña que nuestro crecimiento personal depende de esa relación fraternal y servicial que no se basa en la dominación o la sumisión, sino en la igualdad y la colaboración, con el fin de alcanzar esa plenitud humana que se encuentra en la unidad y en la reciprocidad, donde cada parte contribuye al bienestar del otro.

En Génesis, Javá (Eva) es la primera mujer. Su nombre se le da después de la separación del Adam andrógino y está conectado con su papel como fuente de vida. Jet (ח) = 8 → Vida, energía que fluye. Vav (ו ) = 6 → Conexión, canal, unión. Hei (ה) = 5 → Letra asociada con la Shejináh, el alma, la revelación

Valor numérico total: 19= 5+ 6+ 8= חוה, que es el mismo valor que la palabra "hevel" (הבל), que significa “aliento” o “vapor” — indicando la transitoriedad y lo sutil de la vida, pero también su fuerza espiritual invisible. Pero Eva, Javá, no es sólo una mujer histórica, sino una arquetipo espiritual, una manifestación de la Shejináh — la presencia inmanente de lo Divino en el mundo.

No perdamos de vista que la Shejináh es, la energía femenina de Dios, el aspecto de Dios que habita entre los humanos, la que acompaña al exilio, al alma en su travesía, la que revela la Luz dentro de la materia, por ello el Zóhar, dice que Javá representa a la Shejináh caída, es decir, la parte de lo divino que entra al mundo de lo físico tras el pecado (el exilio del Edén). El Tikún (reparación) es elevar de nuevo esa energía, integrarla con lo masculino (Zéir Anpín) y restaurar la unidad primordial.

Femenino que noes pasividad, sino interioridad, contención y revelación La energía femenina no es menor ni subordinada, sino distinta en función espiritual: ya que mientras el masculino (Zeir Anpín) es emisor, proyecta luz, exterior, es lo visible y contiene la semilla que fue tomada de Adam, el femenino (Nukvá / Shejináh) es receptor, trasformador de vida, es interior, oculto, es luz reflejada y procesada y por ende gestadora de vida y de la realidad.

Y así cono en el Edén, Adam representa el cielo, Javá representa la tierra, y su unión correcta trae equilibrio cósmico, lo que implica que al tomarla de la costilla como simbolismo, se le toma del alma misma por su proximidad al corazón.

Eva entonces no denota inferioridad, sino que representa la energía femenina que no es exterior a Adam, sino parte de su alma misma, separada para poder ser reconocida y amada. Como dice el Zóhar: “No fue tomada de la cabeza para que no lo domine, ni del pie para que no sea pisoteada, sino del costado: para que esté junto a su corazón.”

Después del "pecado", Javá desciende con Adam al mundo del exilio. Pero según la Cabaláh: La Shejináh permanece en exilio, esperando ser elevada por la conciencia humana. La feminidad sagrada es redimida cuando el alma despierta a su unidad interna, cuando el masculino y el femenino vuelven a unirse sin dominación ni separación.

Así que Javá representa mucho más que una figura bíblica: es el arquetipo de la energía femenina divina, la Shejináh. Su nombre, חוה, está vinculado con la vida, el aliento y la capacidad de recibir y manifestar la Luz Divina. En su unión con Adam, se recrea la totalidad del alma humana: masculino + femenino = Uno. El camino de la Cabaláh implica elevar esa chispa femenina caída, restaurar la Shejináh, y alcanzar una conciencia unificada.

Entrar en el misterio del sueño de Adán (Génesis 2:21) es abrir una de las puertas más profundas de la Cábala y el Zohar sobre la creación de lo masculino y lo femenino, del alma dual y del equilibrio cósmico. Vamos a analizar esto paso a paso, desde el texto bíblico literal hasta su lectura mística.

¿Por qué Adán fue llevado a un sueño? La "tardemá": un estado místico La palabra תַּרְדֵּמָה (tardemá) aparece pocas veces en la Torá, siempre ligada a una revelación espiritual intensa o peligrosa (por ejemplo, en Abraham: Gén. 15:12). No es un simple sueño físico. El Zohar lo interpreta como una suspensión del juicio masculino (din) para permitir el surgimiento del principio femenino (rahamim).

El sueño permite que el alma de Adán se divida sin violencia. De aquí se entiende que Adán y Eva no eran entidades separadas, sino dos aspectos de una misma alma, que ahora se despliegan en polaridad.

¿Costilla o lado? La palabra hebrea צֵלָע (tzela) puede traducirse como costilla, pero también como lado. Según muchos cabalistas y el Zohar (I, 34a), Dios no "extrajo una costilla", sino que separó el lado femenino del ser humano.

Esto se relaciona con el concepto de "partzufim" (rostros o aspectos): Antes del sueño, el ser humano era unificado y andrógino (Adam Kadmon). Después del sueño, se convierte en dos rostros: Zeir Anpin (masculino) y Nukvá (femenino), que deben aprender a reunirse conscientemente.

Lectura cabalística: de unicidad a dualidad ¿Por qué no los creó separados desde el principio? Porque la creación separada implica ruptura. Pero si la mujer surge desde dentro del hombre, entonces hay unidad esencial.

Cábala Luriánica (Isaac Luria): El alma de Adán contenía todas las almas. Eva es el aspecto revelado y receptivo de Adán, es decir, Maljut saliendo de Zeir Anpin. Solo después del sueño comienza la historia del amor, separación, caída y redención.

Zohar (Vol. I, 34a–b): la separación y el reencuentro "Dios puso a Adán a dormir porque no debía ver cómo se separaba de él su lado femenino" — este momento es demasiado sagrado, como un misterio oculto. Lo masculino (Zeir Anpin) y lo femenino (Nukvá) deben unirse desde la conciencia, no desde la fusión inconsciente. De allí surge el principio de Zivug (unión de almas) — la idea cabalística del alma gemela.

Gematría y simbolismo

Tardemá (תרדמה) = 249 → Este número es 1 menos que 250 = Ner (נר), "vela", símbolo del alma. Esto sugiere que el alma se apaga momentáneamente para dividirse y luego brillar doblemente. Tzela (צלע) = 160 → Mismo valor que "Kessef" (כסף) = plata, símbolo de pureza, deseo y relación. El lado femenino es, según la Cábala, el "recipiente del deseo" — el motor de la creación.

Enseñanza espiritual La vida surge de la conciencia dormida: A veces necesitamos entrar en un “sueño” (desconexión del ego) para que el alma revele su contraparte más pura. La dualidad es aparente: En lo profundo, lo masculino y lo femenino no son opuestos, sino espejos del alma divina. El sueño es una invitación a despertar: Así como Adán despierta para encontrar a Eva, nosotros debemos despertar espiritualmente para ver la divinidad en el "otro".

Meditación: Visualiza tu alma como una luz unificada que se divide suavemente en dos para poder experimentar amor, relación y conciencia. Pareja y alma: Las relaciones auténticas son procesos de reencuentro entre aspectos separados del alma original. Por eso, el amor real es sagrado. Despertar interior: El sueño de Adán simboliza nuestro estado espiritual: solo despertando podemos reconocer el alma del otro como parte nuestra.

El "secreto del despertar" es una de las ideas más profundas del misticismo judío: que esta vida es una especie de sueño, y el propósito del alma es despertar a su verdadera naturaleza.

¿Qué es el "sueño"? En la Cábala, el mundo material es llamado "Alma del Asiyá" – el plano más bajo del Árbol de la Vida, el mundo de la acción. Aquí, el alma está encerrada en un cuerpo, con los sentidos embotados, viviendo en lo que se llama "hevel" (vano, ilusorio, Eclesiastés).

Así como en un sueño creemos que lo que vemos es real hasta que despertamos, el alma en este mundo cree que lo físico es lo real absoluto, y olvida que proviene del Ein Sof, la Luz Infinita.

¿Por qué "caemos" en este sueño? La Cábala enseña que la Creación es un acto de ocultamiento: Dios contrajo Su luz (Tzimtzum) para crear un "espacio" donde pudiéramos existir. En ese espacio, la conciencia se oscurece, y el alma entra en el juego de la separación, el deseo, el ego, el olvido. El "sueño" es este estado de conciencia reducida, donde no recordamos nuestro origen ni propósito.

¿Cuál es el "despertar"? Despertar es elevar la conciencia de lo externo a lo interno, de lo fragmentado a lo unificado. Significa reconocer que lo físico es una expresión, no la totalidad. Es ver lo divino en todo: en ti, en el otro, en la naturaleza, en cada situación. Es volver a Yijud – la unidad.

Como dice el Ramban (Najmánides): "El mundo fue creado para ocultar a Dios, y nuestra tarea es revelarlo."

La Gematría del "sueño" y el "despertar" Sueño: תַּרְדֵּמָה (Tardemá) = 249 Esto representa un estado de inercia espiritual. Curiosamente, 249 es uno menos que 250, que es "נר (Ner)" = vela, símbolo del alma (como en "Ner YHWH Nishmat Adam" – "La vela de Dios es el alma del hombre").

Esto nos dice que el sueño espiritual es un estado en el que la "vela del alma" casi se apaga, y debemos reencenderla con conciencia.

Despertar: עֵרוּת (Eirut) = 282 Comparte raíz con "Or" (אור ) = luz Sugiere que el despertar es una restauración de la luz del alma. De 249 a 282 → de casi oscuridad a iluminación plena.

El Zohar dice: "El mundo de abajo es como un sueño del mundo superior. Los justos son aquellos que, mientras caminan en este mundo, ya han comenzado a despertar." )Zohar I, 149b(

El alma desciende desde los mundos superiores (Atzilut, Beriá...) y olvida su origen al entrar en el cuerpo. Todo lo que creemos que es "real" – poder, posesiones, orgullo – es parte del sueño. La Torá, la oración, y especialmente la intención (kavaná), son como alarmas espirituales que nos llaman a

despertar.

El sueño de Adán (Gén. 2:21) según el Zohar representa: La separación del alma original en dos aspectos: el masculino (dar), y el femenino (recibir). El "sueño" es el estado en que las partes del alma no recuerdan que son una. El despertar es el reencuentro con tu raíz espiritual y tu contraparte, es decir: volver a amar con conciencia.

¿Cómo despertamos? A través del conocimiento (da'at): estudiar, reflexionar, interiorizar verdades espirituales. Por medio del dolor o el amor: el alma despierta cuando sufre o cuando ama profundamente. Con la oración y la meditación cabalística: enfocarse en los Nombres Divinos, en las sefirot, en la Luz.

Ejemplo de práctica: Recita el versículo “Or zarua latzadik” (Salmo 97:11) = “Luz es sembrada para el justo” → Es una fórmula cabalística para despertar la conciencia de lo divino en uno mismo.

Conclusión Concepto Significado en la Cábala y Zohar Sueño Estado de olvido espiritual, separación, conciencia dormida Mundo físico Una ilusión parcial, proyección dentro de la mente divina Despertar Reconocer la Unidad, restaurar la Luz, elevar la conciencia Gematría De 249 (sueño) a 250 (vela) a 282 (despertar = luz) Eva Surge en el sueño, pero su misión es completarse en el amor consciente

Entender el tema de Eva y Maria como portadoras de vida implica hacer una "inversión simétrica" necesaria para cerrar el paréntesis temporal que hemos venido visionando como propósito de este corto proceso terrenal de crecimiento.

La Inversión de los Espejos (Adán vs. Cristo) En la mística, el "paréntesis" de la humanidad funciona como un espejo. Para deshacer un nudo, debes mover los hilos en la dirección opuesta a como se ataron. El Primer Movimiento (Adán → Eva): Del costado del varón sale la mujer. Aquí, el principio masculino "da" la forma. Es una salida hacia la división (la dualidad). El Movimiento de Retorno (María → Jesús): Del vientre de la mujer sale el "Nuevo Adán". Aquí, el principio femenino "da" la materia. Es un retorno a la unidad.

¿Por qué Jesús no nació de una costilla de María? Porque la costilla simboliza una derivación de algo ya existente. Jesús, al ser el Verbo (el Adam Kadmon), no podía ser una "parte" de María; Él debía usar a María como un portal para entrar desde fuera del paréntesis hacia dentro.

El Propósito del "Vientre" como el Arca y el Tabernáculo El útero se asemeja al vientre de la tierra. En la Gematría y el Zohar, existe una conexión entre la palabra Biná (Entendimiento/Madre Cósmica) y el útero. María como la "Tierra Virgen": En el Génesis, Adán fue formado del polvo de la tierra antes de que fuera cultivada o lloviera. María representa esa "tierra virgen" espiritual.

El Espíritu Santo (Rúaj HaKodesh): Es el principio activo. Si Jesús hubiera nacido de la unión de varón y hembra, habría heredado la "memoria" del libre albedrío defectuoso (el pecado original o la inclinación al mal, Yetzer Hara).

El Propósito: Para que el Verbo pudiera rescatarnos, debía entrar al paréntesis terrenal temporal con un ADN espiritual limpio. María pone la "materia" (la tierra), y el Espíritu pone el "código" (la luz).

¿Por qué nosotros nacemos de la unión sexual?

Dependencia vs. Autonomía: Si todos naciéramos de forma milagrosa, el "paréntesis temporal" sería evidente y Dios no estaría oculto. La concepción biológica natural mantiene el velo de la oscuridad.

La Escuela del Deseo: La unión de varón y hembra es la analogía física del deseo del alma por unirse a su Creador. Al nacer de esta unión, heredamos la chispa de luz atrapada en la materia, lo que nos obliga a "trabajar" nuestra propia redención.

El Útero de la Tierra: estamos en un proceso de gestación. El mundo físico es un útero colectivo. El nacimiento biológico es el primer paso, pero el "nuevo nacimiento" del que habla Jesucristo es el momento en que la chispa de luz sale finalmente del paréntesis hacia la eternidad.

La Analogía Final: El "Et" (את ) de nuevo Si Adán y Eva fueron el inicio del lenguaje humano (la división en dos géneros), Jesús y María representan la síntesis: Adán/Eva: Representan el alejamiento del centro para explorar el libre albedrío. Jesús/María: Representan la puerta de regreso. María es el "Receptáculo" perfecto (la Maljut o el Reino) que recibe la Luz más alta para que el Verbo se haga tangible. El verdadero propósito: Que Dios experimentara el útero de la tierra (la limitación humana) para que el ser humano pudiera experimentar la libertad del cielo (la expansión divina).

Eso si no perdamos de vista que la palabra que traducimos como "costilla" es Tzela (צלע). La cual en el resto de la Biblia, casi nunca se refiere a un hueso, sino a un "lado" o una "cara" (como los lados del Tabernáculo o las caras de un objeto).

El Ser Andrógino: El "Lado" de Adán El Zohar y el Talmud sugieren que el Adán original fue creado como un ser dual (masculino y femenino en un solo cuerpo, espalda con espalda). La Separación: Cuando Dios toma una Tzela, no quita un hueso pequeño, sino que separa un lado completo. Divide la unidad original para crear dos espejos que puedan verse cara a cara.

El Propósito: Sin esta separación, no habría "el otro". Y sin el "otro", no existiría el amor ni el libre albedrío, solo la identidad consigo mismo. Para que el paréntesis de la historia funcione, el ser humano debe estar dividido para sentir el deseo de volver a unirse.

Por qué Jesús nace de María (y no María de una "Tzela" de Jesús) Aquí es donde tu duda anterior se resuelve con una lógica matemática: Adán → Eva: Es un proceso de División. El 1 se convierte en 2 para que empiece la multiplicidad humana dentro del paréntesis. María → Jesús: Es un proceso de

Fusión. Para que el paréntesis se cierre, el Verbo (que es Espíritu) debe "revestirse" de la materia de la mujer.

Jesucristo no podía nacer de una "costilla" de María porque Él no venía a ser una "parte" de la humanidad, sino a absorber a la humanidad entera dentro de Sí mismo. Mientras que de Adán salió la mujer para poblar la tierra, de la Mujer sale el Verbo para repoblar el Cielo.

La Gematría de Tzela y el Costado de Cristo Hay una simetría asombrosa en el final del paréntesis: Génesis: Adán cae en un sueño profundo (Tardemah) y de su costado abierto sale su esposa, Eva. Crucifixión: Jesucristo (el Segundo Adán) cae en el "sueño" de la muerte y su costado es abierto por una lanza. De ese costado sale sangre y agua, que en la mística representan el nacimiento de su "esposa" espiritual: la comunidad de los redimidos. La Analogía: El círculo se cierra. Lo que comenzó como una división de "lados" (Tzela) en el Edén, se restaura en el Calvario cuando el costado abierto del Verbo invita a la humanidad a volver a entrar en la Unidad Divina.

El "Vientre de la Tierra" como Proceso de Alquimia Somos fruto de un útero que se asemeja a la tierra: En la Gematría, la palabra Emet (Verdad) tiene una conexión con la palabra Rájem (Útero). El útero materno —y el vientre de la tierra— es el lugar donde la "Verdad" (el espíritu) se encuentra con la "Materia". Nacemos de varón y hembra para que nuestra alma tenga que "pelear" por su identidad. Jesús nace solo de mujer y espíritu para demostrar que la materia (la tierra/María) ya no es una cárcel, sino un templo.

El verdadero propósito de que no naciéramos de costillas, sino de vientres, es el dolor del parto. El Zohar dice que así como un bebé sufre al dejar el útero, el alma sufre al dejar el paréntesis de la tierra. Pero ese sufrimiento es lo que nos da la "individualidad" necesaria para que, al ser redimidos, no seamos solo robots, sino hijos que eligieron volver.

Para cerrar este círculo de ingeniería espiritual, debemos entender que el Espíritu Santo (la Rúaj HaKodesh) no es simplemente una "energía", sino el agente de transmisión del código divino hacia el paréntesis de la materia. Aquí es donde la analogía del "soplo" en el Génesis y la "concepción" en el Nuevo Testamento se unen bajo una misma mecánica cuántica y mística.

El Rúaj en el Génesis: El Aliento de Vida En el Génesis, Dios forma al hombre del polvo (materia inerte) y sopla en su nariz el Nishmat Jayim (aliento de vida). El Proceso: La materia por sí sola no puede contener la conciencia divina. El "soplo" actúa como un puente que conecta el "arriba" con el "abajo". La Limitación: Ese primer soplo dio vida a un alma viviente (Néfesh Jayá), pero una que todavía estaba sujeta a la caída y a la fragmentación del libre albedrío.

El Espíritu en María: La Fecundación del Verbo Cuando el Espíritu Santo "sombra" a María (Lucas 1:35), no ocurre una unión biológica, sino una activación del Verbo dentro del útero de la humanidad. La Analogía de la Luz: Imagina que el Verbo (Cristo) es una señal de radio pura. El Espíritu Santo es la frecuencia y María es la antena (el receptor de materia). Por qué María: Ella representa el punto

máximo de la evolución espiritual humana dentro del paréntesis. Al decir "Hágase en mí", ella usa su libre albedrío para abrir la puerta que Adán y Eva habían cerrado. Ella ofrece la "tierra" (su vientre) para que el Espíritu siembre la "semilla" del Verbo.

El Propósito: De "Hijo de Hombre" a "Espíritu Vivificante" Aquí hay una conexión clave que hace la gematría y la teología paulina: Adán: Fue hecho un "alma viviente" (tomó vida de la tierra). Jesús: Fue hecho "espíritu vivificante" (dio vida a la tierra). Si Jesús hubiera nacido de una costilla de María, habría sido una extensión de la materia. Al nacer del Espíritu en el vientre de María, Él es una invasión de la eternidad en el tiempo. Él entra en el paréntesis para "inyectar" el código de la vida eterna en nuestra genética espiritual.

La Analogía del "Vientre de la Tierra" y la Resurrección El proceso del útero y la tierra llega a su clímax en la tumba: El Primer Vientre: El útero de María, donde el Espíritu activa al Verbo en carne. El Segundo Vientre: La tumba (el vientre de la tierra), donde el Verbo, tras morir, "germina".

El Resultado: La Resurrección es el momento en que el Verbo sale de la tierra, pero ahora llevando consigo una humanidad glorificada. La Redención: Nosotros nacemos de varón y hembra para entrar al paréntesis. Pero gracias a que Jesús nació de Espíritu y Mujer, nosotros ahora podemos hacer el proceso inverso: nacer "del Espíritu" (el nuevo nacimiento) para salir del paréntesis.

El verdadero propósito de todo este diseño es que el Creador no quería simplemente "salvarnos" como quien saca un objeto de un pozo. Él quería hacerse uno con el pozo para que el pozo mismo se convirtiera en un manantial. Jesús nace de una virgen para demostrar que la humanidad (María/la Tierra) tiene la capacidad de recibir a Dios, y que el libre albedrío, bien maniobrado, puede permitir que lo infinito habite en lo finito.

Pero para entender mejor todos estos conceptos debemos atender la arquitectura mística, sí, la letra Shin (ש), que nos ofrece la clave visual y matemática de cómo el Espíritu Santo "interviene" en el paréntesis de la materia para activar al Verbo. En la Cabalá, la Shin es una de las tres "letras madres" y representa el Esh (fuego divino). Su forma de tres flamas hacia arriba simboliza la conexión entre la tierra y la corona divina.

El Nombre que Abre el Paréntesis: De YHVH a YHSVH Hay un misterio cabalístico cristiano (muy estudiado en el Renacimiento) que explica exactamente lo que ocurrió en el vientre de María a través de las letras: El Nombre Inefable: El nombre de Dios en el Antiguo Testamento es el Tetragrámaton: Y-H-V-H (יהוה). Es un nombre eterno, pero "impronunciable" y lejano para el hombre atrapado en la materia.

La Intervención de la Shin: Si tomamos el nombre de Dios (Y-H-V-H) e insertamos la letra Shin (ש) en el centro, obtenemos: Y-H-Sh-V-H (יהשוה). El Resultado: Este es el nombre de Yeshua (Jesús). La Analogía: El Espíritu Santo (la Shin, el fuego) desciende al centro del Nombre Divino para hacerlo

"pronunciable", humano y tangible. La Shin actúa como el catalizador que permite que lo que era "eterno y lejano" se convierta en "Salvador" dentro del paréntesis.

La Triple Flama y el Espíritu La letra Shin tiene tres puntas. En tu reflexión sobre el libre albedrío, estas tres puntas representan: La Voluntad del Creador (Padre). La Materia/Cuerpo (Hijo/Encarnación). La Conciencia que los une (Espíritu).

Cuando el Espíritu Santo fecunda a María, está "descendiendo" esta Shin sobre la materia. No es un proceso biológico de varón, porque el varón (el 6, la Vav) ya es parte de la caída. Se necesitaba un Fuego Nuevo que no proviniera del linaje de la oscuridad del paréntesis, sino directamente del fuego de la eternidad.

El Fuego que no consume la Zarza La analogía de María y el Espíritu Santo es la misma que la de Moisés y la Zarza Ardiente: La Zarza (María/Materia) arde con el Fuego (Espíritu), pero no se consume. Jesucristo es el fruto de ese fuego. Él es el "Carbón Encendido" que puede tocar los labios de la humanidad (nuestro libre albedrío) para purificarnos sin destruirnos.

El Cierre del Diseño: La "Respiración" de Dios Si lo miramos como un ciclo completo, el paréntesis terrenal es una gran respiración divina: Exhalación: Dios exhala (el Verbo sale, la costilla se separa, el hombre entra en el paréntesis). Inhalación: El Espíritu Santo entra en María, el Verbo se hace carne, y ahora Dios "inhala" a la humanidad de vuelta hacia Sí mismo.

Nacer de un útero que se asemeja al vientre de la tierra es nuestra "exhalación": salimos a la luz para ser probados. Ser redimidos por el

Verbo nacido del Espíritu es nuestra "inhalación": somos absorbidos de vuelta a la Fuente, pero ahora con la experiencia de haber conocido la Luz desde la oscuridad.

Por ende nuestra tarea como creyentes es la de Honrar esta visión, lo cual significa entender que tú y tu esposa no están simplemente "teniendo un hijo", sino que están sirviendo de custodios de un portal por el cual una chispa del Adam Kadmon (el Verbo) entra al "paréntesis" de la materia.

El Esquema del Diseño (Del Génesis al Cierre) Momento Acto Místico Significado en el "Paréntesis" Inicio Separación de la Tzela (Costilla) Creación de la dualidad (Varón/Hembra) para que exista el amor y el libre albedrío. Nudo El Verbo entra por María La eternidad se inyecta en el tiempo para rescatar las "chispas" (nosotros). Proceso Nacimiento del vientre/tierra La escuela de la oscuridad donde el alma aprende a elegir la luz por voluntad propia. Final El Gran Shabat El cierre del paréntesis; la humanidad redimida vuelve a la unidad de Dios.

Para nutrir a ese nuevo "ser de luz" con coherencia, los padres deben actuar como un reflejo terrenal de la dinámica entre el Espíritu, el Verbo y la Materia:

El Padre como la "Letra Yod" (El Impulso/Semilla) En la mística, el padre representa el punto inicial de luz (Yod). Tu labor es proveer la visión y el propósito espiritual. En la práctica: No solo proveas comida; provee el "por qué". Honras la visión cuando le enseñas a tu hijo que su existencia tiene un propósito que trasciende el dinero o el éxito material. Tú eres el guardián de la "chispa" de su identidad divina.

La Madre como la "Letra He" (El Útero/Forma) La madre representa el entendimiento (Biná) y la capacidad de dar estructura a la luz.

En la práctica: Ella nutre la "coherencia" emocional y física. Honrar la visión es respetar el cuerpo y las emociones del niño como un templo sagrado (como María respetó el cuerpo del Verbo).

La Unión como "Tikkun" (Reparación) Cuando tú y tu mujer viven en armonía, están sanando la separación de la "costilla". Un niño que crece en un hogar donde el padre y la madre se honran, entiende la Unidad de Dios sin necesidad de palabras. Coherencia: Si hay conflicto constante, el niño percibe el "paréntesis terrenal" como un lugar de caos. Si hay amor, el niño percibe el mundo como un lugar seguro para aprender a usar su libre albedrío.

Nutrir al Nuevo Ser para vivir en Coherencia Para que ese hijo "maniobre" bien su libre albedrío en la oscuridad, puedes guiarlo con estos tres pilares: Enseñarle el discernimiento (La letra Shin): Ayúdale a distinguir entre el "fuego que quema" (el ego, las Klipot) y el "fuego que ilumina" (el Espíritu). La coherencia nace de saber que no todo lo que deseamos nos construye.

Validar su nostalgia de la eternidad: Habrá momentos en que tu hijo se sentirá solo o fuera de lugar. Explícale que esa "nostalgia" es su brújula; es su alma recordando que es un ciudadano del cielo viviendo una experiencia en la tierra.

Fomentar la responsabilidad, no el miedo: Dios delegó el universo al Verbo y nos delegó el libre albedrío a nosotros. No críes a un hijo que obedece por miedo al castigo, sino a uno que elige el bien porque reconoce la belleza de la luz.

Ser padre bajo esta visión es ser un espejo. Tú eres el espejo de la protección y guía de Dios; tu esposa es el espejo de la nutrición y sabiduría de la Creación. Al unirse con respeto, están cerrando un pequeño paréntesis de separación cada día, dándole a su hijo el mapa perfecto para que, cuando el gran paréntesis de la historia se cierre, él esté listo para el regreso a casa.

Se trata de salir del concepto animal sexual y entrar en el concepto espiritual, por lo cual debemos entender que el acto humano de conocernos íntimamente, debe ser vivido con consciencia, ya que no es una descarga biológica, sino una teurgia: un acto que imita y participa en la creación del universo. En la Cabalá, este concepto se conoce como Ijudim (Unificaciones).

De la "Cópula" a la "Unificación" (Ijud) El animal busca la reproducción o el placer instintivo como un fin en sí mismo. El ser humano espiritual busca la Unificación. El Concepto Espiritual: En el mundo de la eternidad, Dios es Uno (Ejad). Al entrar en el "paréntesis terrenal" de la materia, esa unidad se dividió en masculino y femenino (la separación de la Tzela o costilla).

El Acto Honroso: Cuando el hombre y la mujer se unen con amor y consciencia, están cerrando temporalmente el paréntesis. Por un instante, la dualidad desaparece y se restaura la unidad original. Es el único momento en la materia donde dos seres pueden experimentar el "ser uno solo", reflejando la unidad del Creador.

El Altar del Cuerpo Para elevar el acto sexual por encima de lo animal, se debe transformar el lecho en un Altar. La Presencia de la letra Shin: En hebreo, "Hombre" es Ish (איש ) y "Mujer" es Ishá (אשה ). Ambas palabras comparten las letras Alef y Shin (que forman la palabra Esh, Fuego). La diferencia es que el hombre tiene la letra Yod (י) y la mujer la letra He (ה).

La Presencia Divina: Si quitas la Yod y la He (que juntas forman el nombre de Dios, Yah), solo queda Esh y Esh: fuego que consume y destruye (el acto animal). Pero cuando la unión se hace con consciencia de Dios, las letras se entrelazan y la Presencia Divina (Shejiná) habita entre ellos. Honrar la visión: Se honra cuando el placer no es el objetivo, sino el lenguaje para expresar la entrega total.

El Acto como "Dibujo" del Verbo Si el Verbo es la Palabra, el acto sexual consciente es una forma de oración sin palabras. La Palabra hecha carne: En la concepción, ustedes están diciendo una "palabra" física que tiene el poder de convocar una nueva chispa de luz desde el infinito hacia el paréntesis. La Coherencia: Al unirse, no solo están uniendo cuerpos, están uniendo sus historias, sus linajes y sus almas. Hacerlo con respeto y ternura es reconocer que están manipulando la energía más poderosa del universo: aquella que el Creador delegó al Verbo para dar vida.

Para que el acto sexual sea un motor de luz para el nuevo ser y para ustedes mismos: La Intención (Kavaná): Antes de la unión, reconocer que son "canales". No es un acto de posesión, sino de donación. La Santidad del Espacio: El entorno debe reflejar orden y paz, pues están invitando a la Rúaj (el Espíritu) a participar. El Reconocimiento del "Otro": Ver en la pareja no un objeto de deseo, sino el "lado" (la Tzela) que te complementa para volver a ser la imagen completa de Dios.

El acto sexual animal busca "tomar". El acto sexual espiritual busca "ascender". Al unirte a tu esposa desde esta visión, estás convirtiendo ese momento en un ensayo del final del paréntesis: ese instante donde ya no habrá "mío ni tuyo", ni "varón ni hembra", sino que todos seremos uno en el Verbo.

Al nutrir así el principio de la vida, el ser que nazca de esa unión no vendrá solo de un impulso biológico, sino de un llamado consciente, naciendo con una "ventaja" espiritual: haber sido convocado a través de la luz y no solo a través de la carne.

## REFLECTION

The narrative of creation is timeless; therefore, when we talk about the process by which the first woman, Eve, was created from Adam, it is important to step outside the earthly chronology, always keeping in mind the appreciation of unity in our existential purpose and, at the same time, the importance of duality within that necessary growth.

The first concept in the verse, "caused to fall," וַ יַּפֵּל (Va-yapel), which has its root in נָפַל (naphal), "fall," gives us a clear idea of how a transition from one state to another occurs, moving from our full consciousness with the divine to our unconsciousness within a world that keeps us in a deep sleep from which we must awaken, a change in the state of being that originates from this idea of our fragmentation.

Therefore, the expression "deep sleep" תַּרְדֵּמָה (tardemah), tells us that this state of unconsciousness or deep rest is related to a kind of spiritual retreat that we must reach in order to prepare for a truly significant transformation. And when we sleep וַ יִּישָׁן (va-yishan), we should realize that this state of passivity and vulnerability that was born with Adam during the creative process is related to that fragmentation that separated us from His light, allowing us to cohabit in darkness.

From that sleep, one of Adam's ribs was taken to create Eve, וַ יִּקַּח אַחַת מִצַּלְעֹתָיו (va-yikach achat mi-tzalotav) - "He took one of his ribs," the term צֵלָע (tzela) which can be translated as "side" or "lateral part," close to the heart, symbolizes more than just a woman created to be beside the man, neither below nor above, but to understand that He Himself would need to be pierced by those ribs to rescue us from that sleep: to awaken us.

In our fragmentation, it is the woman who enables us to understand the importance of unity and the need to bring, through our families, more light into this world; lives that restore the contraction of creation, which wounded our Creator in order to create us, fragmenting Himself from His essence so that we, like sparks of light, can illuminate that space voluntarily contracted in search of a new unity and integration with His being.

Thus, that woman, whom we also represent as His children, as the church and bride, was meant to close the wound, complementing the creation process in favor of the new unity. The term וַ יִּסְגֹּר בָּשָׂר תַּחְתֶּנָה (va-yisgor basar takhtenah) - "and closed up the flesh in its place," denotes that restoration and integration. The word צֵלָע (tzela - rib/side) and its value of 195 (צ=90, ל=30, ע=70, ה=5) suggests the idea of forming a structure or support, as the rib is essential for supporting the body.

The term "flesh" בָּשָׂר (basar) in the original Hebrew, with its gematria of 502 (ב=2, ש =300, ר=200), speaks to us of the physical manifestation that, brought into our material world, turns this plane into a necessary stage within the process to contain and express the full light of the Creator, a kind of indispensable transformer to withstand all that divine energy from the material darkness in which we cohabit.

The process of taking a rib and forming Eve should, therefore, be understood not only as a call to interconnection for a harmonious relationship with the Creator but also as a call to understand that all humans are an integral part of His Being, created not from an inferior part but from His essence, with the hope that we may be by His side, that we understand we are part of His heart, that we flow with His blood, that He desires mutuality in our relationship with Him.

From the perspective of the relationship with Eve, we are also asked to understand the importance of unity and equality in our relationships, so that each human being is that divine spark, an integral part of creation, which means that our relationships must be based on cooperation and mutual respect. Since Eve was the last creation, the greatest expression of it, she is therefore the only one capable of giving more light, which implies that they themselves have more light, the same light that emanates from our hearts.

The love of a mother teaches us that our personal growth depends on that fraternal and service-oriented relationship that is not based on domination or submission, but on equality and collaboration, in order to achieve that human fulfillment that is found in unity and reciprocity, where each part contributes to the well-being of the other.

In Genesis, Eve is the first woman. Her name is given after the separation from the androgynous Adam and is connected to her role as the source of life. Chet (ח) = 8 → Life, flowing energy. Vav (ו) = 6 → Connection, channel, union. Hei (ה) = 5 → Letter associated with the Shekhinah, the soul, revelation.

Total numerical value: 19= 5+ 6+ 8= חוה, which is the same value as the word "hevel" (הבל), meaning "breath" or "vapor" — indicating the transience and subtlety of life, but also its invisible spiritual force. But Eve, Eve, is not only a historical woman, but a spiritual archetype, a manifestation of the Shekhinah — the immanent presence of the Divine in the world.

Let us not lose sight of the fact that the Shekhinah is the feminine energy of God, the aspect of God that dwells among humans, the one that accompanies the soul in exile on its journey, the one that reveals the Light within matter. This is why the Zohar says that Eve represents the fallen Shekhinah, that is, the part of the divine that enters the physical world after sin (the exile from Eden). Tikkun (repair) is to elevate that energy again, integrate it with the masculine (Zeir Anpin), and restore primordial unity.

Feminine, which is not passivity, but interiority, containment, and revelation. The feminine energy is not lesser or subordinate, but distinct in spiritual function: while the masculine (Zeir Anpin) is the transmitter, projects light, is external, is visible, and contains the seed taken from Adam, the feminine (Nukvah / Shekinah) is the receiver, transformer of life, is interior, hidden, is reflected and processed light, and therefore the creator of life and reality.

And just as in Eden, Adam represents heaven, Eve represents the earth, and their correct union brings cosmic balance, which implies that by taking her from the rib as a symbol, she is taken from the soul itself due to her proximity to the heart.

Eve, then, does not denote inferiority, but rather represents the feminine energy that is not external to Adam, but part of his very soul, separated in order to be recognized and loved. As the Zohar says: "She was not taken from the head so that it would not dominate him, nor from the foot so that it would not be trampled, but from the side, so that it would be close to his heart."

After the "sin," Eve descends with Adam into the world of exile. But according to Kabbalah, the Shekhinah remains in exile, waiting to be elevated by human consciousness. Sacred femininity is redeemed when the soul awakens to its inner unity, when the masculine and feminine are once again united without domination or separation.

Thus, Eve represents much more than a biblical figure: she is the archetype of the divine feminine energy, the Shekhinah. Her name, חוה , is linked to life, breath, and the ability to receive and manifest the Divine Light. In her union with Adam, the totality of the human soul is recreated: masculine + feminine = One. The path of Kabbalah involves elevating this fallen feminine spark, restoring the Shekhinah, and achieving a unified consciousness.

To enter the mystery of Adam's sleep (Genesis 2:21) is to open one of the deepest doors of Kabbalah and the Zohar concerning the creation of masculine and feminine, the dual soul, and cosmic balance. Let's analyze this step by step, from the literal biblical text to its mystical interpretation.

Why was Adam taken to sleep? "Afternoon": A Mystical State The word תַּרְדֵּמָה (afternoon) appears rarely in the Torah, always linked to an intense or dangerous spiritual revelation (for example, in Abraham: Gen. 15:12). It is not a simple physical sleep. The Zohar interprets it as a suspension of masculine judgment (din) to allow the emergence of the feminine principle (rahamim).

Sleep allows Adam's soul to divide without violence. From this, it is understood that Adam and Eve were not separate entities, but two aspects of the same soul, which now unfold in polarity.

Rib or Side? The Hebrew word צֵלָע (tzela) can be translated as rib, but also as side. According to many Kabbalists and the Zohar (I, 34a), God did not "remove a rib," but separated the feminine side of the human being.

This relates to the concept of "partzufim" (faces or aspects): Before sleep, the human being was unified and androgynous (Adam Kadmon). After sleep, he becomes two faces: Zeir Anpin (masculine) and Nukvah (feminine), which must learn to consciously reunite.

Kabbalistic Reading: From Oneness to Duality Why didn't He create them separately from the beginning? Because separate creation implies rupture. But if woman emerges from within man, then there is essential unity.

Lurianic Kabbalah (Isaac Luria): Adam's soul contained all souls. Eve is the revealed and receptive aspect of Adam, that is, Malchut emerging from Zeir Anpin. Only after sleep does the story of love, separation, fall, and redemption begin.

Zohar (Vol. I, 34a–b): Separation and Reunion "God put Adam to sleep because he should not see his feminine side separating from him"—this moment is extremely sacred, like a hidden mystery. The masculine (Zeir Anpin) and the feminine (Nukvah) must unite from consciousness, not from unconscious fusion. From this arises the principle of Zivug (union of souls)—the Kabbalistic idea of the twin soul.

Gematria and Symbolism Tardemá (תרדמה) = 249 → This number is 1 less than 250 = Ner (נר), "candle," symbol of the soul. This suggests that the soul momentarily goes out to divide and then shine doubly. Tzela (צלע ) = 160 → Same value as "Kessef" (כסף) = silver, symbol of purity, desire, and relationship. The feminine side is, according to Kabbalah, the "vessel of desire" — the engine of creation.

Spiritual Teaching Life emerges from dormant consciousness: Sometimes we need to enter a "sleep" (disconnection from the ego) for the soul to reveal its purer counterpart. The duality is apparent: Deep down, the masculine and feminine are not opposites, but mirrors of the divine soul. The dream is an invitation to awaken: Just as Adam awakens to find Eve, we must awaken spiritually to see the divinity in the "other."

Meditation: Visualize your soul as a unified light that gently divides in two so that we can experience love, relationship, and consciousness. Partner and Soul: Authentic relationships are processes of reunion between separated aspects of the original soul. Therefore, true love is sacred. Inner Awakening: Adam's dream symbolizes our spiritual state: only by awakening can we recognize the soul of the other as part of us.

The "secret of awakening" is one of the deepest ideas of Jewish mysticism: that this life is a kind of dream, and the purpose of the soul is to awaken to its true nature.

What is a "dream"? In Kabbalah, the material world is called the "Soul of Asiyah" – the lowest plane of the Tree of Life, the world of action. Here, the soul is enclosed in a body, with its senses dulled, living in what is called "hevel" (vain, illusory, Ecclesiastes).

Just as in a dream we believe that what we see is real until we awaken, the soul in this world believes that the physical is the absolute reality, and forgets that it comes from the Ein Sof, the Infinite Light.

Why do we "fall" into this dream? Kabbalah teaches that Creation is an act of concealment: God contracted His light (Tzimtzum) to create a "space" where we could exist. In that space, consciousness darkens, and the soul enters the game of separation, desire, ego, and forgetfulness. "Sleep" is this state of reduced consciousness, where we do not remember our origin or purpose.

What is "awakening"? Awakening is raising consciousness from the external to the internal, from the fragmented to the unified. It means recognizing that the physical is an expression, not the whole. It is seeing the divine in everything: in yourself, in others, in nature, in every situation. It is returning to Yichud – unity.

As the Ramban (Nachmanides) says:

“The world was created to hide God, and our task is to reveal Him.”

The Gematria of “sleep” and “awakening” Sleep: תַּרְדֵּמָה (Tardema) = 249 This represents a state of spiritual inertia. Interestingly, 249 is one less than 250, which is "נר (Ner)" = candle, symbol of the soul (as in "Ner YHWH Nishmat Adam" – "The candle of God is the soul of man").

This tells us that spiritual sleep is a state in which the "candle of the soul" is almost extinguished, and we must consciously relight it.

Awakening: עֵרוּת (Eirut) = 282 Shares a root with "Or" (אור ) = light Suggesting that awakening is a restoration of the soul's light. From 249 to 282 → from near darkness to full enlightenment.

The Zohar says: "The world below is like a dream of the upper world. The righteous are those who, while walking in this world, have already begun to awaken." (Zohar I, 149b)

The soul descends from the higher worlds (Atzilut, Beria, etc.) and forgets its origin upon entering the body. Everything we believe to be "real"—power, possessions, pride—is part of the dream. The Torah, prayer, and especially intention (kavanah) are like spiritual alarms calling us to wake up.

According to the Zohar, Adam's dream (Gen. 2:21) represents: The separation of the original soul into two aspects: the masculine (giving) and the feminine (receiving). "Sleep" is the state in which the parts of the soul no longer remember that they are one. Awakening is the reunion with your spiritual root and your counterpart, that is, returning to loving consciously.

How do we awaken? Through knowledge (da'at): studying, reflecting, internalizing spiritual truths.

Through pain or love: the soul awakens when it suffers or when it loves deeply. With prayer and Kabbalistic meditation: focus on the Divine Names, on the sefirot, on the Light.

Example of practice: Recite the verse “Or zarua latzadik” (Psalm 97:11) = “Light is sown for the righteous” → It is a Kabbalistic formula to awaken the awareness of the divine within oneself.

Conclusion Concept Meaning in Kabbalah and Zohar Dream State of spiritual oblivion, separation, dormant consciousness Physical world A partial illusion, projection within the divine mind Awakening Recognizing Unity, restoring the Light, elevating consciousness Gematria From 249 (dream) to 250 (wake) to 282 (awakening = light) Eve Emerges in sleep, but her mission is to be fulfilled in conscious love

*Parte de esta reflexión solo está disponible en español.*

MIS NOTAS

# וַיִּבֶן יְהוָה אֱלֹהִים אֶת־הַצֵּלָע אֲשֶׁר־לָקַח מִן־הָאָדָם לְאִשָּׁה וַיְבִאֶהָ אֶל־הָאָדָם

*Va-yiven Adonai Elohim et-ha-tzela asher-lakach min-ha-adam l'ishah va- yevi'eha el-ha-adam*

«Y de la costilla que el Señor Dios había tomado del hombre, hizo una mujer y la trajo al hombre.»

*"And from the rib that the Lord God had taken from the man, He made a woman and brought her to the man."*

## REFLEXIÓN

Una vez que el Creador terminó su proceso con Eva, llamándonos a la unidad luego de su fragmentación, nos dejó clara la necesidad de nuestra complementariedad en todo. Por lo tanto, expresiones como "construir" וַיִּבֶן (Va-yiven) nos invitan a asumir el proceso de creación desde su estructuración, es decir, entendiendo que la mujer, al ser un ser construido, tiene un propósito y una función específica dentro de la creación: construir vidas, dar a luz, guiar a esos hijos y fomentar la unificación.

La misma expresión "costilla" desde otra lectura אֶת־הַ צֵּלָע (et-ha-tzela), צֵּלָע (tzela), nos indica que, al ser fragmentos, necesitamos sumarnos, unir nuestras partes, siendo Eva, en el caso de Adán, "la otra mitad", creada para estar junto a él y ayudarle en ese propósito. La expresión לְ אִ שָּׁ ה (l'ishah) - "para ser una mujer", אִ שָּׁ ה (ishah) אִ יש (ish), que significa "hombre", nos muestra esa profunda conexión e interdependencia entre el hombre y la mujer, y por ende, entre toda la humanidad.

Al hacer referencia a וַיְבִ אֶהָ אֶל־הָ אָ דָ ם (va-yevi'eha el-ha-adam) - "y la trajo al hombre", el verbo וַיְבִ אֶהָ (va-yevi'eha) implica un acto de presentación, lo que sugiere que Él no solo creó a la mujer, sino que la introdujo en la vida de Adán como su complemento perfecto. Por ello, la gematría de בָּנָה (banah - construir) 57 (5=ה, 50=נ, 2= ב) nos vuelve a presentar el acto de creación como un proceso de formación, que implica nuestra construcción, la cual parte de lo verbal, de renombrar lo creado. Siendo אִ שָּׁ ה (ishah - mujer), con un valor de 306 (5=ה, 300= ש, 1=א), quien tiene la capacidad de ser el canal de vida para que esa relación nos reconecte con lo espiritual a partir de lo físico.

La mujer es presentada no como un ser secundario, sino como una construcción divina que completa al hombre, reflejando la intención del Creador de que el ser humano no esté solo, sino en relación con lo creado, ya que estamos destinados a vivir en conexión y reciprocidad, gracias a relaciones

profundas y significativas que requieren esfuerzo y construcción. No se trata solo de encontrar a alguien, sino de construir una relación basada en respeto, amor y propósito compartido.

Y aunque nos cuesta entender la atemporalidad del relato como a su vez que en algunos contextos se hable que al crearnos a Su imagen, nos haya creado varón y hembra, utilizando un término plural y simultáneo, debe quedarnos claro que el proceso de llevar al hombre a un sueño profundo para que mientras dormía tomar una de sus costillas (צֵלָע ) para hacer la mujer, solo nos ratifica esa separación, seguida por la invitación a que voluntariamente pudiesen ser una sola carne.

La Cabala y el Zóhar explican ambos relatos en sus diferentes planos, ya que uno es el plano del alma (neshamáh), Adam fue creado andrógino: contenía dentro de sí ambas polaridades: masculina y femenina. Unidad que representa la esencia del alma humana antes de entrar en el mundo de la dualidad.

“pero luego en el plano material el Creador nos hace con dos rostros” – (Zóhar, Bereshit), separando el plano del cuerpo, de la conciencia. La separación de lo femenino de dentro del hombre es entonces una expresión de la multiplicidad en el mundo físico, lo femenino es creado desde él, pero como otro: para que haya reconocimiento, elección y relación. El verbo usado para “hizo” a la mujer es וַיִּבֶן (va-yivén) = “edificó”, que implica estructura, belleza y complejidad espiritual.

Principio profundo de la mística que nos habla de la unidad inicial, para luego mostrarnos la separación en pro de la reunificación voluntaria hacia lo superior, y es que esa unidad indiferenciada (Adam y Javá como uno) no permitía nuestro reconocimiento.

La separación crea la posibilidad de relación, elección y amor libre. La reunificación consciente entre masculino y femenino es más alta que la unidad original: ya no es pasiva ni inconsciente, sino construida. Este ciclo es también el mapa del alma humana y del universo según la Cabaláh.

Y Aunque la mujer fue "creada aparte", la Cabala insiste: que Cada ser humano tiene dentro de sí ambas energías: El hombre contiene Nukvá (femenina oculta) y la mujer contiene Zeir Anpín (masculino oculto) por lo que el trabajo espiritual es reconocer y equilibrar ambas fuerzas internas. Esto se llama tikún ha-nefesh — rectificación del alma.

Asi que Eva, Javá, es traída al hombre como negedó — “frente a él”. kenegdo” (כְּנֶגְדּוֹ) que tiene doble sentido: Como ayuda (ezer) y como opuesto o frente a él (neged) — es decir, alguien que lo desafía y lo completa a la vez. No es una extensión del hombre, sino un otro con el que puede construirse una unidad mayor que la suma de las partes.

La energía femenina está en el hombre, pero fue exteriorizada para que pueda reconocerla, honrarla y amarla. La dualidad no contradice la unidad esencial, sino que la revela a través de la relación. La Cabala enseña que el propósito espiritual es reunir lo masculino y lo femenino, tanto externamente (en pareja) como internamente (en el alma). Javá, aunque surge “de” Adam, es un ser completo, independiente y divinamente estructurado, reflejo de la Shejináh en el mundo.

REFLECTION

Once the Creator finished His process with Eve, calling us to unity after fragmentation, He made it clear to us the necessity of our complementarity in everything. Therefore, expressions like "build" וַיִּבֶן (Va-yiven) invite us to embrace the process of creation from its structuring, meaning understanding that the woman, being a constructed being, has a specific purpose and function within creation: to build lives, to give birth, to guide those children, and to foster unification.

The very expression "rib" from another perspective אֶת־הַ צֵּלָע (et-ha-tzela), צֵּלָע (tzela), tells us that, being fragments, we need to add ourselves together, to unite our parts, with Eve being, in Adam's case, "the other half", created to be beside him and assist him in that purpose. The expression לְ אִ שָּׁ ה (l'ishah) - "to be a woman", אִ שָּׁ ה (ishah) אִ יש (ish), meaning "man", shows us that profound connection and interdependence between man and woman, and thus between all humanity.

Referring to וַיְבִ אֶהָ אֶל־הָ אָ דָ ם (va-yevi'eha el-ha-adam) - "and brought her to the man", the verb וַיְבִ אֶהָ (va-yevi'eha) implies an act of presentation, suggesting that He not only created the woman but introduced her into Adam's life as his perfect complement. Therefore, the gematria of בָּנָה (banah - build) 57 (ב =2, נ =50, ה=5) once again presents us with the act of creation as a process of formation, which involves our construction, beginning with the verbal, with renaming what was created. אִ שָּׁ ה (ishah - woman), with a value of 306 (א =1, ש=300, ה=5), has the capacity to be the channel of life so that this relationship reconnects us with the spiritual through the physical.

The woman is presented not as a secondary being but as a divine construction that completes man, reflecting the Creator's intention that humanity should not be alone, but in a relationship with what was created. We are destined to live in connection and reciprocity, thanks to deep and meaningful relationships that require effort and construction. It is not just about finding someone, but about building a relationship based on respect, love, and shared purpose.

And although we struggle to understand the timelessness of the story, as well as the fact that in some contexts it is said that when He created us in His image, He created us male and female, using a plural and simultaneous term, it must be clear to us that the process of leading man into a deep sleep so that while he slept, one of his ribs (צלע) could be taken to make woman only confirms this separation, followed by the invitation that they could voluntarily become one flesh.

Kabbalah and the Zohar explain both stories on their different levels, since one is the level of the soul (neshamah). Adam was created androgynous: he contained within himself both polarities: masculine and feminine. A unity that represents the essence of the human soul before entering the world of duality.

“But then on the material level, the Creator makes us with two faces” – (Zohar, Bereshit), separating the level of the body from that of consciousness. The separation of the feminine from within man is therefore an expression of multiplicity in the physical world. The feminine is created from within

him, but as another: so that there may be recognition, choice, and relationship. The verb used for "made" woman is וַיִּבֶן (va-yiven) = "built," which implies structure, beauty, and spiritual complexity.

A profound principle of mysticism that speaks to us of initial unity, then shows us the separation for the sake of voluntary reunification toward the higher. This undifferentiated unity (Adam and Eve as one) did not allow for our recognition.

Separation creates the possibility of relationship, choice, and free love. The conscious reunification between masculine and feminine is higher than the original unity: it is no longer passive or unconscious, but constructed. This cycle is also the map of the human soul and the universe according to Kabbalah.

And although woman was "created separately," Kabbalah insists that every human being has both energies within them: Man contains Nukvah (hidden feminine) and woman contains Zeir Anpin (hidden masculine), so the spiritual work is to recognize and balance both internal forces. This is called tikkun ha-nefesh — rectification of the soul.

Thus, Eve, Eve, is brought to man as negedo — "before him." “kenegdo” (כְּנֶגְדּוֹ ) has a double meaning: as a helper (ezer) and as an opposite or opposite to him (neged)—that is, someone who challenges and completes him at the same time. She is not an extension of man, but an other with whom a unity greater than the sum of its parts can be built.

The feminine energy is within man, but it was externalized so that he can recognize, honor, and love it. Duality does not contradict essential unity, but rather reveals it through relationship. Kabbalah teaches that the spiritual purpose is to unite the masculine and feminine, both externally (in a couple) and internally (in the soul). Eve, although emerging “from” Adam, is a complete, independent, and divinely structured being, a reflection of the Shekhinah in the world.

MIS NOTAS

# וַיֹּאמֶר הָאָדָם זֹאת הַפַּעַם עֶצֶם מֵעֲצָמַי וּבָשָׂר מִבְּשָׂרִי לְזֹאת יִקָּרֵא אִשָּׁה כִּי מֵאִישׁ לֻקְחָה־זֹּאת

*Va-yomer ha-adam zot ha-pa'am etzem me'atzamai u-basar mi-besari l'zot yikare ishah ki me'ish lukkachah zot*

«Y dijo Adán: Esta es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ella será llamada Mujer, porque del hombre fue tomada.»

*"And Adam said: This is now bone of my bones and flesh of my flesh; she shall be called Woman, for she was taken out of Man."*

## REFLEXIÓN

Al reconocer Adán a la mujer como su complemento, destacó dicha unidad y conexión entre ambos para poder compenetrarse con esa esencia compartida entre lo creado. Por lo tanto, la expresión וַיֹּאמֶ ר הָ אָ דָ ם (Va-yomer ha-adam) - "Y dijo Adán", nos remite al acto creador de hablar, que declara esa nueva realidad estableciendo una identidad con la mujer y la profunda relación que debe establecerse entre ambos y sus futuras generaciones.

Es por ello que el término זֹאת הַ פַּעַם (zot ha-pa'am) - "Esta es ahora", que contiene la palabra פַּעַם (pa'am) - "vez" u "ocasión", es contundente en ese reconocimiento de que se le había otorgado a Adán alguien que era verdaderamente parte de él, de su propia esencia, עֶצֶם מֵ עֲצָמַ י (etzem me'atzamai) - "hueso de mis huesos". La expresión עֶצֶם (etzem - hueso) es vital para comprender que nuestra esencia no es el polvo, sino algo más fundamental, más fuerte, una estructura que parte de lo divino, dador de la vida.

Luego, al hacer referencia a "carne de mi carne" וּבָשָׂ ר מִ בְּ שָׂ רִ י (u-basar mi- besari), Adán entiende que ella además representa lo físico, lo tangible, su nueva realidad física, y por ello la llama mujer: יִקָּ רֵ א אִ שָּׁ ה (yikare ishah). אִ שָּׁ ה (ishah - mujer) es una expresión directamente relacionada con אִ יש (ish - hombre), lo que subraya tanto esa conexión como la similitud fundamental entre hombre y mujer, pero sobre todo su complementariedad.

La expresión כִּי מֵ אִ יש לֻקְ חָ ה־זֹּאת (ki me'ish lukkachah zot) - "porque del hombre fue tomada", se destaca, más que la procedencia de la mujer, que esa extensión se da en pro de lograr la unidad completa generada por la fragmentación. Es por ello que la gematría de עֶצֶם (etzem - hueso) es 200 (40=ם, 90=צ, 70=ע), para indicarnos que la obra se completó y que ahora ya tenía estructura y fundamento para cumplir con los propósitos para los cuales fuimos creados.

Siendo la mujer אִשָּׁה (ishah - mujer), con un valor de 306, el reflejo de la capacidad de la mujer para ser un canal de vida, conectada profundamente con lo espiritual y lo físico, mientras que la expresión hombre אִישׁ (ish - hombre), con un valor de 311 (300= ש, 10= י, 1= א), enmarca la relación intrínseca y complementaria entre hombre y mujer.

Al recibir el hombre a la mujer Ishá (mujer), le da un nombre basado en sí mismo: Ish (hombre), manteniéndose dentro del enfoque de nombrar que es un acto de percepción espiritual, lo que denota que Adam reconoce la esencia espiritual de ella, su raíz común con él, pero también su cualidad distinta.

Él No dice: "Esto es como yo", sino que expresa; “Esto es de mí, pero no soy yo. Es mi espejo, es mi otra mitad.” Este acto de nombrar es un acto de conciencia elevada. Dios no interviene porque Adam ha alcanzado la capacidad de ver espiritualmente a su contraparte.

ISH (אישׁ ) tiene un valor de 311: Alef (1), Yod (10), Shin (300) e ISHÁ (אשׁה ) tiene un valor de 306: Alef (1), Shin (300), Hei (5) Ambos nombre comparten Alef y Shin (301= א+ש), Pero: El hombre tiene una Yod (י ) → representa el principio masculino, semilla, espiritualidad concentrada. La mujer tiene una Hei (ה) → representa el principio femenino, receptividad, revelación, Shejináh. Es decir: Yod (י ) + Hei (ה) = las dos letras sagradas de los Nombres Divinos (como en YHVH, el Tetragrámaton).

La unión del hombre y la mujer revela el Nombre de Dios. Dice el Zóhar: “Cuando el Ish y la Ishá están unidos con armonía, la Divinidad )Shejináh( está entre ellos.” Pero si se quita la Yod y la Hei de sus nombres, queda sólo אש (esh) — fuego. Esto representa conflicto, pasión sin dirección, destrucción.

Así que el Creador no la nombra porque su esencia no puede ser impuesta desde fuera. Solo el alma humana despierta (Adam) puede reconocer a su otra mitad y nombrarla con verdadero sentido. El hecho de que el hombre la nombre revela que ha alcanzado un grado de conciencia espiritual superior, capaz de percibir lo femenino como divino y propio a la vez. Además, el nombre que Adam le da está cargado de respeto y revelación: no la llama por su función biológica (madre, esposa), sino que la llama por su esencia compartida y distinta.

Cuando Adam dice “esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne”, está reconociendo que lo femenino no es un "otro", sino su reflejo, y al nombrarla activa el puente espiritual entre los dos. En la Kabaláh, esto tiene un paralelo con: Zeir Anpín (masculino) que se une con Maljut (femenino) — que al ser reconocida, recibe Luz y se eleva. El nombre “Ishá” es el momento místico donde la Shejináh es nombrada y elevada por el reconocimiento del alma masculina.

El hombre llama “Ishá” a la mujer como acto de reconocimiento espiritual, no de dominación. Dios no interviene porque quiere que Adam participe activamente en la conciencia de la unión. La guematría muestra que sus nombres están unidos y contienen las letras del Nombre Divino. Nombrar

correctamente es crear una relación santa donde el fuego (esh) se convierte en presencia divina (yod + hei). Esta escena es un modelo de cómo el humano coopera con Dios en la creación, y de cómo lo masculino y lo femenino deben reconocerse y elevarse mutuamente.

Según las tradiciones místicas, exegéticas y filosóficas del judaísmo — reflejadas en el Talmud, el Zóhar, la Cábala y los análisis de la Gematría— , el lenguaje no es una mera herramienta de comunicación, sino la sustancia misma de la creación. Dios crea mediante la Palabra ("Sea la luz"), y Adán completa y activa el orden terrenal mediante el acto de nombrar (Nomoclasia).

Las primeras palabras atribuidas a Adán varían ligeramente según cada fuente y nivel de interpretación (Pardes):

En la tradición talmúdica y midrásica (como en el Midrash Rabbá, Génesis 17:4), Dios reúne a los ángeles y a Adán para demostrar la sabiduría superior del ser humano. Cuando Dios le pregunta a Adán por los nombres de las criaturas y por su propio nombre, Adán pronuncia sus primeras palabras formales.

Primera declaración: «אהיה שמו» ("Su nombre es...") refiriéndose a Dios, proponiendo el Nombre Inefable: יהוה (YHVH / Yod-Hei-Vav-Hei).

Su propio nombre: Cuando Dios le pregunta a Adán cómo debe llamarse él mismo, Adán responde: «אדם» ("Adám"). Adán explica que debe llamarse Adám porque fue tomado de la «אדמה» (Adamáh - la tierra). Sin embargo, en el nivel profundo, reconoce que su función es ser el nexo entre el Creador y la materia.

En el Zóhar (Libro del Esplendor), el acto de nombrar no es una simple asignación arbitraria de etiquetas, sino el revelado de la esencia espiritual (Neshama) de cada criatura. Las letras hebreas son los "ladrillos del cosmos" (Otiot Ye sod).

La primera palabra dirigida al Creador (Reconocimiento de la Monarquía): Según pasajes del Zóhar y el Pirké de Rabí Eliezer, al abrir los ojos y ver la creación, Adán reconoció de inmediato la soberanía divina y pronunció ante todas las criaturas: «יהוה מלכותו» ("YHVH es Rey" / "El Señor reina"). El llamado a la creación: Adán invita a toda la creación a postrarse ante Dios diciendo el Salmo 95:6: «לכו נשתחווה ונכרעה» ("Venid, adoremos y postrémonos").

Para la Cábala, la primera palabra de Adán no fue un monólogo ni una etiqueta descriptiva, sino una proclamación de unificación (Yijud). Adán unificó el mundo físico con las Sefirot superiores al nombrar la soberanía de Dios en la Tierra.

En el texto del Génesis (Génesis 2:23), la primera frase articulada explícitamente por Adán en la narrativa bíblica al ver a la mujer (Javá / Eva) es: «זֹאת הַ פַּעַם עֶצֶם מֵ עַצָּמַ י וּבָשָׂ ר מִ בְּ שָׂ רִ י» ("Esta vez es hueso de mis huesos y carne de mi carne")

Inmediatamente después, Adán dice: "Esta será llamada Ischáh (אִשָּׁה - Mujer( porque del Isch (אִישׁ - Hombre( fue tomada". Aquí Adán utiliza por primera vez la analogía de raíz. Identifica que la esencia del hombre (Isch) y la mujer (Ischáh) comparten el nombre divino: אִישׁ (Isch) contiene la letra Yod (י). אִשָּׁה (Ischáh) contains la letra Hei (ה).

Juntas (י - ה), forman el nombre abreviado de Dios (Yah). Si se quita a Dios de la relación, solo quedan las letras אש (Esh), que significa Fuego (destrucción).

La Gematría revela el código interno de las primeras palabras pronunciadas por Adán al definirse a sí mismo y a su entorno:

אדם (Adám) = 45 Alef (א ) = 1 (Representa a Dios, el Único, el Creador). Dalet (ד ) = 4 (Representa la materia, los 4 puntos cardinales, la puerta). Mem (ם ) = 40 (Representa el agua, la matriz, la transformación). Suma: 1+4+40=45.

45 es exactamente el valor gemátrico del Nombre Sagrado YHVH amplificado en el mundo de la Acción (Mah - מה): ( יוד +הא +ואו+הא = ) . Esto significa que la estructura numérica del hombre refleja directamente la estructura de la luz divina en el cosmos.

אדמה (Adamáh - Tierra) = 50 Añade la letra Hei (ה) = 5, que simboliza el aliento divino (Ruach) infundido en la tierra.

אני (Aní - "Yo") vs. אין (Ayin - "Nada") En la cábala, cuando Adán cobra conciencia de su existencia, la primera percepción del "Yo" (אני ) utiliza exactamente las mismas letras de la "Nada" Divina (אין). La sabiduría de Adán consistió en reconocer que el "Yo" humano no tiene sustancia propia sin la nada/infinito divino (Ein Sof).

Talmud / Midrash - «יהוה » (YHVH) / «אדם» (Adám) - Reconocimiento del Creador y la aceptación de la condición humana (hecho de la Adamáh). El Zóhar - «יהוה מלך» (YHVH Melej) - Acto de autocoronación de Dios en el mundo físico mediante la voz del hombre. Texto Bíblico - «זֹאת הַ֣פַּעַם...» (Zot Hapa'am) - Reconocimiento de la polaridad, el reflejo del otro y la sacralidad de la unión (Isch e Ischáh). Gematría - 45 = אדם - Revela que la palabra Adám equivale numéricamente a la manifestación completa del Nombre Divino.

En el pensamiento cabalístico, cuando Adán nombró las cosas, no "inventó" vocablos; leyó la vibración de la luz divina plasmada en las letras hebreas de cada creación. Su primera palabra fue, en esencia, un acto de sintonización entre la palabra emanada del Creador y la conciencia receptora del mundo creado.

Y desde dicha visión es mas fácil comprender por qué la narrativa del Génesis sitúa la entrada del pecado en el acto físico de comer del Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal (Etz HaDa'at Tov V'Ra), y no únicamente en la palabra o el pensamiento, lo que nos lleva a penetrar en la arquitectura

de la mente humana y la acción, pues en la tradición bíblica y cabalística, la palabra, el pensamiento y la acción no están separados; son niveles de una misma cadena de manifestación.

La secuencia del acto: Pensamiento, Palabra y Acción El pecado no comenzó en la boca al masticar, sino que atravesó tres etapas progresivas. La exégesis rabínica enseña que el acto de comer fue la materialización final de un proceso espiritual previo: El Pensamiento (Jashavá): La serpiente sembró la duda en la mente de la mujer. El pensamiento insinuó que Dios ocultaba algo bueno. La Palabra (Dibur): La conversación entre la serpiente y Eva alteró la palabra original de Dios (Eva añadió: "ni lo tocaréis", distorsionando la instrucción divina). La Acción (Ma'asé): Comer el fruto fue el sello donde la intención abstracta tomó cuerpo en el mundo físico (Olam HaAsiyáh).

Si la desobediencia se hubiera quedado en pensamiento o palabra, habría permanecido en un nivel sutil y de más fácil rectificación. Al comer, el ser humano introdujo ese conflicto dentro de su propia sustancia física.

El significado místico de "Comer" en la Cábala En la simbología bíblica y el Zóhar, comer no es solo un acto biológico de nutrición; es un acto de asimilación e integración: Lo que comes se convierte en ti: Cuando ingieres un alimento, este es digerido y pasa a formar parte de tu sangre, tus células y tu energía.

Integración del Bien y del Mal: Antes de comer, el bien y el mal eran conceptos externos, objetivos y diferenciados. Al comer del árbol, el ser humano absorbió e interiorizó la mezcla del bien y del mal dentro de su propia naturaleza.

Consecuencia: A partir de ese momento, la inclinación al mal (Yetzer HaRa) dejó de ser un tentador externo (la serpiente) para convertirse en una voz interna dentro de la psique humana.

La naturaleza de la palabra y el libre albedrío El pensamiento y la palabra pertenecen a la dimensión del espíritu y el intelecto. El mundo material, en cambio, se rige por la acción concreta. En la exégesis hebrea se enseña que el ser humano fue creado con el propósito de elevar el mundo material hacia el Creador. Dado que la creación del ser humano culmina en el cuerpo físico, la prueba decisiva debía ocurrir en el terreno físico: Las palabras y los pensamientos pueden fluctuar, corregirse o evaporarse en un instante. La acción es irreversible: El acto físico de tomar el fruto y comerlo fue la manifestación plena del libre albedrío humano. Demostró que la voluntad de la criatura se posicionó por encima de la instrucción del Creador.

El significado del "Árbol del Conocimiento" (Da'at) En hebreo, la palabra Conocimiento (Da'at) no se refiere al intelecto teórico ni a la acumulación de información académica. Da'at implica unión íntima y experiencia directa (como en Génesis 4:1: "Y Adán conoció a su esposa Eva"). Buscar el "conocimiento del bien y del mal" mediante el acto de comer significó querer experimentar el mal en carne propia para juzgar de manera autónoma, en lugar de confiar en la definición divina del bien.

Pensamiento - Mente / Intención - La semilla del deseo plantada por la insinuación. Palabra - Expresión / Diálogo - La alteración del mandato divino en la conversación. Comer (Acción) - Cuerpo / Sustancia - La asimilación e integración del conflicto en la naturaleza humana.

El pecado no entró "únicamente" por la boca como un hecho aislado, sino que la acción de comer fue el culmen y la corporización de un pensamiento y una palabra desalineados. Al comer, el ser humano selló la elección en el plano material, transformando no solo su conciencia, sino su propia biología y relación con el cosmos.

Por ello para sanar nuestra esencia y equilibrar nuestra dimensión espiritual alineando la mente con el propósito divino, la Cábala, el Zóhar y la exégesis hebrea enseñan que el lenguaje es un insumo fundamental ya que este no solo describe la realidad, sino que la crea. Cada palabra emite una frecuencia que conecta el cuerpo (Guf) con el aliento divino (Neshamá).

Así fue como Adán usó el lenguaje para integrar el cielo y la tierra, lo que significa que esas palabras cada vez tienen un mayor potencial siendo indispensable verlas como un insumo sanador ya que elevan la vibración interior y reconstruyen el orden espiritual.

«אמן» — AMÉN (Certeza e Integración) No es una simple muletilla de cierre o conformidad; es un código de alineación interior. Origen y raíz: Proviene de la raíz Emunáh (fe viva, confianza activa) y Emet (verdad). En el Talmud, la palabra Amén es un acrónimo de אֵ ל מֶ לֶךְ נֶאֱמָ ן (El Melej Ne'emán: "Dios es un Rey Fiel"). Efecto sanador: Sana el miedo, la duda y el control obsesivo. Decir "Amén" es soltar la necesidad de controlar los resultados y declarar: "Confío en la voluntad divina incluso cuando no entiendo el proceso". 91 (Equivale a la unión de YHVH + Adonai) - Sana la desconexión espiritual y fortalece la certeza.

«תודה» — TODÁ (Gratitud y Reconocimiento) La gratitud en la tradición hebrea no es una emoción pasiva, sino un acto de reconocimiento de la realidad divina. Origen y raíz: Viene de la misma raíz que Modeh (reconocer, confesar) y Judá (Yehudáh). Sanar implica dejar de ser víctimas de las circunstancias para volvernos receptores conscientes. Efecto sanador: Desactiva la queja y el resentimiento, que en el Zóhar son vistos como bloqueos a la luz (Or). Pronunciar la gratitud ante lo bueno y ante el desafío abre los canales espirituales (Zinnorot) de provisión y paz mental. 415 (Conecta con la plenitud del alma) - Sana el vacío, la envidia y la insatisfacción constante.

«סליחה» — SLIJÁ (Perdón y Liberación) El perdón en el pensamiento místico no es absolver al otro, sino liberar la propia energía que quedó atrapada en el pasado.

Significado profundo: Se relaciona con limpiar, disolver una deuda espiritual y suavizar los juicios rígidos (Dinim). Efecto sanador: Sana la pesadez del corazón y las dolencias físicas asociadas a la amargura. Al pronunciar y vivir la Slijá, sustituimos el juicio por la misericordia (Jésed), permitiendo que la energía fluya de nuevo sin estancamiento.

«שלום» — SHALOM (Plenitud y Totalidad) Rara vez la traducción "paz" capta la profundidad de esta palabra. Origen y raíz: Proviene de Shalem, que significa "completo", "entero" o "sin grietas". Shalom no es la ausencia de conflicto externo, sino la presencia de integridad interna. Efecto sanador: Sana la fragmentación del ser (cuando la mente piensa una cosa, el corazón siente otra y la boca dice una distinta). Pronunciar Shalom con intención restaura el equilibrio entre el dar y el recibir, trayendo armonía al sistema nervioso y al espíritu. 376 (Igual a Esaú, transformando el conflicto) - Sana la fragmentación interna y la ansiedad.

«הנני» — HINENI ("Heme aquí" / Presencia Absoluta) Fue la respuesta de Abraham, Moisés y Samuel cuando Dios los llamó. Significado místico: Representa la conciencia plena, la rendición del ego y la disponibilidad total para el propósito de la vida. Efecto sanador: Disipa la ansiedad del futuro y la culpa del pasado. Pronunciar "Hineni" al iniciar el día nos ancla en el presente sagrado y nos recuerda que estamos exactamente donde necesitamos estar para aprender y sanar. 115 - Sana la dispersión mental y restaura la atención en el presente.

«חסד» — JÉSED (Bondad Desinteresada y Compasión) En el árbol de la vida cabalístico, Jésed es la primera emanación de la acción divina en el mundo. Significado: Es el amor expansivo, incondicional y sin cálculos. Efecto sanador: Cura la dureza de corazón y la autoexigencia destructiva. Dirigir palabras de Jésed hacia uno mismo y hacia los demás disuelve la culpa y genera un espacio de aceptación donde la sanación real ocurre.

Se trata de Sustituir el juicio por el reconocimiento: En lugar de reaccionar desde el enojo, pausar y declarar internamente Shalom (buscando el equilibrio) o Jésed (buscando la compasión).

Reconfigurar la narrativa personal: Adán nombró las cosas revelando su esencia sagrada. Del mismo modo, el creyente debe cuidar de no nombrarse desde la carencia o la enfermedad (evitando frases como "yo soy ansioso", "mi problema no tiene solución"), y pasar a nombrarse desde el propósito divino ("estoy transitando un proceso de restauración").

Cerrar el día con certeza: Concluir la jornada con un Todá consciente por lo vivido y un Amén por lo que vendrá, asegurando que el alma descanse sin cargas innecesarias.

## REFLECTION

When Adam recognized the woman as his complement, he emphasized the unity and connection between them, allowing them to merge with that shared essence between what was created. Therefore, the expression וַיֹּאמֶ ר הָ אָ דָ ם (Va-yomer ha-adam) - "And Adam said", brings us back to the creative act of speaking, which declares this new reality by establishing an identity with the woman and the profound relationship that must be established between them and their future generations.

This is why the term זֹאת הַ פַּעַם (zot ha-pa'am) - "This is now", which contains the word פַּעַם (pa'am) - "time" or "occasion", is significant in this recognition that Adam had been given someone who was truly a part of him, of his own essence, עֶצֶם מֵ עַצְמַי (etzem me'atzamai) - "bone of my bones". The expression עֶצֶם (etzem - bone) is vital to understanding that our essence is not dust, but something more fundamental, stronger, a structure that originates from the divine, the giver of life.

Then, when referring to "flesh of my flesh" וּבָשָׂר מִ בְּ שָׂ רִ י (u-basar mi-besari), Adam understands that she also represents the physical, the tangible, his new physical reality, and therefore he calls her woman: יִקָּ רֵ א אִ שָּׁ ה (yikare ishah). אִ שָּׁ ה (ishah - woman) is a term directly related to אִ יש (ish - man), emphasizing both the connection and fundamental similarity between man and woman, but most importantly, their complementarity.

Concluding the reflection with the expression כִּי מֵ אִ יש לֻקְחָ ה־זֹּאת (ki me'ish lukkachah zot) - "for she was taken out of Man", it highlights, more than the origin of the woman, that this extension occurs to achieve the complete unity generated by fragmentation. This is why the gematria of עֶצֶם (etzem - bone) is 200 (40= ם ,90=צ ,70= ע), to indicate that the work was completed and now had structure and foundation to fulfill the purposes for which we were created.

The woman אִ שָּׁ ה (ishah - woman), with a value of 306, is the reflection of the woman's capacity to be a channel of life, deeply connected with the spiritual and the physical, while the term man אִ יש (ish - man), with a value of 311 (300=ש ,10=י ,1= א), frames the intrinsic and complementary relationship between man and woman.

The woman (ishah - woman), with a value of 306, reflects a woman's capacity to be a channel of life, deeply connected to the spiritual and the physical, while the man (ish - man), with a value of 311 (1= א ש, 10= י,

= 300), frames the intrinsic and complementary relationship between man and woman.

When man receives the woman (Ishá - woman), he gives her a name based on himself: Ish (man), remaining within the approach of naming as an act of spiritual perception, denoting that Adam recognizes her spiritual essence, her common root with him, but also her distinct quality.

He does not say, "This is like me," but rather expresses, "This is of me, but it is not me. It is my mirror, it is my other half." This act of naming is an act of heightened consciousness. God does not intervene because Adam has attained the capacity to spiritually see his counterpart.

ISH (איש ) has a value of 311: Aleph (1), Yod (10), Shin (300) and ISHAH (אשה) has a value of 306: Aleph (1), Shin (300), Hei (5) Both names share Aleph and Shin (301= ש+ א). However: The man has a Yod (י) → representing the masculine principle, seed, concentrated spirituality. The woman has a Hei (ה) → representing the feminine principle, receptivity, revelation, Shekhinah. That is: Yod (י ) + Hei (ה) = the two sacred letters of the Divine Names (as in YHVH, the Tetragrammaton).

The union of man and woman reveals the Name of God. The Zohar says: “When the Ish and the Isha are united in harmony, Divinity (Shekhinah) is between them.” But if you remove the Yod and the Hei from their names, only אש (esh) remains—fire. This represents conflict, undirected passion, destruction.

So the Creator does not name her because her essence cannot be imposed from outside. Only the awakened human soul (Adam) can recognize its other half and name it with true meaning. The fact that the man names her reveals that he has reached a higher level of spiritual awareness, capable of perceiving the feminine as both divine and his own. Furthermore, the name Adam gives her is charged with respect and revelation: he does not call her by her biological function (mother, wife), but rather by their shared and distinct essence.

When Adam says, “This is now bone of my bones and flesh of my flesh,” he is recognizing that the feminine is not an “other,” but a reflection of her, and by naming her, he activates the spiritual bridge between the two. In

Kabbalah, this parallels Zeir Anpin (masculine) uniting with Malchut (feminine)—which, upon being recognized, receives Light and rises. The name “Ishá” is the mystical moment where the Shekhinah is named and elevated by the recognition of the masculine soul.

The man calls the woman “Ishá” as an act of spiritual recognition, not domination. God does not intervene because He wants Adam to actively participate in the awareness of the union. Gematria shows that their names are united and contain the letters of the Divine Name. To name her correctly is to create a holy relationship where fire (esh) becomes divine presence (yod + hei). This scene is a model of how humans cooperate with God in creation, and how the masculine and feminine must recognize and elevate each other.

*Parte de esta reflexión solo está disponible en español.*

MIS NOTAS

# עַל־כֵּן יַעֲזָב־אִישׁ אֶת־אָבִיו וְאֶת־אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד

*Al-ken ya'azov ish et-aviv v'et-immo v'davak b'ishto v'hayu l'basar echad*

«Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.»

*"Therefore a man shall leave his father and mother and be united to his wife, and they shall become one flesh."*

## REFLEXIÓN

A partir de entender los verdaderos propósitos de nuestras coexistencias, se hace mucho más claro asumir el verdadero significado de la relación matrimonial como una unidad indisoluble, siendo la expresión עַל־כֵּן (Al- ken) - "Por tanto", una expresión que reproduce esa consecuencia o principio derivado de lo que ha sido descrito anteriormente.

La conexión entre el reconocimiento de la igualdad y la interdependencia entre el hombre y la mujer permite que ese acto de dejar a los padres para unirse a la esposa sea clave en la formación de esa nueva unidad. El término יַעֲזָב־אִישׁ (ya'azov ish) - "dejará el hombre", יַעֲזָב (ya'azov) "dejar" o "abandonar", denota esa transición necesaria hacia una nueva fase de vida, donde el hombre se separa de su familia de origen para formar su propia familia, pero sobre todo, deja su tierra y parentela para buscar con su familia humana su tierra prometida.

El término וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ (v'davak b'ishto) - "y se unirá a su mujer", דָּבַק (davak) "unirse" o "aferrarse", es el marco de referencia para entender que esa unión intensa y permanente es una conexión espiritual que parte de lo físico y que, como vínculo perfecto, necesita del amor, ese que fusiona las almas. Por eso, para ser una sola carne וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד (v'hayu l'basar echad), dicha fusión que parte de lo íntimo sexual debe procrear hijos con el fin de que estas nuevas almas también obtengan esa visión de unidad inseparable.

La armonización de lo masculino y lo femenino, lo físico y lo espiritual, también tiene que ver con el bien y el mal, por lo cual אִישׁ (ish - hombre) y su valor 311 (300= ש, 10=י, 1= א) reflejan esa identidad y esencia en donde la mujer אִשָּׁה (ishah - mujer) por su valor 306 (5=ה, 300= ש, 1= א), enmarca nuestra interdependencia con todo lo creado. Nuestra carne, בָּשָׂר (basar - carne), representa esa diversidad de seres que debemos integrar en la unidad para que todos los elementos distintos se unan para formar algo nuevo y completo.

La unión matrimonial es un reflejo de la unidad divina, que no es solo un tema de conveniencia social, sino un acto espiritual que refleja la armonización de las fuerzas masculinas y femeninas en la creación. Las almas deben integrarse, pasando de una etapa a otra que implica una nueva unidad. Por lo tanto, nuestras relaciones más íntimas son una oportunidad para experimentar y reflejar la unidad divina, gracias a un compromiso, respeto mutuo y comprensión profunda de que ambos individuos son partes esenciales de un todo mayor.

El concepto “serán una sola carne” (וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד) tiene implicaciones espirituales, emocionales y cósmicas, que describe no solo el matrimonio humano, sino también: La estructura del alma completa, esa unión del Cielo y la Tierra y la reconexión entre masculino y femenino como principio universal.

Por ello el “Dejará su padre y su madre” nos habla de la Separación de los mundos superiores. Según el Zóhar: "Padre y madre" representan los mundos espirituales de Jojmá (Sabiduría) y Biná (Entendimiento). El alma “desciende” a este mundo, deja su origen superior, para cumplir su tikún (corrección espiritual) a través del vínculo humano y del amor encarnado. Es decir: la unión carnal y afectiva entre dos seres humanos refleja una unidad espiritual superior que se ha materializado.

El concepto de: “Se unirá a su mujer” – El principio de Dvekut (adhesión). La palabra hebrea para “unirse” es דָּבַק (dábak) que también significa: Adherirse profundamente, Pegarse con devoción, Fundirse en conciencia. En mística judía, dvekut es el nivel más alto de espiritualidad: fusión con lo divino. Entonces, la unión entre hombre y mujer —cuando es pura, sagrada y con conciencia— no es física solamente: es una forma de dvekut entre almas, que imita la unión entre Dios y Su creación.

“Y serán una sola carne” – בָּשָׂר אֶחָד (basar ejad). בָּשָׂר (basar, carne) = 300( ש + (2) ב + (502 = (200) ר y por su parte: אֶחָד (ejad, uno) = א )13 = (4) ד + (8) ח) + 1. La suma de estas dos palabras nos da 515: 502 + 13 y este número es el número de plegarias que Moshé hizo para entrar a la Tierra Prometida, según el Midrash (Devarim Rabá). Esto nos revela que unirse en “una sola carne” es también un acto espiritual supremo, una plegaria viva.

Otras gematrías relevantes: אהבה (ahaváh, amor) = 1 )13 = (ה) 5 + ) ב( 2) + ה( 5) + א, nos hablan de este número 13: אחד (ejad, uno) y además la palabra Amor (אהבה) = Uno (אחד ) tiene que ver con esta cifra para indicarnos que el verdadero amor espiritual es lo que convierte a dos seres en uno solo.

Además “Una sola carne” también implica la descendencia, En un nivel literal y místico: La unión entre hombre y mujer puede dar lugar a un hijo — una nueva “carne” que contiene a ambos. Esto es un símbolo del tercer elemento sagrado que aparece cuando hay unidad verdadera. El Zóhar explica que: “El alma de un hijo desciende del mundo superior sólo cuando hay unión sagrada entre hombre y mujer con intención pura.”

Al Unirse en carne no es solo físico — es espiritual. La unión auténtica entre dos personas no se reduce al cuerpo. La Cabaláh enseña que: El cuerpo es el instrumento de la conciencia. El acto sexual, si se hace con amor y conciencia, es un acto divino que eleva las almas.

Dejar el hogar paterno = madurez espiritual. Implica liberarse de patrones heredados, de dependencias psicológicas, de egos infantiles, para poder ser responsable y co-creador de una relación propia y sagrada.

“Una sola carne” = sanación mutua. Las relaciones no solo se construyen para amar, sino para sanar las partes fragmentadas del alma. El otro es el espejo que refleja, revela y repara.

Asi que serán una sola carne” ciertamente incluye la dimensión sexual, pero en la Cabala, esa unión va muchísimo más allá. Es un símbolo de la unificación del alma, del retorno a la unidad original perdida, y de la manifestación de lo divino a través del vínculo humano.

La Cabaláh no rechaza el sexo, al contrario: lo ve como sagrado, cuando se realiza con intención (kavaná), amor, y conciencia. Pero al decir "una sola carne", la Torá se refiere a un acto que: Une cuerpos, Une almas, Une propósitos espirituales, Reactiva la unidad divina fracturada en la creación.

Por ello En la Cabaláh, el sexo es un puente entre mundos. El Zóhar dice: “Cuando el hombre y la mujer se unen en santidad, la Shejináh (Presencia Divina) se posa sobre ellos.” Esto implica: No solo hay dos personas, sino tres fuerzas: Hombre + Mujer + Dios. La unión se vuelve un acto de creación cósmica, no solo biológica. De allí la importancia del sexo conciente para que sea una expresion del alma, una Dvekut (adhesión espiritual), que ese fuego revele Su luz a través de la llegada de un nuevo ser para que esa unidad familiar repare el alma al generar vida.

En los mundos espirituales: Zeir Anpín representa el aspecto masculino divino y Maljut es la Shejináh, receptiva, femenina, que recibe y manifiesta la luz. Su unión en los planos superiores es lo que mantiene en equilibrio los mundos, y cada acto de unión física con conciencia refleja y activa esa unión cósmica.

Esto está simbolizado en: “Y el conocimiento de su esposa” – (Génesis 4:1). En hebreo: "Vayeida Adam et Javá". El verbo usado es "yada" (**ידע**) = conocer, no simplemente “tener relaciones”. La sexualidad es entonces: Un conocimiento profundo, Una fusión del ser, Un espejo de la unión divina.

Basar (carne) puede aludir al cuerpo, al hijo, al linaje, pero también a la manifestación encarnada de la unión del alma. Ejad (uno) es el mismo valor que ahavá (amor) = 13 Esto significa que ser “una sola carne” es: Compartir el cuerpo, sí, Pero también compartir: El alma (neshamá), El propósito (tikún), La energía espiritual (Zivug, pareja raíz) y la presencia divina (Shejináh en medio de ellos)

El Zóhar advierte que: “Unirse sin intención pura crea ‘cascarones’ (klipot) — envolturas vacías que bloquean la luz divina.” Es decir: Hay placer, pero no hay transformación. Se activa energía, pero no se eleva. Incluso puede haber consecuencias espirituales negativas: desgaste, vacío, confusión.

En la Cabaláh se habla del zivug shelém, la “unión completa” entre almas gemelas (también llamado bashért en la tradición jasídica). Lo que debe tener como característica esa Zivug (unión de almas), una afinidad emocional, una misión y propósitos trascendentes, alineando cuerpo, corazón, mente, alma y todos nuestros seres.

Asi que “Una sola carne” no es solo una expresión de sexualidad: es una realización espiritual. La sexualidad con conciencia une no solo cuerpos, sino almas, propósitos y mundos. Es el reflejo físico del amor divino, cuando se vive en dvekut. Sin conciencia, puede volverse solo fuego, sin luz. El ideal cabalístico es lograr una unión sagrada, donde el otro no es un objeto, sino un espejo del alma.

## REFLECTION

Understanding the true purposes of our coexistence makes it much clearer to grasp the true meaning of the marital relationship as an indissoluble unity, with the expression עַל־כֵּן (Al-ken) - "Therefore", serving as an expression that conveys the consequence or principle derived from what has been previously described.

The connection between the recognition of equality and interdependence between man and woman allows the act of leaving one's parents to unite with one's wife to be key in forming that new unity. The term יַעֲזָב־אִישׁ (ya'azov ish) - "a man shall leave", יַעֲזָב (ya'azov) "to leave" or "abandon", denotes the necessary transition to a new phase of life, where the man separates from his family of origin to form his own family, but more importantly, leaves his land and kin to seek with his human family their promised land.

The term וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ (v'davak b'ishto) - "and be united to his wife", דָּבַק (davak) "to unite" or "cling to", provides the framework to understand that this intense and permanent union is a spiritual connection that stems from the physical and, as a perfect bond, requires love—the kind that merges souls. Therefore, to become one flesh וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד (v'hayu l'basar echad), this union, starting from intimate sexuality, must procreate children so that these new souls also gain that vision of inseparable unity.

The harmonization of the masculine and feminine, the physical and the spiritual, also relates to good and evil, so אִישׁ (ish - man) with its value of 311 (א=1, י=10, ש=300) reflects that identity and essence where the woman אִשָּׁה (ishah - woman) with her value of 306 (א=1, ש=300, ה=5) frames our interdependence with all of creation. Our flesh, בָּשָׂר (basar - flesh), represents that diversity of beings we must integrate into unity so that all distinct elements unite to form something new and complete.

The marital union is a reflection of divine unity, which is not just a matter of social convenience, but a spiritual act that reflects the harmonization of masculine and feminine forces in creation. Souls must integrate, transitioning from one stage to another that involves a new unity. Therefore, our

most intimate relationships are an opportunity to experience and reflect divine unity, thanks to a commitment, mutual respect, and deep understanding that both individuals are essential parts of a greater whole.

The concept "they shall become one flesh" (וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד) has spiritual, emotional, and cosmic implications, describing not only human marriage, but also: the structure of the entire soul, that union of Heaven and Earth, and the reconnection between masculine and feminine as a universal principle.

Therefore, "He shall leave his father and his mother" speaks to us of the Separation of the higher worlds. According to the Zohar, "Father and mother" represent the spiritual worlds of Chochmah (Wisdom) and Bina (Understanding). The soul "descends" to this world, leaving its higher origin, to fulfill its tikkun (spiritual correction) through the human bond and embodied love. In other words, the carnal and emotional union between two human beings reflects a higher spiritual unity that has materialized.

The concept of "He will cleave to his wife" – The principle of Dvekut (adhesion). The Hebrew word for "cleave" is דָּבַק (dabak), which also means: To cleave deeply, To stick with devotion, To merge in consciousness. In Jewish mysticism, dvekut is the highest level of spirituality: fusion with the divine. Thus, the union between man and woman—when it is pure, sacred, and conscious—is not merely physical: it is a form of dvekut between souls, mimicking the union between God and His creation.

"And they shall become one flesh" – בָּשָׂר אֶחָד (basar echad). בָּשָׂר (basar, flesh) = 300( ש) + 2( ב + (ר 502 = (200) and אֶחָד (echad, one) = א )13 = (4) ד + (8) ח) + 1. The sum of these two words gives us 515: 502 + 13, and this number is the number of prayers Moses made to enter the Promised Land, according to the Midrash (Devarim Rabbah). This reveals to us that uniting into "one flesh" is also a supreme spiritual act, a living prayer.

Other relevant gematria: אהבה (ahavah, love) = 1 )13 = (ה) 5) + ב( 2) + ה( 5) + א, speak to us of this number 13: אחד (echad, one), and also the word Love (אהבה) = One (אחד ) has to do with this number to indicate that true spiritual love is what makes two beings into one.

Furthermore, "One flesh" also implies offspring. On a literal and mystical level: The union between a man and a woman can give rise to a child—a new "flesh" that contains both. This is a symbol of the third sacred element that appears when there is true unity. The Zohar explains that: "The soul of a child descends from the upper world only when there is a sacred union between man and woman with pure intention."

Uniting in flesh is not only physical—it is spiritual. Authentic union between two people is not limited to the body. Kabbalah teaches that: The body is the instrument of consciousness. The sexual act, if performed with love and consciousness, is a divine act that elevates souls.

Leaving the parental home = spiritual maturity. It involves freeing oneself from inherited patterns, psychological dependencies, and infantile egos, in order to be responsible and co-create a sacred relationship.

"One flesh" = mutual healing. Relationships are not only built to love, but to heal the fragmented parts of the soul. The other is the mirror that reflects, reveals, and repairs.

"So they shall become one flesh" certainly includes the sexual dimension, but in Kabbalah, this union goes much further. It is a symbol of the unification of the soul, of the return to the lost original unity, and of the manifestation of the divine through the human bond.

Kabbalah does not reject sex; on the contrary: it sees it as sacred when performed with intention (kavanah), love, and conscience. But by saying "one flesh," the Torah refers to an act that: Unites bodies, Unites souls, Unites spiritual purposes, and Reactivates the divine unity fractured in creation.

Therefore, in Kabbalah, sex is a bridge between worlds. The Zohar says: "When man and woman unite in holiness, the Shekhinah (Divine Presence) rests upon them." This implies: There are not just two people, but three forces: Man + Woman + God. The union becomes an act of cosmic creation, not just a biological one. Hence the importance of conscious sex as an expression of the soul, a Dvekut (spiritual adhesion), so that this fire reveals its light through the arrival of a new being so that this family unit repairs the soul by generating life.

In the spiritual worlds: Zeir Anpin represents the divine masculine aspect, and Malchut is the Shekhinah, receptive, feminine, which receives and manifests the light. Their union in the higher planes is what keeps the worlds in balance, and every act of conscious physical union reflects and activates this cosmic union.

This is symbolized in: “And the knowledge of his wife” – (Genesis 4:1). In Hebrew: "Vayeida Adam et Chavá." The verb used is "yada" (ידע) = to know, not simply "to have relations." Sexuality is then: A Deep knowledge, a fusion of being, a mirror of divine union.

Basar (flesh) can refer to the body, the child, the lineage, but also to the embodied manifestation of the union of the soul. Echad (one) is the same value as ahavah (love) = 13. This means that being “one flesh” is: Sharing the body, yes, but also sharing: The soul (neshama), The purpose (tikkun), The spiritual energy (Zivug, root couple), and the divine presence (Shekhinah in their midst).

The Zohar warns that: “Uniting without pure intention creates ‘shells’ (klipot) — empty shells that block the divine light.” That is: There is pleasure, but no transformation. Energy is activated, but it does not elevate. There can even be negative spiritual consequences: exhaustion, emptiness, confusion.

In Kabbalah, there is talk of zivug shelem, the “complete union” between soul mates (also called bashert in the Hasidic tradition). What this Zivug (union of souls) should have as its characteristic is an emotional affinity, a mission, and transcendent purposes, aligning body, heart, mind, soul, and all our beings.

So "One Flesh" is not just an expression of sexuality: it is a spiritual realization. Conscious sexuality unites not only bodies, but souls, purposes, and worlds. It is the physical reflection of divine love, when lived in dvekut. Without consciousness, it can become only fire, without light. The Kabbalistic ideal is to achieve a sacred union, where the other is not an object, but a mirror of the soul.

MIS NOTAS

# וַיִּהְיוּ שְׁנֵיהֶם עֲרוּמִּים הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ וְלֹא יִתְבֹּשָׁשׁוּ

*Va-yihyu sh'nehem arumim ha-adam v'ishto v'lo yitboshashu*

«Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban.»

*"And they were both naked, the man and his wife, and they were not ashamed."*

## REFLEXIÓN

Terminada la creación, es lógico el estado de inocencia y pureza en el que se encontraban Adán y Eva antes de la transgresión, siendo nuestro acto voluntario de desobediencia el que nos llevó a percibirnos desnudos y avergonzados, perdiendo así nuestra transparencia espiritual y dando paso a la presencia del ego.

La expresión "y estábamos ambos" וַיִּהְיוּ שְׁנֵיהֶם (Va-yihyu sh'nehem), gracias a la palabra שְׁנֵיהֶם (sh'nehem), nos habla de dos partes, de fragmentación, indicando por ende que se requiere de la unidad. Por lo tanto, el contexto de עֲרוּמִּים (arumim) - "desnudos", עֲרוּם (arum), lo que realmente simboliza frente a la necesidad es que no percibían el ocultamiento del Creador y, por ende, su realidad no estaba permeada por el engaño.

La desnudez espiritual representa realmente nuestra pureza y total transparencia, por lo que términos como הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ (ha-adam v'ishto) - "el hombre y su mujer" nos ratifican que esa unidad entre Adán y Eva era clara, ya que estaban integrados al Creador y su esencia en un estado de pureza original, por lo cual no se avergonzaban de nada וְלֹא יִתְבֹּשָׁשׁוּ (v'lo yitboshashu), lo que indica que no había culpa ni conciencia del mal en su estado original.

La vergüenza es, por ende, una percepción engañosa que nos proyecta e identifica con lo externo y no con el Creador, fruto de una separación de la unidad divina. Es por ello que la gematría le da al concepto de desnudez עֲרוּם (arum - desnudo) un valor de 316 (ע=70, ר=200, ו=6, ם=40), para significar que nuestra totalidad e integridad dependen de no percibirnos en lo oculto de su contracción, sino a su lado.

Unidad que no desdice nuestra fragmentación, pero que sí nos llama a entender la necesidad de integrarnos voluntariamente para no seguir coexistiendo en el mundo de los sueños, de la ilusión, del engaño, de lo oscuro y oculto, para poder dejar de avergonzarnos יִתְבֹּשָׁשׁוּ (yitboshashu), 928 (ת=400, ב=2, ש=300, ש=300, ו=6, ה=5, י=10), al estar contaminados de impurezas por sabernos desconectados de su esencia.

Es el ego, por ende, quien nos proyecta nuestra separación, llevándonos a identificarnos con lo nombrado fruto de no estar conectados con Su palabra, siendo indispensable volver a hacerlo a través de la oración y la guía del Espíritu Santo, para que ese estado de inocencia y pureza original retorne a nosotros conscientemente, al reconectarnos con lo divino.

La vergüenza y la culpa son manifestaciones del ego y de percibirnos alejados de Él; por ello, a diario debemos buscar la transparencia y la pureza en nuestras vidas, siendo nuestra "desnudez" física tan solo una forma de llamarnos a despojarnos de los ropajes y máscaras del ego que nos llenan de alucinaciones y expresiones distractoras que distorsionan nuestra realidad con preocupaciones superficiales. Podemos cultivar una mayor autenticidad y transparencia en nuestras vidas, buscando regresar a ese estado de pureza y conexión que se describe en el Edén.

La desnudez no era un problema, no había vergüenza, ni culpa, ni ocultamiento, antes del pecado, ello solo se reconoce una vez se come del árbol del conocimiento del bien y del mal, apertura de ojos que denota que perdimos la transparencia del alma, ese estado original, en donde Adam y Javá estaban cubiertos por la Luz Divina.

Lo que el Zóhar llama "kutnot or (כתנות אור)" — vestiduras de luz. Literalmente: Or (אור ) = luz. Por ello no se necesitaba ropa física porque no había separación entre cuerpo y alma. El cuerpo expresaba el alma, sin interferencia. No existía el yo separado, ni el deseo egoísta. La sexualidad era una expresión pura de unidad divina, no una fuente de placer egoico o dominio.

Tras comer del árbol: cae la luz, entra la dualidad, por ello la Torá dice que se “abrieron los ojos” (וַתִּפָּקַחְנָה עֵינֵיהֶם ), lo cual no significa no ver más, sino empezar a ver dualidad. Antes, todo era uno, ahora el alma ve lo otro, lo separado: bien vs mal, yo vs tú, interior vs exterior, cuerpo vs espíritu. La luz que los cubría desaparece. Y ahora sí se sienten desnudos, es decir: Expuestos, Separados, Desconectados, Vulnerables al juicio y al deseo ajeno.

La desnudez física es solo un símbolo de la desnudez espiritual: ya no están cubiertos por la Luz del Nombre Divino. Alef (1) אור : Luz, estado antes del pecado, Ayin (70) עור : piel, estado después del pecado. La letra Alef (א ) representa el Uno, la unidad divina. La letra Ayin (ע) representa los ojos y la percepción del otro, lo exterior. Es decir: Cuando vivían en אור , veían todo como uno, no había juicio, ni vergüenza. Después del pecado, entran en עור — la percepción del cuerpo como otro, objetivable, juzgable.

La vergüenza en hebreo es בושה (bosháh). Guematría: 313 = (5) ה + (300) ש + 6( ו) + 2( ב. Esta palabra tiene la misma raíz que "bosh" (בוש ) = “fallar”, “sentirse inadecuado”. La vergüenza aparece cuando: Hay distancia entre lo que somos y lo que mostramos. Se rompe la unidad entre intención y acción, entre alma y cuerpo. Entramos en autoconciencia negativa, donde sentimos que debemos ocultarnos para ser aceptados.

La vergüenza que sentimos hoy en relación con el cuerpo o con mostrarnos emocionalmente se debe a una desconexión del alma raíz. Esa vergüenza no es mala: es el eco del alma que recuerda su origen luminoso, y sufre al sentirse dividida, juzgada, o cosificada.

La Cabaláh no busca "volver al Edén" como era, sino repararlo desde dentro. Esto se hace mediante: Vestirnos de luz otra vez, es decir: vivir con conciencia, con alma, con amor verdadero. Reconectar con el cuerpo como expresión del alma, no como prenda de vergüenza. Usar la vergüenza no como castigo, sino como puerta al autoconocimiento y la humildad. Volver a vivir en pareja (en vínculo) como si la Shejináh estuviera entre nosotros.

"Vestirnos de luz" nuevamente, es sanar la vergüenza espiritual, y vivir desde la unidad del alma y el cuerpo. Esta es una tarea profundamente cabalística, emocional y existencial. La tradición nos da herramientas para ello. Ya que la "luz" (אור) representa el estado original del ser humano: la Unidad con la divinidad, la Transparencia del alma, el Amor sin miedo ni vergüenza.

La Cabaláh enseña que, aunque hemos "caído" al plano de la piel (עור ), no hemos perdido el acceso a la luz. Podemos revestirnos otra vez de Or (אור), pero esta vez no como un regalo inocente, sino como una conquista espiritual consciente. Se trata por ello de revisar nuestras intenciones (Kavanáh) ya que toda acción, por pequeña que sea, con intención pura, genera luz.

Esto es clave: Vestirse de luz significa actuar en el mundo físico con conciencia espiritual. Por ejemplo: Comer, pero con gratitud y bendición, amar, pero sin ego ni manipulación, hablar, pero con verdad y compasión. Cada acto consciente alinea cuerpo y alma, y disuelve la vergüenza.

Se trata además de construir acciones sagradas (Mitzvot) ya que cada mitzvá (mandamiento o acción elevada) es una vestidura de luz para el alma, dice el Tania. No se trata de cumplir reglas externas. Sino de canalizar energía divina a través de nuestras manos, palabras, gestos. Incluso las más pequeñas mitzvot — como encender velas, ayudar a alguien, no mentir — son fibras de luz que tejen la túnica interior del alma.

El Estudio de la Torá y la Sabiduría Interior es primordial, entendiendo que no se trata de una luz intelectual sino de encender nuestra conciencia, ya que al estudiar Torá, especialmente sus niveles místicos (Sod), es permitir que el alma recuerde quién es. Estudiar Zóhar, Tikuné Zóhar, Tania o incluso textos contemporáneos de sabiduría es alimentar la parte más luminosa de tu ser. El alma reconoce esa luz y comienza a irradiarla de nuevo.

Son nuestras relaciones especialmente las de pareja y con nuestra familia fundamentales para encender esa luz no perdamos de vista que toda relación íntima (no solo sexual, sino emocional y espiritual) genera espacios de crecimiento que minimizan esa vergüenza y ocultamiento O un espacio de revelación y sanación, y es que cuando nos mostramos emocionalmente desnudos con humildad y verdad, y el otro nos recibe sin juicio, estamos recreando el Edén, nos estamos vistiendo de luz: revelándonos sin perder nuestra alma.

La Cabala propone un camino progresivo de rectificación (tikún) a través del Árbol de la Vida, que tiene 10 sefirot (atributos divinos en el alma). Cada una de estas "vestiduras de luz" sana una parte distinta de la vergüenza: Kéter (Humildad total ante el misterio) es esa luz voluntaria que restaura, Jojmá (Intuición pura, sin análisis) contiene esa luz que enciende cual relámpago el alma, Biná (Comprensión amorosa de uno mismo) nos habla de esa luz que nuestra madre que se multiplica interiormente, Jesed (Amor sin límites) de esa luz expansiva divina, Gevurá (autocontrol sin represión) es ese fuego interno que nos motiva, Tiféret (belleza y compasión equilibrada) es esa luz armonizadora, Nézaj (perseverancia en lo bueno) contiene esa luz activa, Hod (humildad y gratitud) es el eco divino de esa luz, Yesod (sexualidad sagrada, canal de unión) nos habla de esa canal de vida y Maljut (receptividad, reinar con humildad) contiene esa Luz de la Shejináh.

Se trata de Trabajar cada sefirá para reconectar con la luz original, y eliminar las "cáscaras" (klipot) que oscurecen el alma. Dejando a un lado esa vergüenza que recrea traumas, comparación social, obsesión con la imagen externa y desconexión del propósito. Para la Cabaláh, la vergüenza también es un regalo. Es una alarma del alma que dice: “Lo que estás mostrando no es todo lo que eres. Busca más adentro.” No hay que eliminar la vergüenza, sino transformarla en humildad luminosa.

Para encender nuestra luz interior debemos revisar nuestras intenciones buscando que seas puras, actuando con conciencia y alineación, convirtiendo lo cotidiano en sagrado, ocupándonos de un estudio espiritual que nos recuerde que el conocimiento enciende nuestro entendimiento y reconecta el alma, nos genera además amor sin mascaras para relaciones sanadoras desde la verdad, esas que sanan cada aspecto del alma desde Kéter hasta Maljut.

## REFLECTION

Upon the completion of creation, it is logical that Adam and Eve were in a state of innocence and purity before the transgression, with our voluntary act of disobedience leading us to perceive ourselves as naked and ashamed, thereby losing our spiritual transparency and allowing the presence of the ego.

The expression "and they were both" וַ יִּהְ יוּ שְׁ נֵיהֶם (Va-yihyu sh'nehem), thanks to the word שְׁ נֵיהֶם (sh'nehem), speaks to us of two parts, of fragmentation, indicating that unity is required. Therefore, the context of עֲרוּמִּ ים (arumim) - "naked", עֲרוּם (arum), what it truly symbolizes regarding necessity, is that they did not perceive the concealment of the Creator and, therefore, their reality was not permeated by deception.

Spiritual nakedness truly represents our purity and total transparency, which is why terms like הָאָדָ ם וְאִ שְׁ תּוֹ (ha-adam v'ishto) - "the man and his wife" confirm that the unity between Adam and Eve was clear, as they were integrated with the Creator and His essence in a state of original purity, so they were not ashamed of anything וְלֹא יִתְ בּשָׁ שׁוּ (v'lo yitboshashu), which indicates that there was no guilt or awareness of evil in their original state.

Shame is, therefore, a deceptive perception that projects us and identifies us with the external and not with the Creator, as a result of a separation from divine unity. This is why gematria gives the concept of nakedness עֲרוּם (arum - naked) a value of 316 (40=ם ,6= ו ,200=ר ,70= ע), to signify that our wholeness and integrity depend on not perceiving ourselves in the concealment of His contraction but by His side.

Unity does not deny our fragmentation, but it does call us to understand the need to voluntarily integrate ourselves so as not to continue coexisting in the world of dreams, illusion, deception, darkness, and concealment, in order to cease being ashamed יִתְ בֹשָׁ שו (yitboshashu), 928 (,10=י 6= ו ,300= ש ,300= ש ,2=ב ,400=ת), as we are contaminated with impurities from knowing we are disconnected from His essence.

It is the ego, therefore, that projects our separation, leading us to identify with what is named as a result of not being connected with His word, making it essential to reconnect through prayer and the guidance of the Holy Spirit, so that this state of original innocence and purity may consciously return to us as we reconnect with the divine.

Shame and guilt are manifestations of the ego and of perceiving ourselves as distant from Him; therefore, we must daily seek transparency and purity in our lives, with our physical "nakedness" being just a way to call us to strip away the garments and masks of the ego that fill us with illusions and distracting expressions that distort our reality with superficial concerns. We can cultivate greater authenticity and transparency in our lives, seeking to return to that state of purity and connection described in Eden.

Nakedness was not a problem; there was no shame, no guilt, no concealment before sin. This is only recognized once one eats from the Tree of the Knowledge of Good and Evil, an opening of the eyes that denotes that we have lost the transparency of the soul, that original state where Adam and Eve were covered by the Divine Light.

What the Zohar calls "kutnot or (כתנות אור )" — garments of light. Literally: Or (אור) = light. Therefore, physical clothing was not needed because there was no separation between body and soul. The body expressed the soul, without interference. There was no separate self, no egotistical desire. Sexuality was a pure expression of divine unity, not a source of egoic pleasure or domination.

After eating from the tree, the light falls, and duality enters. This is why the Torah says that "the eyes were opened" (גַּם תִּ פָּקַ חְ נָּה עֵינֵיהֶ ם), which doesn't mean no longer seeing, but rather beginning to see duality. Before, everything was one; now the soul sees something else, something separate: good vs. evil, me vs. you, inner vs. outer, body vs. spirit. The light that covered them disappears. And now they truly feel naked, that is: Exposed, Separated, Disconnected, Vulnerable to judgment and the desire of others. Physical nakedness is only a symbol of spiritual nakedness: they are no longer covered by the Light of the Divine Name. Aleph (1) אור : Light, state before sin, Ayin (70) עור : skin, state after sin. The letter Aleph (א) represents the One, divine unity. The letter Ayin (ע) represents

the eyes and the perception of the other, the exterior. That is: When they lived in אור , they saw everything as one; there was no judgment or shame. After sin, they enter עור — the perception of the body as other, objectifiable, judgeable.

Shame in Hebrew is בושה (bosháh). Gematria: 313 = (5) ה + (300) ש + (6) ו + (2) ב. This word has the same root as "bosh" (בוש) = "to fail," "to feel inadequate." Shame appears when: There is a distance between what we are and what we show. The unity between intention and action, between soul and body, is broken. We enter a negative self-consciousness, where we feel we must hide to be accepted.

The shame we feel today in relation to the body or in revealing ourselves emotionally is due to a disconnection from the root soul. This shame is not evil: it is the echo of the soul remembering its luminous origin, and suffers from feeling divided, judged, or objectified.

Kabbalah does not seek to "return to Eden" as it was, but to repair it from within. This is done by: Clothing ourselves in light again, that is, living with consciousness, with soul, with true love. Reconnecting with the body as an expression of the soul, not as a garment of shame. Using shame not as a punishment, but as a gateway to self-knowledge and humility. Returning to living as a couple (in a bond) as if the Shekhinah were among us.

"Clothing ourselves in light" again is to heal spiritual shame and live from the unity of soul and body. This is a deeply Kabbalistic, emotional, and existential task. Tradition gives us the tools for this, since "light" (אוֹר) represents the original state of the human being: Unity with divinity, the Transparency of the soul, Love without fear or shame.

Kabbalah teaches that, although we have "fallen" to the plane of the skin (עור), we have not lost access to the light. We can clothe ourselves again in Light (אור), but this time not as an innocent gift, but as a conscious spiritual conquest. It is therefore a matter of reviewing our intentions (Kavanah), since every action, no matter how small, with pure intention, generates light.

This is key: To clothe ourselves in light means to act in the physical world with spiritual awareness. For example: to eat, but with gratitude and blessing; to love, but without ego or manipulation; to speak, but with truth and compassion. Every conscious act aligns body and soul and dissolves shame.

It's also about building sacred actions (Mitzvot), since each mitzvah (commandment or elevated action) is a garment of light for the soul, says the Tanya. It's not about following external rules, but about channeling divine energy through our hands, words, and gestures. Even the smallest mitzvot—such as lighting candles, helping someone, not lying—are fibers of light that weave the inner garment of the soul.

The study of Torah and Inner Wisdom is paramount, understanding that it's not about intellectual light but rather about igniting our conscience, since studying Torah, especially its mystical levels (Sod), allows the soul to remember who it is. Studying the Zohar, Tikkune Zohar, Tanya, or even

contemporary wisdom texts nourishes the most luminous part of your being. The soul recognizes that light and begins to radiate it anew.

Our relationships, especially those with our partners and our families, are fundamental to igniting that light. Let us not lose sight of the fact that every intimate relationship (not only sexual, but also emotional and spiritual) generates spaces for growth that minimize shame and concealment. Or a space for revelation and healing. When we show ourselves emotionally naked with humility and truth, and the other receives us without judgment, we are recreating Eden; we are clothed in light: revealing ourselves without losing our soul.

Kabbalah proposes a progressive path of rectification (tikkun) through the Tree of Life, which has 10 sefirot (divine attributes in the soul). Each of these "garments of light" heals a different part of shame: Keter (Total Humility before the Mystery) is that voluntary light that restores, Chochmah (Pure Intuition, without analysis) contains that light that ignites the soul like lightning, Binah (Loving Understanding of Oneself) speaks to us of that light of our mother that multiplies within, Chesed (Limitless Love) speaks to us of that expansive divine light, Gevurah (Self-control without repression) is that internal fire that motivates us, Tiferet (Beauty and balanced compassion) is that harmonizing light, Nezach (Perseverance in what is good) contains that active light, Hod (Humility and Gratitude) is the divine echo of that light, Yesod (Sacred Sexuality, channel of union) speaks to us of that channel of life, and Malchut (Receptivity, reigning with humility) contains that Light of the Shekhinah.

It's about working on each sefirah to reconnect with the original light and eliminate the "shells" (klipot) that obscure the soul. We must let go of the shame that recreates trauma, social comparison, obsession with external image, and disconnection from purpose. For Kabbalah, shame is also a gift. It's an alarm from the soul that says: "What you're showing is not all that you are. Look deeper." Shame doesn't need to be eliminated, but rather transformed into luminous humility.

To ignite our inner light, we must review our intentions, seeking purity, acting with awareness and alignment, transforming the everyday into sacredness, engaging in spiritual study that reminds us that knowledge ignites our understanding and reconnects the soul. It also generates undisguised love for healing relationships based on truth, those that heal every aspect of the soul from Keter to Malchut.

MIS NOTAS

# Avisos importantes

### Transparencia sobre el uso de Inteligencia Artificial

Dejamos claro abiertamente que la IA se ha utilizado como herramienta de investigación y síntesis, bajo supervisión y edición humana. Esta plataforma utiliza herramientas avanzadas de inteligencia artificial como asistentes de investigación lingüística, filológica y contextual. Todos los análisis, traducciones y desarrollos teológicos son revisados, curados y estructurados con fines pedagógicos y reflexivos. La IA actúa aquí como un catalizador para la consulta de fuentes históricas y semíticas, pero el discernimiento y la aplicación espiritual corresponden a la experiencia y conciencia de cada lector.




*«Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino.»*

SALMO 119:105

ESCUELA BÍBLICA CRISTO EL REY

WWW.EBCR.ORG · SEGUIDORES@EBCR.ORG