



## **Kabbalah**

La storia della Kabbalah affonda le sue radici all'alba dell'umanità. Il suo retaggio non ha pari in nessun'altra trazione e raccoglie saperi e conoscenze di cose che vivono a cavallo tra il mito e la storia. Dove esiste un segreto, una conoscenza sottile, un mito, un mistero, là la Kabbalah tramanda una conoscenza affascinante e capace di rivelare informazioni e dati, da cui ogni scienza e visione filosofica trova spunto nelle varie epoche per evolversi ed animare lo spirito umano.

La sua tradizione è molto più antica di quello che possiamo immaginare: ricordata come lo Yoga dell'Occidente, la Kabbalah non si fonda solo su un sapere storico-linguistico-culturale, bensì su una trasmissione sapienziale che va al di là della lingua e che parla direttamente al cuore dell'essere.

Questo "linguaggio" viene risvegliato attraverso pratiche che sono ancor oggi trasmesse (e ricevute) solo dopo molteplici esperienze meditative su aspetti precisi che la tradizione conserva e tramanda

## **Cosa è la Kabbalah**

La Kabbalah non è teologia, ne è l'aspetto mistico del pensiero. Infatti il misticismo implica la fallacità della nostra percezione empirica e l'esperienza dei sensi, la mistica è ascetica e non attaccamento, mentre la Kabbalah ci chiede di credere nei nostri sensi in modo più profondo, di vivere appieno la vita e non sentirla come un qualcosa in cui siamo intrappolati.



La Kabbalah si rifà all'Albero della Vita. Attraverso questo simbolo impariamo a desiderare ed esplorare le tre fondamentali verità della nostra vita: la sorgente del nostro essere, chi noi siamo e dove noi siamo. In altre parole il divino, l'umano, il mondo.

Una volta che comprendiamo questi aspetti, è possibile iniziare a cogliere la visione d'insieme della vita, il cui scopo può essere personale, collettivo e cosmico.

La conquista di queste tre dimensioni si raccoglie nella vita, ma con la Kabbalah il viaggio della vita ci consente di crescere e risplendere, di espanderci e di non rinunciare alla realtà che viviamo, di fronte alla quale impariamo a rinnovare la gratitudine e l'apprezzamento per la bellezza di tutto ciò che la vita contiene.

## **Kabbalah pratica: brevi caratteristiche**

La Kabbalah pratica si distingue dalla Kabbalah teorica e da quella meditativa, perché consente di apprendere l'essenza del messaggio direttamente dal proprio sentire attraverso "tecniche-operative" capaci di interagire direttamente con le molte dimensioni del sottile.

Lo studio dei libri, le lezioni dei maestri, gli sforzi intellettuali, e le esperienze meditative sono sicuramente importanti per avvicinarsi al cuore di questa tradizione, tuttavia è l'accesso alla dimensione pratica, l'aspetto essenziale attraverso il quale si accede a quel sapere originario che penetra il segreto.



La Kabbalah pratica non dipende dalle capacità intellettuali di un individuo, bensì dall'apertura di quegli stati di coscienza che consentono di andare oltre gli schemi che l'intelletto si pone. Questa tradizione viene "ricevuta" e non può essere conquistata se non con la pratica. Il percorso è un lavoro attraverso il quale impariamo a fare nostro un linguaggio che va oltre le dimensioni nelle quali siamo abituati a suddividere la realtà della nostra vita. Le chiavi che vengono utilizzate per compiere questi passaggi sono le Lettere.

Il lavoro delle Lettere dell'AlephBeit non ha un punto di inizio né una fine e attraverso chi conosce il loro utilizzo pratico, si può iniziare a "ricevere" l'essenza, ovvero l'aspetto segreto - sapienziale ed esperienziale - che la tradizione della Kabbalah tramanda, l'inizio di un percorso verso la luce.

I seminari di Marco Cestari sono percorsi di Kabbalah pratica che aprono - progressivamente - all'esperienza interiore del proprio Albero della Vita.