MISTICA CON LUIS DANIEL

Meditar los 72 Nombres de Dios

Recuperando el arte bíblico de la meditación

Luis Daniel Betancourt

Noviembre de 2026

Los setenta y dos nombres de Dios son un conjunto de poderosos artefactos para transformar nuestra consciencia y percibir la realidad de una manera diferente. Tener la mente de Cristo o consciencia Mashiaj es una poderosa alternativa para aquellos que esperan transformar sus vidas y la de las personas que le rodean.

Tabla de contenido

Los quinarios y los 72 nombres del Creador 3
Organización en quinarios 4
Los nombres asociados a Jeshvan 5787 5
Altruismo en la meditación 5
Factor energético: el aura 6
Descubrimiento en Qumram 6
El aura de Abraham 7
La ley de la resonancia aplicada a los 72 nombres 8
Cada nombre de los 72 recibió del Creador su frecuencia propia 9
Comenzando a meditar: la preparación 9
Siete pasos para meditar 9
Paso 1. El lugar 9
Paso 2. Ropa cómoda 9
Paso 3. Escoger el nombre 10
Paso 4. Respiración consciente 10
Paso 5. Enfoque total 10
Paso 6. Visualizar el nombre 10
Paso 7. Permanecer 11
Conclusión 11

Meditar los 72 Nombres de Dios

POR LUIS DANIEL BETANCOURT

En este breve librito quiero empezar a enseñar sobre el arte de la meditación de los 72 Nombres de Dios. Es una práctica altamente recomendable para tu bienestar físico, emocional y espiritual. Cada vez más personas alrededor del mundo aprecian en su justo valor la mística hebrea, o cábala. En otros mensajes ahondaremos sobre el tema.

Los quinarios y los 72 nombres del Creador

Los setenta y dos nombres del Eterno salen de Éxodo 14:19-21 en el Tanaj o Biblia Hebrea. Cada uno de estos versos de Éxodo/Shemot tiene 72 letras. La manera en que se obtuvieron los nombres es mediante la combinación de la primera letra del primer verso (19) con la última letra del segundo verso (20) con la primera del verso 21. Observe debajo el texto hebreo en cuestión:

19 וַיִּסַּע מַלְאַךְ הָאֱלֹהִים הַהֹלֵךְ לִפְנֵי מַחֲנֵה יִשְׂרָאֵל
וַיֵּלֶךְ מֵאַחֲרֵיהֶם וַיִּסַּע עַמּוּד הֶעָנָן מִפְּנֵיהֶם וַיַּעֲמֹד
מֵאַחֲרֵיהֶם׃

20 וַיָּבֹא בֵּין ׀ מַחֲנֵה מִצְרַיִם וּבֵין מַחֲנֵה יִשְׂרָאֵל וַיְהִי
הֶעָנָן וְהַחֹשֶׁךְ וַיָּאֶר אֶת־הַלָּיְלָה וְלֹא־קָרַב זֶה אֶל־זֶה
כָּל־הַלָּיְלָה׃

21 וַיֵּט מֹשֶׁה אֶת־יָדוֹ עַל־הַיָּם וַיּוֹלֶךְ יְהוָה ׀ אֶת־הַיָּם
בְּרוּחַ קָדִים עַזָּה כָּל־הַלַּיְלָה וַיָּשֶׂם אֶת־הַיָּם לֶחָרָבָה
וַיִּבָּקְעוּ הַמָּיִם׃

Al conectar la Vav, que es la primera letra del primer verso (19), con la Hei, que es la última letra del segundo verso (20), con la Vav que es la primera del tercero (21), se obtiene el primer nombre: VAV-HEI-VAV.

Así sucesivamente. El resultado de estas combinaciones se muestra debajo.

כהת	אכה	ללה	מהש	עלם	סיט	ילי	והו
הקם	הרי	מבה	יזל	ההע	לאו	אלד	הזי
חהו	מלה	ייי	נלך	פהל	לוו	כלי	לאו
ושר	לכב	אום	ריי	שאה	ירת	האא	נתה
ייז	רהע	העס	אני	מנד	כוק	להח	יחו
מיה	עשל	ערי	סאל	ילה	וול	מיכ	ההה
פוי	מבה	נית	ננא	עמם	החש	דני	והו
מחי	ענו	יהה	ומב	מצר	הרח	ייל	נמם
מום	היי	יבם	ראה	חבו	איע	מנק	דמב

Organización en quinarios

Estos 72 nombres se organizan a lo largo del calendario hebreo, cuyos meses tienen 29 o 30 días. Se distribuyen en lapsos de 5 días cada uno. Estos períodos de tiempo se llaman QUINARIOS. Se espera que aprovechemos la energía espiritual que el Creador pone a nuestra disposición durante cada quinario.

Un mes hebreo tiene regularmente 6 quinarios. En cada quinario, entra un nombre que debe meditarse cada día del quinario. Debajo lo explico usando como ejemplo este mes de Jeshvan de 5787. Más adelante veremos qué uso específico tiene cada nombre.

43	וּ·וּ·לְ	vav vav lamed	0° a 5°	Escorpio	Jeshván חשוון	Meditar para ayudar a otros a conectarse a D-ios, al mundo espiritual. Libera las almas del mal.
44	יְ·לְ·הָ	yud lamed he	5° a 10°			Meditación que nos conecta con la misericordia, permite suavizar juicios sobre nosotros e incluso eliminarlos. Transforma los acusadores en defensores
45	סְ·אָ·לְ	samej aleph lamed	10° a 15°			Crear el recipiente para recibir la abundancia en el buen momento. Abundancia. Unidad de los mundos de arriba y abajo. Amén.
46	עֲ·רְ·יְ	ayin resh yud	15° a 20°			Adquirir confianza. Certeza. Vence la duda. Lleva al éxito por la certeza.
47	עֲ·שְׁ·לְ	ayin shin lamed	20° a 25°			Eliminar los bloqueos de la vida, de los proyectos. Elimina la negatividad. Allana el camino. Resuelve el conflicto alma-cuerpo.
48	מְ·יְ·הָ	mem yud he	25° a 30°			Adquirir conciencia de la unidad.

Los nombres asociados a Jeshvan 5787

Los nombres en esta tabla, se cuentan de derecha a izquierda. Puede verse que cada fila tiene ocho nombres. Nueve filas, por ocho nombres, nos da como resultado setenta y dos nombres.

- El primer quinario va desde el grado 0 hasta el grado 5 en la bóveda celeste, lo que se corresponde con los días 1-2-3-4-5 de Jeshvan. Le toca el nombre 43, VAV-VAV-LAMED.
- El segundo quinario va desde el grado 5 hasta el grado 10 en la bóveda celeste, lo que se corresponde con los días 6-7-8-9-10 de Jeshvan. Le toca el nombre 44, YOD-LAMED-HEI.
- El tercer quinario va desde el grado 10 hasta el grado 15 en la bóveda celeste, lo que se corresponde con los días 11-12-13-14-15 de Jeshvan. Le toca el nombre 45, SAMEJ-ALEF-LAMED.
- El cuarto quinario va desde el grado 15 hasta el grado 20 en la bóveda celeste, lo que se corresponde con los días 16-17-18-19-20 de Jeshvan. Le toca el nombre 46, AYIN-RESH-YOD.
- El quinto quinario va desde el grado 20 hasta el grado 25 en la bóveda celeste, lo que se corresponde con los días 21-22-23-24-25 de Jeshvan. Le toca el nombre 47, AYIN-SHIN-LAMED.
- El sexto quinario va desde el grado 25 hasta el grado 30 en la bóveda celeste, lo que se corresponde con los días 26-27-28-29-30 de Jeshvan. Le toca el nombre 48, MEM-YOD-HEI.

Altruismo en la meditación

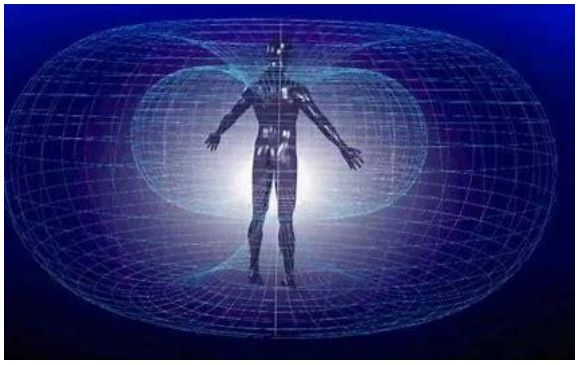
La esencia de la meditación cabalística es que las letras hebreas son el ADN de la creación, y mediante ellas el Eterno creó todas las cosas. Por tanto, al meditar uno de los nombres, cada una de las letras se fusiona, a nivel cuántico, con la hechura de nuestra alma, proporcionando los cambios que el nombre en cuestión propone.

Un principio básico en la meditación es al **altruismo**, lo que significa que no meditamos para nuestro beneficio, eso sería **egoísmo**, sino para el beneficio de otros. Al hacerlo, lo que das lo recibes a cambio, y enfocándote en otros, tú eres bendecido por la energía del nombre.

Este acto de dar se convierte en recibir porque nuestra aura se queda impregnada con la energía del nombre que hemos meditado, aunque lo hayamos usado enfocados en otra persona.

Factor energético: el aura

La neurociencia y la Física Cuántica han descubierto y medido experimentalmente la existencia de un campo electromagnético alrededor de cada persona. En las pinturas medievales de santos de la antigüedad se percibe la existencia de un aura o aureola. Ese campo se compone a su vez de dos campos: el campo eléctrico del cerebro y el campo magnético del corazón. Ambos se suman y crean un campo electromagnético que fluye en forma toroidal[1], desde la cabeza hasta los pies. Ese campo es imbuido en la meditación con la energía del nombre que se medita. De ese modo, nuestra aura, o campo electromagnético, se satura de la energía creativa del nombre que estamos usando en la meditación.



Descubrimiento en Qumram

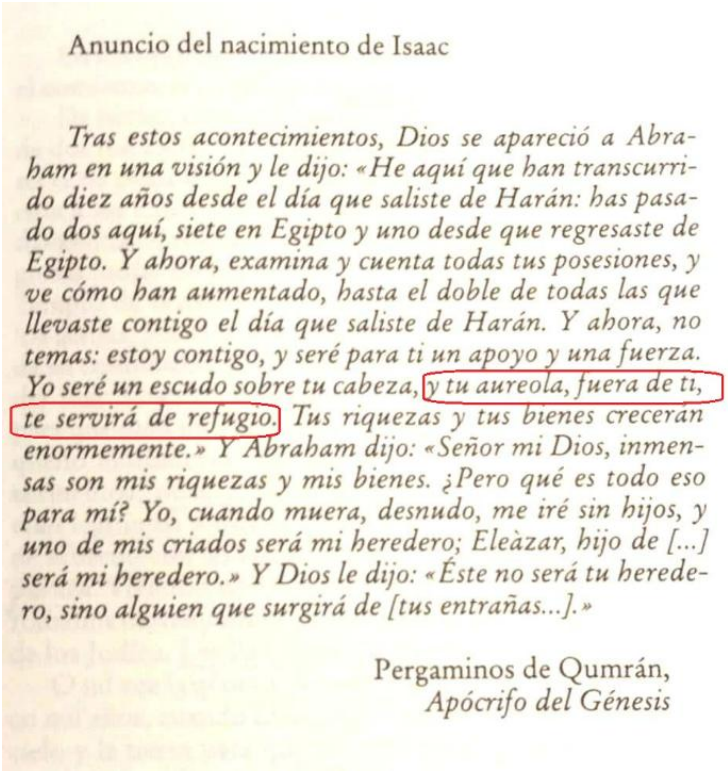
Por si fuera poco, un asombroso descubrimiento en las cuevas de Qumram, sugiere que el patriarca Abraham disponía de una protección exterior a su cuerpo que no puede ser otra cosa que su aureola personal. El texto dice claramente que esa aura le servía de protección.

La idea que percibo en estas palabras de un rollo apócrifo de Génesis es que cada individuo puede disponer, gracias a la promesa de que serían bendecidas en él todas las familias de la tierra, de su aura personal como un manto de protección. Veamos.

[1] En geometría el **toroide** es la superficie de revolución generada por una curva plana cerrada que gira alrededor de una recta exterior coplanaria (el eje de rotación situado en su mismo plano) con la que no se interseca. Su forma se corresponde con la superficie de los objetos que en el habla cotidiana se denominan *donuts*,*argollas*, *anillos*, *aros* o *roscas*. Tomado de la Wikipedia.

El aura de Abraham

Esa aura personal se drena si no vigilamos nuestra mente y nuestras emociones. Quiere decir que se "escapa" la energía como veremos debajo. Esa fuga energética nos hace débiles y afecta nuestra calidad de vida. La fuga ocurre hacia el **pasado familiar** (pensar constantemente en lo que pudo ser y no fue, o en lo que hice mal y no arreglé) y hacia el **futuro predecible**, que son los pensamientos que quieren repetir los patrones del pasado y que están en el futuro, el cual no ha llegado. Vea la imagen.



Anuncio del nacimiento de Isaac

Tras estos acontecimientos, Dios se apareció a Abraham en una visión y le dijo: «He aquí que han transcurrido diez años desde el día que saliste de Harán: has pasado dos aquí, siete en Egipto y uno desde que regresaste de Egipto. Y ahora, examina y cuenta todas tus posesiones, y ve cómo han aumentado, hasta el doble de todas las que llevaste contigo el día que saliste de Harán. Y ahora, no temas: estoy contigo, y seré para ti un apoyo y una fuerza. Yo seré un escudo sobre tu cabeza, y tu aureola, fuera de ti, te servirá de refugio. Tus riquezas y tus bienes crecerán enormemente.» Y Abraham dijo: «Señor mi Dios, inmensas son mis riquezas y mis bienes. ¿Pero qué es todo eso para mí? Yo, cuando muera, desnudo, me iré sin hijos, y uno de mis criados será mi heredero; Eleàzar, hijo de [...] será mi heredero.» Y Dios le dijo: «Éste no será tu heredero, sino alguien que surgirá de [tus entrañas...].»

Pergaminos de Qumrán,
Apócrifo del Génesis

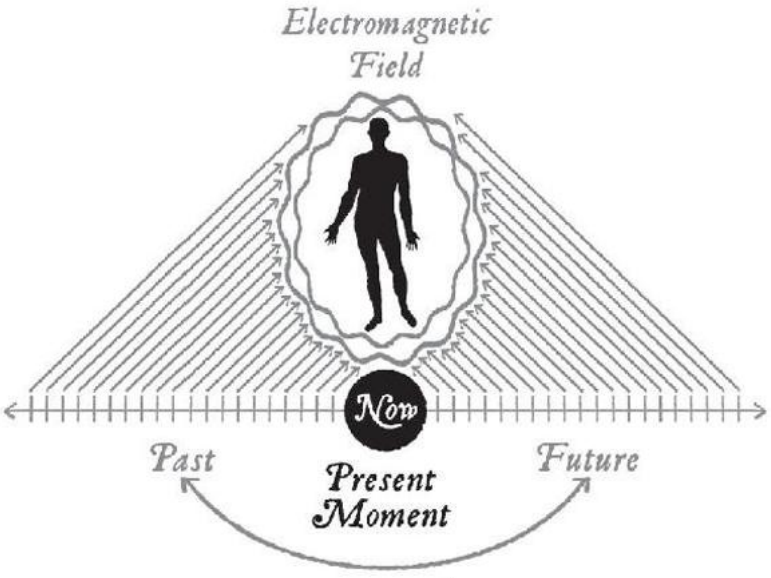
Como quiera que sea, nuestro ser se drena o se vacía de la energía que necesita para vivir el día a día. La función principal de la meditación, sería entonces aprender a vivir en el presente, en el ahora, y de ese modo recuperar la totalidad e integridad de lo que llamo **Aura Abrahámica**. Eso es posible de lograr meditando, lo cual permite hacer un uso pleno de nuestro potencial energético. La meditación de los setenta y dos nombres de Dios, entre las varias modalidades de meditación, contribuye con esta meta de dos maneras:

1. Nos fuerza a vivir en el ahora. La respiración consciente lo asegura. Es bueno saber que *toda* meditación lo hace. Nuestra configuración neuronal se reordena y somos más propensos y capaces de enfocarnos y mejorar, en sentido general, nuestra calidad de vida.

2. Nos suministra energía que complementa, repara y potencia el ADN de nuestra alma. La energía del nombre y nuestro cerebro empiezan a resonar con igual frecuencia luego de un tiempo meditando.

La ley de la resonancia aplicada a los 72 nombres

La ley física de la resonancia dice, explicado con sencillez, que aquellas cosas que tienen la misma frecuencia de oscilación se atraen. Es muy conocido además el experimento de dos relojes de péndulo que se cuelgan en la pared, donde al inicio los relojes tienen diferentes períodos de oscilación y por tanto, diferente frecuencias. Pero al dejarlos solos, con el paso del tiempo se reacomodan sus oscilaciones, hasta que el tic tac de ambos se iguala. La ley de resonancia lo ha hecho posible.



Cada uno de los setenta y dos nombres de Dios tiene una determinada energía, y por tanto tiene una determinada frecuencia oscilatoria. Eso quiere decir, que al meditar en uno de ellos, la frecuencia de oscilación de nuestra alma se iguala a la frecuencia de oscilación del nombre que hemos seleccionado. Al ocurrir la igualación de frecuencias, cambiamos interiormente y empezamos a oscilar correctamente, en la dirección de la energía del nombre que hemos seleccionado.

Cada nombre de los 72 recibió del Creador su frecuencia propia

Una pregunta surge, ¿de dónde sale la afirmación de que cada nombre tiene su propia frecuencia? Esta idea es netamente cabalística en su naturaleza, y la encontramos en las fuentes principales de la mística hebrea, por ejemplo en el Zohar. Como se trata de una energía de índole espiritual muchos tienden a no estimarla como algo real. Pero se pueden realizar trabajos estadísticos que confirman la reparación celular, la neuroplasticidad que trae cambios en la estructura del cerebro, y la sanación en diferentes áreas de la persona. De ese modo, se puede confirmar que los setenta y dos nombres del Creador poseen una energía peculiar cada uno de ellos. El libro de texto utilizado para este trabajo y disponer de cada uno de los 72 nombres con sus explicación correspondiente, usted lo puede descargar de la web y utilizarlo para realizar sus meditaciones.

Comenzando a meditar: la preparación

La preparación para meditar es bastante simple. Requiere que usted separe un lugar, un horario y escoja el nombre que va a meditar. Mi sugerencia es que comience por la conferencia que ofrecemos en mi página web acerca de la relaci[on entre la Física Cuántica y la Kabalah: https://misticaconluisdaniel.com/proyectos/conexion-mistica-qm/

SIETE PASOS PARA MEDITAR

Paso 1. El lugar

Busque un lugar apartado, preferiblemente en las horas de la madrugada. Puede irse al mar en horarios tempranos, cuando raye el alba. Al aislarse, usted decide estar solo consigo mismo. Y se asombraría de saber lo difícil que resulta quedarse solo con uno mismo, ya que lo que usualmente hacemos es quedarnos solos con alguno de nuestros personajes.

Paso 2. Ropa cómoda

Utilice ropa cómoda, holgada, y cerciórese que su sistema digestivo no le haga demandas a esa hora. Sugiero que medite en ayunas o posterior a una infusión ligera.

Paso 3. Escoger el nombre

Escoja el nombre en cuestión del quinario específico. Obviamente puede usar cualquier otro de los setenta y dos nombres, solo que aquí intentamos que cada persona sea sistemática.

Paso 4. Respiración consciente

Realice la respiración consciente como apertura a un estado de relajación, con los ojos cerrados. Las modalidades siguientes le sirven, escoja la que prefiera:

1) Respiración 4-4-4-4. Inspirar en cuatro tiempos, retener 4 tiempos, exhalar por la boca en 4 tiempos, mantener vacío 4 tiempos. Repetir unas 5 veces. Inspirar por la nariz, expirar o soltar por la boca.
2) Respiración 4-7-8. Inspirar en 4 tiempos, retener 7 tiempos, exhalar en 8 tiempos. Repetir varias veces.
3) De pie, ojos cerrados. Dos inspiraciones cortas una seguida de la otra, por la nariz hasta llenar el tórax. Exhalar hasta vaciarse, por la boca. Repetir varias veces. Esta modalidad actúa con rapidez sobre el nervio vago, ayudando a frenar el estrés.

Paso 5. Enfoque total

Durante unos minutos, respirar normalmente, por la nariz todo el tiempo, pero esta vez manteniendo el enfoque en la respiración en sí. No hacer nada; solo respirar. Esta es la entrada oficial a la respiración consciente, aquí es cuando empieza el enfoque total. Mediante esta manera de respirar, es que se aprende a permanecer en el ahora.

Paso 6. Visualizar el nombre

Visualice[2] el nombre que va a meditar. Será necesario quizás una sesión previa dedicada a mirar el nombre previamente hasta que pueda verlo en su mente con los ojos cerrados. Es importante no abrir los ojos al meditar.[3] En este paso imagine el nombre enviando luz a su cerebro, descendiendo al corazón, y de ahí descendiendo al hígado. Usted será muy beneficiado si visita y lee mi conferencia referente a este tema en mi página, donde se explica el por qué de la secuencia cerebro-corazón-

[2] En este libro, visualizar es imaginar.

[3] Al mantener los ojos cerrados el cerebro entra en frecuencia alfa (8 a 13 Hz), la cual es muy importante para meditar. Al abrir los ojos, el campo eléctrico del cerebro entra en frecuencia beta (12 a 30 Hz), la frecuencia de los estados de vigilia.

hígado: https://www.misticaconluisdaniel.com/proyectos/conexion-mistica-qm

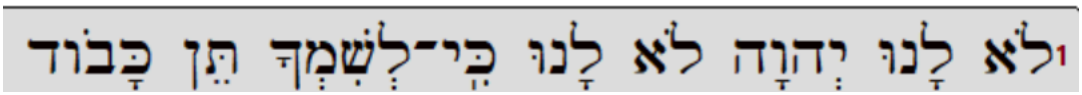
Paso 7. Permanecer

Permanezca en este estado meditativo un rato que deberá incrementarse de día en día. Meditar durante 20 minutos o media hora al día produce cambios extraordinarios. Obviamente se comienza por pocos minutos y se va aumentando. La clave es: no se rinda, persevere, alcance su meta.

Conclusión

El mensaje de este librito pretende introducirlo a usted al mundo de la meditación de los 72 nombres de Dios. Podrá encontrar más material de este tipo en mi página web, https://www.misticaconluisdaniel.com/

Le animamos a que nos envíe sus donativos por la vía que le daremos. Nuestra meta, siempre, será la Gloria de Dios y el servicio en amor a todos los hombres.



LO LANU ADONAI, LO LANU, KI LESHIMJA TEN KAVOD.

Salmos 115

1 *No a nosotros, oh Jehová, no a nosotros,*

Sino a tu nombre da gloria,

Por tu misericordia, por tu verdad.

Luis Daniel Betancourt